

**ЦИТАТА НОМЕРА:** Ибо [только] Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду.

Библия, книга пророка Иеремии 29:11

# Сокрытое Сокровище



ДУХОВНО –  
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ  
ГАЗЕТА



Прочитай сам –  
передай другому!

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

№08(304)  
2022 г.

12+



## КТО УПРАВЛЯЕТ МОЕЙ СУДЬБОЙ?

Стр. 5



Стр. 6

## ТАИНСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ И ЧИСЛО 666



Стр. 8

## МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ЯБЛОКИ ДО СПАСА?



### 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.POSHTA.RU](http://PODPISKA.POSHTA.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**

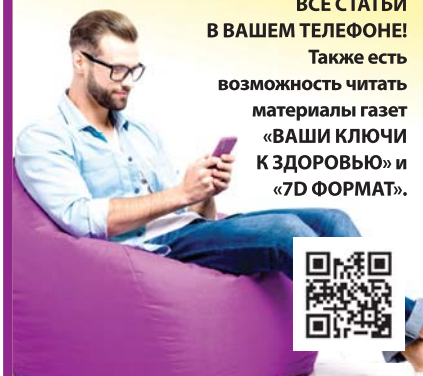


**БЕСПЛАТНАЯ  
ПОДПИСКА**

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»

# ОН МОЖЕТ УСПОКОИТЬ ТВОЮ БУРЮ

**Почему, ну почему мы, люди, нередко вспоминаем о Боге лишь в бушующем море, и то только тогда, когда сами вдоволь намахались вёслами, а силы покинули нас?**

## ПОСЛЕ НАПРЯЖЁННОГО ДНЯ

В тот день Иисус много учил и изцелял, даже вечером множество людей по-прежнему толпилось вокруг Него. Он служил людям, едва успевая поесть и отдохнуть. Враждебные нападки и клевета фарисеев затрудняли Его служение. И теперь к концу дня Он настолько устал, что решил отдохнуть где-нибудь в уединённом месте на противоположном берегу озера.

И вот Иисус отпустил народ, ученики взяли Его в лодку и тут же отплыли. Но они отплыли не одни. В стоявшие у берега рыбацкие лодки сели люди, следовавшие за Иисусом, желая по-прежнему слышать и видеть Его.

Наконец-то Спаситель, одолевая усталостью и голодом, мог отдохнуть от постоянно теснившегося вокруг Него народа. Он лёг на корме лодки и вскоре заснул.

## БУРЯ

Вечер был тихий и приятный, на озере царил тишина. Но неожиданно небо потемнело, из-за горных вершин с восточной стороны подул яростный ветер, и на озере разразилась сильная буря.

Солнце уже село, и ночной мрак опустился над бушующими водами. Вздвигаемые ветром волны с силой ударили в лодку учеников, угрожая потопить её. Бывалые рыбаки, проводившие всю свою жизнь на озере, пережили много бурь. Но теперь их сила и опыт не помогали. Беспомощные, оказавшись во власти стихии, они потеряли всякую надежду, когда увидели, что лодка дала течь.

## ЕДИНСТВЕННАЯ НАДЕЖДА

Поглощённые мыслями о спасении, они забыли о том, что в лодке находился Иисус. Теперь же, увидев, что все усилия напрасны и смерть неминуема, они вспомнили о Том, Кто повелел им переплыть море. Иисус был их единственной надеждой. В беспомощности и отчаянии они воскликнули: «Учитель, учитель!» Но густая тьма скрывала Его от их глаз. Голоса тонули в рёве ветра, и не слышалось никакого ответа. Страх и сомнение ох-

ватили их. Неужели Иисус их оставил? Неужели Тот, Кто имел силу побеждать бесов, болезни и саму смерть, не может помочь сейчас Своим ученикам? Неужели Он забыл о них в беде?

И снова они зовут Иисуса, и снова — никакого ответа, слышен только вой ветра. Лодка уже начала тонуть. Ещё мгновение — и они будут поглощены разъярённой стихией.

## СПИТ СРЕДИ ВСЕОБЩЕЙ ПАНИКИ

Внезапно вспышка молнии пронзает тьму, и они видят Иисуса — Он безмятежно спит среди всеобщего смутнения. С удивлением и отчаянием они кричат: «Учитель! неужели Тебе нет нужды, что мы погибаем?» Как Он может так спокойно спать, когда они в опасности, на краю гибели?

Их крик пробуждает Иисуса. В свете молнии они видят небесный мир на Его лице. Они читают в Его зоре самозабвенную, нежную любовь, и, обратившись к Нему, вопиют: «Господи! спаси нас: погибаем!» (Евангелие от Матфея 8:25).

## «УМОЛКНИ! ПЕРЕСТАНЫ!»

Не было случая, чтобы такой вопль души не был услышан. Когда ученики из последних сил налегают на вёсла, Иисус встаёт. Он стоит среди Своих учеников, освещаемый вспышками молнии, и разъярённые волны обрушиваются на лодку. Иисус поднимает Свою руку, совершившую так много дел милосердия, и говорит разбушевавшемуся морю: «Умолкни, перестань!» (Евангелие от Марка 4:39).

Буря стихает. Волны улеглись, тучи рассеялись, и засияли звезды. Лодка покоится на тихом море. Иисус печально обращается к Своим ученикам: «Что вы так боязливы? как у вас нет веры?» (Евангелие от Марка 4:40).

Ученики онемели от удивления. Даже Пётр был не в состоянии выразить благоговение, переполнявшее его сердце. Лодки, сопровождавшие Иисуса, подвергались такой же опасности. Страх и отчаяние охватили людей. Но Иисус Своим словом усмирив бурю. Страшный шквал согнал лодки



в одно место, и все оказались свидетелями свершившегося чуда. Когда стало тихо, люди забыли о страхе. Они шептались между собой: «Кто Этот, что и ветры и море повинуются Ему?»

## УВЕРЕННОСТЬ В ЗАБОТЕ НЕБЕСНОГО ОТЦА

Когда Иисус пробудился, чтобы встретиться лицом к лицу с бурей, Он был совершенно спокоен. Ни малейшего признака тревоги не выразилось ни в Его слове, ни во взгляде, потому что в Нём не было страха. Он верил в могущество Отца. Спокойствие объяснялось верой — верой в любовь и заботу Бога.

Как Иисус сохранял уверенность в заботе Отца, так и мы должны покоиться в заботливых руках нашего Спасителя. Если бы ученики доверялись Ему, они были бы спокойны. Пытаясь спасти себя, они забыли про Иисуса и обратились к Нему лишь тогда, когда убедились в своей беспомощности.

Как часто мы поступаем так же, как ученики! Надвигаются бури искушений, и яростно сверкают молнии, и волны отчаяния накатываются на нас, а мы боремся с бурей в одиночку, забывая, что есть Тот, Кто может помочь нам. Мы полагаемся на собственные силы до тех пор, пока не потеряем последнюю надежду и не ощутим близость смерти. Только тогда мы вспоминаем Иисуса, и, если молим Его о спасении, наша просьба не будет напрасной. Хотя Он со скорбью укоряет нас в неверии и самонадеянности, однако никогда не откажется подать нам руку помощи. На суше ли, на море ли, но если Спаситель

в наших сердцах, нам нечего бояться. Живая вера в Искупителя успокоит жизненное море, и мы будем избавлены от опасности таким образом, какой Он сочтёт наилучшим для нас.

## КТО УСМИРИТ НАШУ БУРЮ?

В этом чуде усмирения бури кроется и другой духовный урок. Опыт каждого человека доказывает истинность слов Библии: «Нечестивые как море взволнованное, которое не может успокоиться... Нет мира нечестивым, говорит Бог мой» (книга пророка Исаии 57:20, 21). Наш мир разрушен грехом. Мы не обретём покоя, если не укротим своё «я». Без этого человек не в силах справиться со страстями, бушующими в сердце. Мы так же беспомощны, как были беспомощны ученики среди разгравшейся бури. Но Тот, Кто смиряет бушующие волны Галилейского моря, говорит слово мира каждой душе. И каким бы яростным ни был шторм, всякий, обращающийся к Иисусу с мольбой: «Господи, спаси нас!» — будет спасён.

Благодать Христа, примиряющая душу с Богом, усмиряет восставшие в человеческой душе страсти, и в Его любви сердце обретает покой. «Он превращает бурю в тишину, и волны умолкают. И веселятся, что они утихли, и Он приводит их к желаемой пристани» (Библия, книга Псалтирь 106:29, 30).

По книге Эллен Уайт «Желание веков»

## ЧИТАЕМ БИБЛИЮ

### ИИСУС УКРОЩАЕТ БУРЮ

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАРКА, 4 ГЛАВА

35 Вечером того дня сказал им: переправимся на ту сторону.

36 И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки.

37 И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась [водою].

38 А Он спал на корме на возгласии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем?

39 И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И

ветер утих, и сделалась великая тишина.

40 И сказал им: что вы так боязливы? как у вас нет веры?

41 И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?

**Библия, каноническое издание, Синодальный перевод**

### «Желание веков»

Если вам понравилась эта история, слушайте продолжение, а также другие рассказы о жизни Иисуса Христа. Аудиокнига «Желание веков» доступна бесплатно.

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ГРУППУ С АУДИОКНИГОЙ:



Viber



Telegram





### В ИЗРАИЛЕ НАЙДЕН БИБЛЕЙСКИЙ ГОРОД ВРЕМЁН ЦАРЯ ДАВИДА

Исследователи утверждают, что нашли город, древностью 3200 лет, который многие считают прибежищем библейского царя Давида. Место находки расположено в центральной части Израиля и считается остатками филистимского города Циклаг (Секелаг).

Филистимляне были древним народом, жившим на Ближнем Востоке с 12 в. до н.э. до 604 г. до н.э.,

после чего они были изгнаны. Они известны тем, что конфликтовали с библейским народом Израиля. Наиболее известным филистимлянином был Голиаф, которого убил царь Давид ещё в юном возрасте.

Многие археологи ранее заявляли, что нашли Циклаг, однако нынешние раскопки на месте под названием Хирбет Аль-Раи, стартовавшие в 2015 г., содержат больше доказательств.

Считается, что Циклаг был сожжён, когда царь Давид пошёл войной на филистимлян, поэтому сожжённые артефакты, найденные на этом месте, вполне соответствуют исторической правде. Было найдено множество сосудов для хранения масла и вина среднего и большого размера.

Исследователи на 90% уверены, что эта находка является библей-

ским Циклагом; для того чтобы официально подтвердить это, нужно провести дальнейшие раскопки и исследования.

Что известно о Циклаге?

- Циклаг был древним городом, который библейскому царю Давиду дал филистимский царь Ахиш (Анхус).
- Давид бежал в этот город, чтобы скрыться от гнева царя Саула.
- В отсутствие Давида и его воинов амаликитяне сожгли город, а женщин и детей сделали своими пленниками. Давид преследовал их, разбил их войско и возвратил пленных. Здесь Давид получил известие о смерти Саула.

### БОЛЕЕ 60% РОССИЯН СЧИТАЮТ СЕБЯ ПРАВОСЛАВНЫМИ, АТЕИСТОМ НАЗЫВАЕТ СЕБЯ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ЧЕТВЁРТЫЙ

Почти две трети россиян (63%) считают себя православными, сре-

ди сограждан старше 60 лет эта доля составляет 70%, среди молодёжи 18–30 лет православным себя называет каждый второй (51%), свидетельствуют данные опроса Фонда «Общественное мнение».

Результаты исследования показывают, что 8% россиян исповедуют ислам, среди сограждан в возрасте от 31 года до 45 лет мусульманином называет себя каждый десятый (10%).

По данным ФОМ, удельный вес католиков, протестантов и униатов вместе взятых составляет 2%, ещё столько же респондентов исповедуют другие религии.

Согласно опросу, почти каждый четвёртый (23%) считает себя атеистом, среди молодёжи 18–30 лет неверующим себя называет каждый третий (34%).

По материалам Седмица.ру

## КАК НАУЧИТЬСЯ МОЛИТЬСЯ

# КАК САНЬКА КАЯЛСЯ

Когда вы просите у Бога прощение за совершённый грех, желаете ли вы всем сердцем впредь не возвращаться на злой путь? Или у вас «Санькино покаяние»?

Старшекурсник Санька много грешил: он чрезмерно увлекся представительницами прекрасного пола — короче говоря, был бабником. Санька этого не отрицал и даже гордился своими похождениями. Периодически он ходил в церковь, чтобы поставить свечку. Как-то разговорился он с сокурсником, верующим парнем.

— Санька, вот для чего ты в церковь ходишь?

— Надо же грехи замаливать, — с иронией сказал парень.

— А ты хочешь перестать грешить?

— Чур тебя! Куда я без этого? Это уже не я буду. Я свечку поставлю, старую порцию грехов Богу оставлю и новые буду копить.

Многие, подобно Саньке, не понимают истинной природы покаяния.

Греческое слово «метанойя», означающее покаяние, буквально переводилось как «перемена ума». Покаяние подразумевает сокрушение о содеянном грехе и оставление его. Мы не откажемся от греха, если не осознаем его пагубность. До тех пор, пока наше сердце не отвернётся от него, в нашей жизни не произойдёт настоящей перемены.

Признавать грех нужно искренно, от всего сердца. Нельзя настаивать на исповедании, если человек не понимает, насколько отвратителен его грех. Только исповедание, исходящее из глубины сердца может быть принято Богом. В Библии сказано: «Близок Господь к сокру-

щённому сердцем и смиренным духом спасает» (книга Псалтирь 33:19).

Признание своего греха без искреннего раскаяния и исправления бесполезно. В жизни должны произойти решительные перемены; всё оскорбительное для Бога должно быть удалено. Было ли искренним Санькино покаяние, если из церкви он спешил к новым приключениям? Дух Святой через совесть зывал к нему, не давал покоя; парень понимал, что неправ, но каждый раз выбирал лёгкий путь: отделаться от Бога и от угрызений совести посещением церкви и выполнением обряда. Только что пользы от обряда, когда утрачена суть?

Нам ясно сказано, что от нас ожидается: «Перестаньте делать зло, научитесь делать добро; ищите правды...» (Библия, книга пророка Исаии 1:16, 17). Только как это сделать? Если вы осознали свою греховность, не ждите, пока станете лучше. Очень многие считают себя недостаточно хорошими, чтобы прийти к Христу. Вы надеетесь исправиться своими усилиями? Но «может ли Ефиоплянин переменить кожу свою и барс — пятна свои? так и вы можете ли делать добро, привыкнув делать злое?» (Библия, книга пророка Иеремии 13:23). Помощь для нас — только в Боге. Мы не должны ждать, пока у нас появятся более убедительные доводы, более святой нрав, пока нам представится более благоприятная возможность. Сами мы ничего сделать не сможем. Мы должны прийти к Христу такими, какие есть.



Христос меняет людей. Но готовы ли мы к изменениям? Действительно ли мы желаем стать другими? Или нам так дорог наш грех, что мы готовы бежать от Господа, лишь бы идти и дальше своим неправедным путём? Помните: отвлечение к греху тоже даёт Бог. Вам просто нужно к Нему. Найти тихое место, где никто не побеспокоит вас, и рассказать Ему о борьбе, которая происходит в вашей душе. Санька мог бы честно сказать: «Господи, понимаю, что поступаю неправильно. Понимаю, что Тебе мой образ жизни неприятен. Но я не умею иначе. Научи меня. Да, удовольствия в моей жизни есть, но настоящего светлого счастья нет. Нет покоя. Только суета да поиск развлечений. Я пытаюсь заполнить пустоту пустотой. Господи, заполни эту пустоту Сам. Сделай грех неприятным для меня. Прости меня и измени мои устремления...»

«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).

Когда Господь прощает, Он говорит: «Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши» (Евангелие от Иоанна 8:11).

«Покайтесь и обратитесь, чтобы вы загладили грехи ваши» (Библия, книга Деяния Апостолов 3:19). Обратитесь — значит отвернитесь от тех постыдных дел, которые делали раньше. Библейская поговорка гласит: «Пёс возвращается на свою блевотину, и: вымытая свинья [идёт] валяться в грязи» (2 послание Петра 2:22). Не будем уподобляться этим животным. Покаяние предназначено не для того, чтобы у нас было право снова грешить, но для того, чтобы мы могли оставить грех, отвернуться от него.

Если вы всем сердцем стремитесь к чему-то лучшему, к тому, чего этот мир дать не может, признайте это стремление за голос Божий, обращённый к вам. Просите Его дать вам настоящее покаяние, открыть вам Христа в Его безграничной любви.

Подготовила Елизавета Черникова

## НАША ПОЧТА



Здравствуйте, уважаемая команда редакции газеты «Сокрытое Сокровище». Прошу опубликовать стихотворение, которое написала моя мама. Её уже нет с нами, а стихи, которые она писала, продолжают жить.

С уважением, Елена Закатова

## БОЖИЙ ЗАКОН

Не можем без закона  
Мы все на свете жить:  
Иначе нам придётся  
Анархии служить.

На небе был написан  
Творцом один Закон,  
И свято соблюдать  
Повсюду должен он.

Моральный кодекс Бога  
Царит на небесах —  
По всей нашей Вселенной,  
Во всех иных мирах.

По этому Закону  
Судимы будем мы,  
Когда Христос-Спаситель  
Придёт вершить судь.

Но сам Закон не может  
Нас от грехов спасти:  
Спасёт лишь жертва Бога,  
Иисуса благодать.

Его святая сила  
Спасёт нас от греха,  
Когда её мы просим  
У нашего Христа!

Святая кровь Иисуса  
С Голгофского креста  
Омоет все народы  
По вере во Христа!

Закон же не спасает,  
Но, указав на грех,  
Нас к Богу направляет,  
Прощающему всех.

Наш Бог, святой и вечный,  
Не может грех терпеть.  
Греша же, попадаем  
Мы в дьявольскую сеть.

Там вечность потеряем,  
И тусклым станет свет.  
И, кто в плену обмана,  
Венцом тем станет смерть!

Не может против воли  
Господь людей спасти,  
Из вражеского плена  
Насилу увести.

Лишь заповеди Божьи  
От зла нас оградят,  
А со Христом возможно  
Всегда их соблюдать.

Вот верная дорога —  
Закон Христа прими:  
Люби всем сердцем Бога  
И ближних возлюби!

Ты будь послушен Богу,  
Не делай зла друзьям,  
И будет Он с тобою,  
Ты вечно будешь с Ним!

Нина Николаевна Давыдова  
(13.07.1938 – 14.10.2021)



## ОЛЕСЯ, ТЫ ПРОСТИЛА ЕГО?

Унести ненависть и непрощение с собой в могилу или простить — такой нелёгкий выбор предстояло сделать Олеся.

Олеся (имя изменено по просьбе родственников) была третьим ребёнком в семье. У девочки с детства был ДЦП. Она всегда была окружена любовью и вниманием родных, росла и развивалась лучше, чем многие дети с этим же диагнозом. Закончила 9 классов и отучилась на швею. Хотела поступить дальше, но по какой-то причине не получилось у неё. Начались слёзы, переживания.

В это время Олеся познакомилась с одним парнем, который попытался её изнасиловать, но девочка сопротивлялась из всех сил и не позволила надругаться над собой.

Случившееся не прошло бесследно, у Олеси началась депрессия. Она срывалась на маму, ненавидела всех и вся и завидовала тем, кто счастлив. Особенную ненависть Олеся испытывала к тому парню, который так плохо поступил по отношению к ней... Вскоре девушке поставили диагноз рак.

Три дня назад я зашла в комнату Олеси. Красивая, молодая, с блестящими, красивыми от природы, чёрными волосами... Я её вижу в первый раз, и она меня видит впервые. Пойти поговорить с ней побудил меня Господь. Перед поездкой к ней я размышляла, о чём же буду говорить. И пришла мысль: несколько лет назад были стресс, обида, изнасилование...

И вот, передо мной сидит в муках эта молодая красивая девушка. У неё последняя стадия рака, метастазы по всем внутренним органам. Четыре месяца спит только сидя, лёжа не может, потому что в лёгких жидкость. Боли невыносимые. Все врачи от неё отказались. Помощи ждать не от кого. Спрашиваю:

— Олеся, ты отдала своё сердце Иисусу?

Она отвечает мне:

— Отдала, но не до конца. Что-то держит меня.

Спрашиваю снова:

— Что говорят врачи, как долго у тебя уже эта болезнь?

Девушка отвечает:

— Пять лет.

— Олеся, а что было в твоей жизни пять лет назад?

Сначала она ответила резко: «Ничего!» Затем задумалась, посчитала, какой год был 5 лет назад, и начала рассказывать мне, что был стресс, депрессия, и всё из-за того, что не поступила в институт и некий парень чуть не изнасиловал её.

Спрашиваю:

— Олеся, ты понимаешь, что эта болезнь с того момента началась?

— Да!

— Олеся, ты простила его?

— Нет, ни за что, ненавижу его...

И тут у меня возникло ощущение, что я в тупике... Я вижу её боль, вижу её обиду и говорю ей: «Отдай своё сердце Иисусу, Он поможет тебе простить».

Олеся, еле сдерживая слёзы, ответила мне, что готова убить того парня. Я ей говорю:

— Если не простишь, то так и покинешь этот мир с обидой в сердце. Иисус воскресит Свой народ, твои родные будут искать тебя, а тебя не будет.

Настолько ей было больно от воспоминаний, что она ответила мне:

— Ну и пусть!

Я не стала настаивать на продолжении разговора, потому что девушка испытывала невыносимые муки и периодически отключалась от боли на несколько секунд или минут. Мне всё же удалось уговорить её подумать над этой ситуацией, и я попросила её слезно:

— Отпусти эту ситуацию и прими в сердце Христа!

Я вернулась домой, но так сложились обстоятельства, что через день нужно было снова вернуться к Олеся. Ей стало намного хуже. Врачей вызывали каждый час. Ничего не помогало. Теперь её

взгляд меня встретил, как родную. Она была более открыта ко мне. Но у меня ступор. Я не знаю, как себя вести. Её мучения меня доводят до слёз, а плакать нельзя, нельзя сдаваться. Присела рядом, обняла её и про себя молюсь о ней, а слёзы ручьём, не могу остановиться.

Помолившись, спрашиваю:

— Олеся, ты подумала о нашем разговоре?

— Да.

— Олеся, ты отдала своё сердце Иисусу?

— Да.

— Ты простила и отпустила?

— Да.

Потом девушка повторила за мной несколько фраз: «Иисус, облегчи мою боль. Господи, поддержи меня».

Когда я уехала домой, по дороге мне позвонила сестра Олеси: умирающая просила её передать мне, что у меня такие тёплые руки были, когда я её обнимала, что она себя чувствовала хорошо. Я ей сказала, что в этот момент я молилась, а значит, Иисус через меня обнимал её. Я так рада была, что Олеся почувствовала Христа!

Ночью я спала плохо, просыпалась и молилась за её последние минуты на земле. Как я узнала чуть позднее, в 4:10 утра сердце Олеси перестало биться. Муки закончились.

Я надеюсь увидеть Олеся, когда за нами придёт Христос на облаках небесных и заберёт нас туда, где нет болезней, слёз и мучений. И знаете, почему я всё это рассказала вам? Всё просто. Отдайте ваши сердца Иисусу. Не копите обиду, зависть и негатив. Жизнь так коротка! Прощайте, и прощены будете.

«Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною. Победящему дам сесть со Мною на престоле Моём, как и Я победил и сел с Отцом Моим на престоле Его» (Откровение 3:20, 21).

Марианна Марикка



# КТО УПРАВЛЯЕТ МОЕЙ СУДЬБОЙ?

**На дворе XXI век, а чёрные кошки до сих пор передвигаются с опаской. Люди скрещивают пальцы, стучат по дереву и просят вас сплунуть...**

## СУЕВЕРИЯ НА КАЖДОМ ШАГУ

«Что вас ожидает сегодня: успех или неудача? Ответ найти просто: откройте гороскоп». Гороскопы повсюду: в газетах, журналах, на радио, телевидении и в интернете. Большинство людей, не задумываясь, пользуются услугами астрологов.

Сплунь, постучи по дереву, не передвигайся через порог, не спрашивай, не прикасайся, не желай здоровья, прячься от сглаза и порчи...

Каковы истоки суеверий? Один из них лежит в языческих верованиях, усматривавших присутствие демонической силы в каждом человеке.

Сглаз или дурной глаз — распространённое у многих народов суеверие о вредоносном влиянии взгляда некоторых людей («дурного глаза»). Согласно поверьям, сглаз имеет сходство с порчей, но отличается от неё тем, что причиняется неосознанно. Считается даже, что из-за совета «не урони!» человек, несущий неудобную хрупкую поклажу, может разбить её, а пожелание здоровья способно привести к болезни. Распространены различные варианты колдовских приёмов «защиты от сглаза», например, известный многим обычай «постучать по дереву после предостережения». Вы тоже сплёвываετε, стучите и носите булавоку? Тогда читайте дальше.

## ЗЛЫЕ СИЛЫ РЕАЛЬНЫ

Когда я была подростком, то часто ночевала у наших соседей. Хозяйка дома рассказывала мне, что к ним «кто-то» приходит.

— Что значит «кто-то» — животное или человек? — не веря и смеясь, спрашивала я.

— Не знаю, — отвечала соседка, — кто-то.

— А как вы узнаете, что оно пришло?

— По стукам.

Я знала, что эта женщина верит в потустороннюю силу, пользуется услугами бабушек-ведунь, доверяет гороскопам. Однажды, оставшись ночевать у соседки, я решила принять ванну. В доме никого, кроме меня, не было. Пока ванна наполнялась, я вышла на кухню. Вернувшись, я увидела, что ёмкости с шампунем, мыло, мыльница и другие предметы, которые стояли на полке, оказались в ванне. Сначала я не придавала этому значения, убрала всё на место и вышла снова. Вернувшись, я увидела ту же самую картину. Мне стало страшно, но на этом история не закончилась. Вскоре я услышала непонятные стуки и шум. Я выключила воду и опрометью выбе-

жала из дома. Дело в том, что в то время я посещала гипнотизёра, гастролёровавшего в нашем городе. Я не особенно верила всему, происходившему на сцене, но ходила на встречи с интересом. Платой за подобные «развлечения» стали посещения того самого «кого-то», внушающего безотчётный страх и ужас. Избавиться от последствий любопытства к потустороннему я смогла только тогда, когда стала верующим человеком.

Поверьте: «безобидное» увлечение гаданиями, заговорами, суевериями, обращением к «целителям» и ясновидящим не проходит бесследно. Бог в Своём Слове недвусмысленно предостерег людей от подобных действий. Не лучше ли довериться Ему?

## КАК НАСЧЁТ БЕЛОЙ МАГИИ?

Сатана — хитрый стратег. Он умеет раскидывать свои сети и, воспользовавшись бедами человека, овладевает им. Сегодня мы вновь и вновь слышим, что прорицатели, предсказатели, ворожеи, целители «молятся» вместе со своими «пациентами», возлагают на них руки и со знанием дела «цитируют» Библию. Этим явлениям придумали даже интересное название «белая магия».

## СПИРИТИЧЕСКИЙ СЕАНС, ОПИСАННЫЙ В БИБЛИИ

В Библии рассказывается о царе Сауле. Он и его войска находились в отчаянном положении. Они сражались с могущественным врагом — филистимлянами. Перед решающим сражением мрачное предчувствие роковой участи угнетало душу царя. Он из-за своего упрямства и своеволия утратил связь с Богом и решил обратиться за помощью к другому источнику. Царь сказал своим слугам: «Найдите мне женщину ешёбницу, и я пойду к ней, и спрошу её». Эта женщина вступила в завет с сатаной и всецело находилась в его власти, выполняя его замыслы; и с её помощью князь зла открывал тайны и совершал чудеса. Саул добровольно отдался во власть демонической силы. Женщина занималась тем, что пыталась общаться с мёртвыми, «вызывая» их из могилы. Саул попросил её «вывести» ему пророка Самуила. Поколдовав, она сказала: «Вижу как бы бога, выходящего из земли... выходит из земли муж престарелый, одетый в длинную одежду». Тогда узнал Саул, что это Самуил, и «пал лицом на землю и поклонился».

На самом ли деле святой пророк Божий был вызван заклинанием колдуньи? Нет. Сатанинская сила воспро-

извела его облик. Так Саул целиком отдался во власть сатаны. В этом и заключается работа искусителя — сделать грех незаметным, путь зла удобным и привлекательным и ослепить разум, чтобы он не воспринимал советов Господа.

В итоге, битва завершилась жестоким поражением Саула и его войска, а сам царь окончил жизнь самоубийством. (Полностью прочитайте эту историю вы можете в Библии, в 1 книге Царств, в 28 главе.) Всё было бы иначе, если бы Саул доверил свою жизнь Богу.

## БОГ СИЛЬНЕЕ

Господь держит в руках не только судьбы этого мира, но и судьбу каждого из нас. Он является любящим Отцом, Другом и Советником. Он знает о нас всё и готов помочь нам в решении любой проблемы. У Него есть ответы на все вопросы. Зная это, можем ли мы верить в сомнительные предсказания? Неужели мы хотим поставить нашу жизнь в зависимость от каких-то гороскопов, примет и оккультной практики? Самым лучшим решением в нашей жизни будет сознательно ввериться Божьему руководству и защите.

## КАК СТАТЬ СВОБОДНЫМ ОТ ВЛИЯНИЯ ЗЛЫХ СИЛ?

Обратиться за советом к Библии. Там написано:

«И когда скажут вам: "обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и к чревощельцам", — тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу? спрашивают ли мёртвых о живых? [Обращайтесь] к закону и откровению» (книга пророка Исаии 8:19, 20).

«Не ворожите и не гадайте» (книга Левит 19:26).

«Не обращайтесь к вызывающим мёртвых, и к волшебникам не ходите,

и не доводите себя до осквернения от них. Я Господь, Бог ваш» (книга Левит 19:31).

## С БОГОМ НИКАКАЯ ПОРЧА И НИКАКОЕ ПРОКЛЯТИЕ НЕ СТРАШНЫ

«Как воробей вспорхнёт, как ласточка улетит, так незаслуженное проклятие не сбудется» (Библия, книга Притчей 26:2).

«Ибо Сам сказал: "не оставляю тебя и не покину тебя", так что мы смело говорим: "Господь мне помощник, и не убоюсь: что сделает мне человек?"» (Библия, Послание евреям 13:5, 6).

Если вы уже ступили на запретную территорию и хотите уйти, то, прежде всего, избавьтесь от всех дьявольских атрибутов (карт для гадания, книг о магии и т. д.). Помолитесь Богу напрямую и попросите освободить вас от влияния злых сил. Вы можете обратиться к Нему так:

«Всемогущий Бог! Во имя Христа прошу у Тебя Божественной поддержки. Открой мне с помощью Твоего Святого Духа, чем я оскорбил Тебя в своей жизни. Даруй мне внутреннюю готовность пойти по пути освобождения. Освободи меня от влияния злых сил и даруй мне уверенность в том, что Иисус является победителем в моей жизни».

Доверьте свою жизнь Богу, а в ответ Он наполнит её радостью и счастьем.

**Наталья Скороход**



В подготовке статьи использованы книги  
 ➔ «В ПЛЕНУ СУЕВЕРИЯ»  
 (Курт Хазел) и  
 ➔ «ПАТРИАРХИ И ПРОРОКИ»  
 (Эллен Уайт).

Где их купить?  
 8-800-100-54-12 (звонок бесплатный)  
 www.7knig.org  
 inmarket@lifesource.ru

РЕКЛАМА 12+

# ТАИНСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ И ЧИСЛО 666

**Сегодня многие верят, что 666 — это число в заграничном или российском паспорте или на банковской карте. Может, это чипы в телефонах или принудительная вакцинация? Или ИНН?**

Во всякое время к разным числам и событиям пытались приклеить ярлыки из книги Откровение. Между тем, подобные пророчества Библии даны для ВСЕГО человечества, а не для какой-то определённой страны на каком-то её историческом этапе. То есть предсказания из книги Откровение будут касаться ВСЕХ людей!

Суть этого пророчества в том, что начертание зверя связано с религией! Речь идёт о поклонении. Прочитайте текст Библии:

«И дано ему (второму зверю) было вложить дух в образ зверя, чтобы образ зверя и говорил и действовал так, чтобы убиваем был всякий, КТО НЕ БУДЕТ ПОКЛОНЯТЬСЯ ОБРАЗУ ЗВЕРЯ. И он сделает то, что всем, малым и великим, богатым и нищим, свободным и рабам, положено будет НАЧЕРТАНИЕ НА ПРАВУЮ РУКУ ИХ ИЛИ НА ЧЕЛО ИХ, и что никому нельзя будет ни покупать, ни продавать, кроме того, кто имеет это начертание, или имя зверя, или число имени его. Здесь мудрость. Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо это число человеческое; число его — шестьсот шестьдесят шесть» (книга Откровение 13:15–18).

Эта тема продолжается далее:

«И третий Ангел последовал за ними, говоря громким голосом: кто ПОКЛОНЯЕТСЯ ЗВЕРЮ И ОБРАЗУ ЕГО И ПРИНИМАЕТ НАЧЕРТАНИЕ НА ЧЕЛО СВОЁ ИЛИ НА РУКУ СВОЮ, тот будет пить вино ярости Божией, вино цельное, приготовленное в чаше гнева Его, и будет мучим в огне и сере пред святыми Ангелами и пред Агнцем» (книга Откровение 14:9, 10).

**Вопрос: О каком начертании идёт речь?**

**Ответ:** Начертание подробно не описано. Но видно, что оно не имеет какого-то определённого вида. Чётко написано, что это будет одно из трёх: или «начертание, ИЛИ имя зверя, ИЛИ число имени его». А само число 666 — это «число зверя», причём уточняется, что «это число человеческое». То есть совсем не обязательно, что именно число 666 будет накладываться, так как Библия этого не утверждает, но наоборот предусматривает варианты начертания. Зато однозначно сказано, куда будет накладываться знак — «на... руку... или на чело».

**Вопрос: Что грозит принявшим начертание?**

**Ответ:** За эти начертания Бог будет в ярости, и человек, принявший начертание зверя, будет мучим в огне геенны! Разве Бог может быть в ярости за то, что человек выполняет зако-

ны государства и завёл себе загранпаспорт или ИНН? Пока законы страны не начинают противоречить законам Божиим, необходимо их соблюдать. Когда же вопрос станет о верности Божиим заповедям, вспомним слова Апостолов: «Должно повиноваться больше Богу, нежели человеку» (Библия, книга Деяния Апостолов 5:29).

Божьи заповеди чётко перечислены в Библии. И Бог дал наказ ничего к ним не прибавлять, чтобы они были свободны от человеческого вымысла.

Сейчас Закон Божий уже во многих странах прямо нарушается: разрешены гомосексуализм, наркотики, аборты; интимная жизнь вне брака (блуд) считается нормой, разводы практически поощряются.

В Библии написано, что дальше будет хуже — охладеть в людях истинная любовь. А загранпаспорт, чипирование и ИНН — это лишь документы или средства индивидуализации и расчётов. Вероятно, они будут использоваться для лишения права покупать и продавать, но сами по себе начертанием не являются. Не поддавайтесь на обман сатаны, он специально отвлекает людей от сути, уводя их в неважные размышления. Сами подумайте: что для Бога важно? Наш паспорт и ИНН или наш характер и духовное состояние?

**Вопрос: Кто может запретить продавать и покупать?**

**Ответ:** Напомню, в 13 главе книги Откровение написано: «малым и великим, богатым и нищим, свободным и рабам... никому нельзя будет ни покупать, ни продавать, кроме того, кто имеет это начертание, или имя зверя, или число имени его».

Кто реально может ограничить торговлю (куплю-продажу) на уровне бедных и богатых? Запретить продавать и покупать может только мирская светская власть! Однако раз речь в тексте идёт о поклонении, то религиозную составляющую стоит искать лишь в тех религиях, которые имеют возможность влиять на власть, чтобы указывать, кому нужно запрещать продавать и покупать. Значит, государство и религия вместе будут притеснять тех верующих, кто живёт не так, как учит главенствующая религия, и не подчиняется им. Другие варианты найти сложно.

**Вопрос: «Положено будет начертание на правую руку их или на чело их». Что это значит?**

**Ответ:** Тут важно вспомнить, откуда взяты понятия знаков на руке и лбу. Рука и лоб взяты из библейской



книги Второзаконие. На руке и лбу человек должен был символически иметь знак своей верности Господу: «И да будут СЛОВА СИИ, которые Я ЗАПОВЕДУЮ тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась, и вставая; и навязжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими» (книга Второзаконие 6:6–8).

Что за «слова сии» должен иметь верующий на челе и руке? Здесь говорится о том, чтобы слова Закона Божьего, о котором идёт речь в приведённом отрывке, были в разуме человека (это чело) и чтобы он исполнял их (это рука — символ действия).

В книге Откровение мы видим, что на руке и на челе ставится знак зверя, а не Бога. То есть люди будут исполнять законы (включая религиозные), установленные смертными людьми, пренебрегая заповедями, данными Вечным Богом.

**Вопрос: Что за число зверя 666?**

**Ответ:** В книге Откровение пояснено, что 666 — это число человеческое. А почему человеческое? Некоторые богословы считают так: в шестой день был сотворён человек, а седьмой день (суббота) — святой день, благословлённый Самим Богом (Библия, книга Бытие 2:3). Потому 7 традиционно и считается числом полноты, а совершенная полнота — 777. Число же 666 — человеческое, так как не дотягивает до совершенства (но с претензией на него).

**Вопрос: А кто откажется принимать начертание зверя 666?**

**Ответ:** Стоит отметить, что в той же книге Откровение описаны люди, противоположные тем, кто примет число зверя 666 на чело и руку. Будут те, которые откажутся принимать

начертание зверя. Им тоже будет положен знак на чело, но знак от Бога, чтобы спасти их: «И видел я иного Ангела... И воскликнул он громким голосом к четырём Ангелам, которым дано вредить земле и морю, говоря: не делайте вреда... доколе не положим печати на челах рабов Бога нашего» (Откровение 7:2, 3). «И взглянул я, и вот, Агнец (Иисус)... и с Ним сто сорок четыре тысячи, у которых имя Отца Его написано на челах» (Откровение 14:1).

И тут же ниже пояснено, чем эти люди отличаются от тех, кто примет начертание зверя: «Они непорочны пред престолом Божиим... Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии и веру в Иисуса» (Откровение 14:5, 12). Здесь прямо написано, что этот остаток отличается именно соблюдением заповедей Господа, а не заповедей, придуманных людьми.

Знакомы ли вы с заповедями Божиими? Читали ли вы их так, как записал их Сам Господь? Вы можете найти все 10 заповедей на стр. 7 нашей газеты или, если у вас есть Библия, прочитать их в 20 главе книги Исход. Сравните то, чему учат люди, с тем, что повелел Бог. Уверен, вы обнаружите кое-что интересное, то, о чём не слышали в своей церкви.

Как видим, смысл знаков на чело гораздо глубже, чем нам его пытаются представить некоторые светские и религиозные деятели. Желаете ли вы всем сердцем принять Божьи заповеди и быть в числе имеющих печать Бога живого? Или предпочтёте слушать человеческие предания, рискуя тем самым принять число человеческое — 666? Выбор за вами.

По материалам статьи  
Валерия Татаркина  
apologetica.ru



# СКОЛЬКО НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

«Маленький домик, русская печка, пол деревянный, лавка и свечка, котик-мурлыка, муж работающий — вот оно счастье, нет его слаще», — пела героиня мультфильма «Летучий корабль». А вам этого хватит для счастья?



Времена меняются, а Закон Божий неизменен. Последняя, десятая, заповедь увещевает не желать ничего, что есть у ближнего твоего. Что это? Призыв к нищете, пассивности и равнодушию к жизни? Или Божье правило счастливой жизни?

Когда-то мы жили с одним шкафом на троих, туда прекрасно всё помещалось, и даже было свободное место. Сейчас у нас несколько шкафов, но места для хранения нужного добра катастрофически не хватает. Что происходит? Появилось множество маст-хэвов: это модное нерусское слово пришло к нам, чтобы обозначить всё многообразие того, что мы просто обязаны иметь. Мы обрастаем вещами, но становимся ли мы счастливей?

Сейчас очень популярны курсы по расхламлению. Сначала нас убеждают, что есть столько всего, без чего невозможно обойтись, а потом учат, как без сожаления расстаться с этим, чтобы освободить пространство.

Реклама работает на то, чтобы мы покупали, покупали и покупали. Тексты и формулировки дают на жадность: «Акция скоро закончится! Только два дня!»

Недавно я решила повысить квалификацию и записалась на бесплатный мастер-класс по написанию текстов. В основном речь шла о так называемых «продающих текстах», цель которых — убедить человека купить товар или услугу. Вела мастер-класс уверенная молодая девушка. Она учила составлять тексты, которые ориентированы на жадность клиента. Потом она рекламировала свой платный курс, применяя всевозможные трюки и хитрости, чтобы убедить людей оплатить обучение. Я не повелась, пожалуй,

только потому, что на тот момент у меня не было необходимой суммы, а всякие кредиты и рассрочки я не приветствую.

«О, коллеги сообщают мне, что осталось последнее место на курс. Поторопитесь. Я проведу вас за руку, вам ничего не надо будет делать, вы сразу заработаете. Муж против? Не беда: были у нас такие. Он потом выпадет в осадок, когда увидит, сколько вы зарабатываете. Не слушайте никого, раскошеляйтесь, скоро работаете». Ведущая показывает крошечный рекламный текст и говорит: «За него моя ученица получила 2000 рублей». А я запросто такое напишу. Мне показывают другой простой текст: «А за этот текст нам заплатили столько-то...»

И что-то стало во мне происходить... Это что-то привело к тому, что я быстренько составила объявление на Авито о своих услугах. В тот момент мне неважно было, что я и так работаю на двух работах, сама учу детей, веду хозяйство. Мне показали, сколько зарабатывают другие на примитивных вещах. И я пожелала. Через пару дней я всё взвесила, успокоилась, проанализировала все чувствительные точки, которые были задеты на мастер-классе, и вспомнила слова ведущей: «Зависть — двигатель прогресса». Ты видишь, сколько получают другие, злишься и с остервенением двигаешься к цели.

Но видели бы вы лицо этой девушки к концу мастер-класса! Встреча закончилась около 11 вечера, бедняга была измотана: на её уверенном лице читалась нечеловеческая усталость. Я упала спать, а ей ещё предстояло проверять и править работы учеников — тех, кто заплатил большие деньги, чтобы их научили зарабатывать сотни тысяч

на написании текстов. Да, может, трава на газоне соседа и зеленее, чем на моём, но он платит за воду совсем другие суммы.

Повторю: только Господь, сотворивший человека, точно знает, что и сколько нужно ему для настоящего счастья. В Библии Он оставил такие советы:

«Довольствуйтесь своим жалованьем» (Евангелие от Луки 3:14).

«Смотрите, берегитесь любостыжания, ибо жизнь человека не зависит от изобилия его имения» (Евангелие от Луки 12:15).

«Верный человек богат благословениями, а кто спешит разбогатеть, тот не останется ненаказанным» (книга Притчей 28:20).

«Спешит к богатству завистливый человек, и не думает, что нищета постигнет его» (книга Притчей 28:22).

«Великое приобретение — быть благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести [из него]. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем. А желающие обогащаться впадают в искушение и в сеть и во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу; ибо корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям. Ты же, человек Божий, убегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, терпении, кротости» (1 послание Тимофею 6:6–11).

«Ты достойна большего!» «Если ты не состоялась в жизни, то просто говори, что решила посвятить себя семье». Нас пытаются убедить в том, что, если мы не зарабатываем сотни тысяч в месяц, то мы неудачники и с этим срочно нужно что-то делать. И есть целая армия готовых нам в этом помочь. Не бесплатно, конечно. Есть даже курсы, как с помощью Библии притянуть богатство.

Дьявол играет на наших желаниях, хочет, чтобы мы подчинили им всю жизнь. Бессмысленный бег белочки в колесе.

А Бог говорит: «Да не в этом счастье. Не завидуй. Не гонись за всем, что есть у других. Успокойся, живи на земле и храни истину. Благодаря за то, что имеешь. Я знаю, в чём ты действительно нуждаешься, и с радостью дам тебе это». Бог не призывает к нищете, нет. Он приглашает проанализировать наши приоритеты и жить тем, что действительно ценно: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Евангелие от Матфея 6:33).

Ирина Руканова

## 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;  
ибо Я Господь, Бог твой,  
Бог ревнитель, наказывающий  
детей за вину отцов до третьего  
и четвёртого [рода],  
ненавидящих Меня,  
и творящий милость до тысячи  
родов любящим Меня  
и соблюдающим заповеди Мои.

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

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

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

VI  
Не убивай.

VII  
Не прелюбодействуй.

VIII  
Не кради.

IX  
Не произноси  
ложного свидетельства  
на ближнего твоего.

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

# ЧАЙКА



Эта история произошла с нами в жаркий июльский день. Мы сидели с детьми на пляже и ели арбуз. Мы были далеко не единственными посетителями пляжа, но так как арбуз (притом с булкой) ели именно мы, вокруг нас быстро образовалось живое и галдящее кольцо из морских чаек.

Чайки попрошайничали, может быть, слишком уж нагло, но мы сами виноваты — поощряли их на то, кидая им то кусочек булки, то крошки печенья. Некоторые чайки, вконец распоясавшись, подходили так близко, что того и гляди норовили стянуть всю булку. Таких мы отгоняли.

И тут я обратил внимание на одну чайку, которая как-то странно себя вела. Она подходила близко, наверное, ближе других, но никогда не старалась стянуть что-либо у нас. Когда я кидал ей кусочки булки, она подбрасывала их клювом в воздух, ловила и снова подбрасывала. От этих кусков летели во все стороны крошки, которые подхватывали другие чайки. Это показалось мне странным: другие чайки заглатывают большие куски — только подавай, а эта и с маленьким никак не может справиться — мусолит его и подбрасывает в воздух без конца. Притом, это была большая, красивая чайка — пожалуй, крупнее всех остальных.

И ещё она как-то странно двигалась — не то не успевала, не то не

спешила улететь, когда я делал резкие движения, странно пританцовывала на месте. Одно крыло у неё торчало куда-то вбок. «Наверное, она больная», — подумал я. И только я подумал об этом, как заметил, что всё тельце этой чайки обмотано тонкой, прозрачной, почти невидимой лентой леской.

— Смотри, — просто-таки закричал я своей жене, — смотри: эта чайка запуталась в леске!

— Где? Какая?

— Вот эта, большая. Видишь?

— А! Да, да, вижу. Ой, бедняжка, надо же ей помочь!

— Как ты ей поможешь? — спросил я.

— А мы распутаем её! — говорит жена. — Надо только поймать её!

Для тех, кто когда-либо пытался поймать чайку, тут есть над чем посмеяться. Даже больная и запутавшаяся чайка оказывается куда проворнее любого человека. В чём я тогда довольно быстро убедился. Но я заметил, что за этой чайкой тянется

ещё запутанная леска. Вот её-то мне и удалось схватить! Теперь и чайка была в моих руках. Она вырывалась, кричала, щипала меня, но я теперь крепко держал её. Потом я передал чайку жене и взял нож, чтобы освободить её от пут лески. Словно почувствовав, что ей хотят помочь, преодолевая страх, чайка изо всей силы вцепилась клювом в указательный палец моей жены, словно человек, испытывающий боль и кусающий себе руку. И замерла. Я стал производить свою операцию.

Уж не знаю, как так можно было запутаться! С головы и до лап! Все крылья многократно обвиты леской. Вокруг лап леска сделала оборотов десять и туго затянулась, пережимая их. Леска просто влезла в тело, и её тяжело было резать. Но самое тяжёлое было ещё впереди! Снимая леску с головы птицы (для этого пришлось оторвать её от соски-пальца), мы с удивлением обнаружили, что у чаек есть язык! Не только весь клюв чайки, но и язык её был перепутан, туго затянут прозрачной леской. Не удивительно, что она не могла проглотить и маленького кусочка хлеба! Чайка поняла, что ей теперь нельзя шевелиться, и я аккуратно срезал леску с её языка. Ещё раз я внимательно осмотрел чайку и убедился, что теперь она свободна от лески. Мы отпустили её и кинули хлеба. Надо было видеть, с какой жадностью она теперь набросилась на хлеб, какие большие куски проглатывала! Наевшись, чайка

отправилась в дальний конец пляжа, туда, где не было людей. Я пошёл вслед за ней. Она была мне теперь очень дорога. Я скормил ей ещё пару печений и долго наблюдал, как она чистит свои свободные теперь пёрышки.

Когда я вернулся на наше место, то подумал, что точно так же и мы, люди, часто попадаем в невидимые глазу, но прочные, губительные сети греха. Мы запутываемся в этой леске и уже не можем ни летать, ни ходить толком по земле, даже есть нормально не можем. И чем больше мы пытаемся выпутаться из этой сети, тем надёжнее в ней застреваем. Бедный, жалкий человек! И вот однажды человека ловит Бог и начинает Сам освобождать его из этой сети. Как это страшно, а иногда и больно! Но, глядя на эту чайку, я понял, что единственный путь сделаться свободным, это отдать себя в руки Бога, который снимает с человека все видимые и невидимые «лески».

И ещё одно я понял, гуляя целый час с этой чайкой по пляжу. Я понял, что она теперь мне дороже всех других, здоровых, чаек. Я не знаю, чего бы в тот час я не отдал, чтобы ей было хорошо. Она была мне дорога, как ребёнок, — серьёзно. Но я бы не отдал за неё свою жизнь. Или, тем более, жизнь своего сына. А Бог сделал это! За моего сына. За меня. За вас. Это выше моего понимания.

Олег Жиганков

## ХРИСТИАНСТВО НА ПРАКТИКЕ

# МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ЯБЛОКИ ДО СПАСА?

Яблочный Спас... Кто, кого и от чего спас? И можно ли яблоки до Спаса?

Интересно, что славяне (язычники то есть) отмечали этот праздник задолго до принятия христианства. 19 августа (по новому стилю) жители окрестных деревень приносили на общий стол яблоки и устраивали весёлое гуляние. В народе название праздника объясняют так: «спасаться», то есть запастись урожаем на долгую зиму. С принятием христианства произошло объединение языческих и церковных традиций (церковь в этот день отмечала Преображение Господне). Спас из «запаса» превратился в сокращённую форму слова «Спаситель». Спаситель — это Иисус Христос, взявший на Себя грехи людей. Как Его соединили с яблоками? Языческая логика названия праздника куда понятнее.

В Библии действительно описывается повеление Бога приносить первые плоды в храм (первоначально в скинию) в качестве благодарности за

урожай. В Израиле было три праздника урожая, а потому первые плоды приносились три раза в год (во время этих паломнических праздников): в Песах (на Пасху) — первые плоды ячменя, на Шавуот — первые снопы пшеницы, на Суккот — виноград, инжир, гранаты, маслины и финики. Примечательно, что принесённые плоды оставались в храме. Это был дар Богу, а Ему несли всё самое лучшее.

Как можем мы поблагодарить Бога за урожай и поделиться с Ним самым лучшим? Он оставил подсказку: «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Евангелие от Матфея 25:40). Если у соседа нет сада, поделитесь с ним. Угостите ребятшек. Навестите с сочным гостинцем одинокого человека. Разделите своё благословение с другими. И не нужно для этого дожидаться конкретной даты.



Многие суеверно боятся есть яблоки до праздника, чтобы не накликал беды. Никакого разумного обоснования такому страху нет. Некоторые родители, потерявшие детей, не едят яблоки до Спаса: мол, на небе их малышей яблоком не угостят. Это как нужно представлять себе Бога?! На мёртвых детей поедание яблок никак не влияет. В Библии ничего такого не написано, да и любой адекватный священник скажет, что нет строго-

го правила на этот счёт. Есть сорта яблок, которые поспевают задолго до Спаса. Не пропадать же им! Ешьте с благодарением, делитесь, славьте Бога за урожай! И это относится не только к яблокам, мёду и орехам, но и ко всем дарам, посланным Богом. Умейте быть благодарными: «За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (Библия, 1 Писание фессалоникийцам 5:18).

Егор Стасов



## ВРЕМЯ ЯБЛОК

Для многих африканцев яблоки — заморский продукт, предел желаний. Они не верят своим глазам, когда приезжают в наши широты и видят яблоню, усыпанную чудо-фруктами. А мы так привыкли к этим местным плодам, что не всегда ценим их. А напрасно. Сегодня готовим яблоки.

### ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Ингредиенты:

- яблоки
  - виноградный сахар для посыпки (используется как заменитель сахарной пудры)
  - любое пресное тесто
  - немного мёда
- Тесто можно приготовить, например, такое:
- 160 г растительного масла
  - 1 ч. л. соли
  - 5 ст. л. холодной воды
  - 350 г муки

В миску просейте муку, добавьте соль, перемешайте. Влейте масло и перемешайте ложкой, пока мука не впитает масло. Постепенно добавляйте воду, перемешивая. Тесто должно стать мягким, без трещин. Оставить тесто в пакете на 20 – 30 минут. Затем раскатать тонким пластом, разрезать на полоски шириной около 1 см.

Из яблок удалить сердцевину и порезать их колечками. Каждое колечко обмотать полосками теста, как на фото. Смазать мёдом, разведённым водой. Выложить кольца на противень, застеленный антипригарным ковриком. Выпекать при температуре 170°C 20 минут. Достать готовые яблоки из духовки и через ситечко посыпать виноградным сахаром. Приятного аппетита!

По рецепту Ольги Прибытковой



### ЯБЛОЧНАЯ НАЧИНКА НА ЗИМУ

С этой начинкой вы приготовите блинчики, вкусные пирожки (можно использовать пресное тесто из первого рецепта), ленивый штрудель (намажьте начинкой тонкий лаваш, сверните, смажьте маслом и отправьте в духовку) и много прочей вкуснятины.

Выбирайте крепкие плоды кисло-сладких сортов.

На 1,5 л готового продукта (3 банки по 0,5 л) требуется:

- 1,8 кг яблок (тёртых) = 2,2 кг неочищенных яблок,
- 200 г сахарного песка.

Не снимая кожицу, измельчаем яблоки на крупной тёрке. Работаем быстро, чтобы яблоки не потемнели. Сразу добавляем сахарный песок и перемешиваем руками. Очень плотно, чтобы не было пустот, укладываем яблочную стружку в стерилизованные банки. Выделившийся сок тоже заливаем в банки.

Прикрываем банки с яблочной стружкой заранее простерилизованными крышками или не полностью закручиваем винтовыми.

На дно кастрюли кладем ткань, затем ставим банки и заливаем в кастрюлю воду (не кипятком) по плечики банок. Помещаем кастрюлю на огонь, доводим воду до кипения, убавляем огонь и стерилизуем заготовки 20 минут. Достаем банки, закручиваем, переворачиваем, укутываем и оставляем до полного остывания. Убираем в прохладное место на хранение.

Подготовила Оксана Соловьёва



## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Большая часть тиража газеты «Сокрытое Сокровище» распространяется бесплатно и идёт 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 «Ожидающая» г. Йошкар-Ола, Республики Марий Эл  
ИНН 1215064285  
КПП 121501001  
БИК 048860630  
р/с 40703810037180101328  
Отделение № 8614 Сбербанка России г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл  
к/с 30101810300000000630

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

## Добрые плоды

На деревьях в саду растут яблоки, груши, сливы... Хоть ты и не дерево, но тоже приносишь плоды! Слышал об этом?

Однажды мама Наташи и Ромы занималась своими делами и вдруг услышала, что ребята громко ругаются.

— Мама, он отобрал деталь от конструктора, которая мне нужна! — кричала Наташа.

— Я не могу построить замок без неё, — жаловался в ответ Рома.

— Ах так, — говорила Наташа, — тогда я разрушу твой замок.

— Наташа, Рома, хватит ссориться, подойдите лучше сюда, — попросила мама.

Ребята пришли на кухню и увидели, что мама режет яблоки. Ребята с удовольствием взяли по кусочку. Яблоко было очень сладким и вкусным. «Можно ещё?» — попросили они в один голос. Мама начала резать другое яблоко.

— Фу, какая кислятина, — сказал Роман, когда попробовал его. — Мама, почему одно было такое вкусное, а это такое противное?

— У бабушки в саду растут две яблони. Одна яблоня стоит около дома. Мы ухаживаем за ней. Когда

наступает время, эта яблоня приносит вкусные плоды.

— А откуда тогда взялось кислое яблоко? — поинтересовалась Наташа.

— А кислые яблоки приносит другая яблоня. Она стоит за забором, и никто за ней не ухаживает. Я сорвала несколько яблочек, чтобы попробовать, и, как видите, никто их не хочет есть.

— Понятно, — ответил Рома. — Нужно ухаживать за деревьями, чтобы они приносили хорошие плоды.

— Именно так. А вы знаете, что мы тоже можем приносить плоды?

— Как это? — удивились ребята.

— Мы же не растения!

— В Библии Иисус сравнил людей с деревьями. «По плодам их узнаете их», — говорил Он. Как плодовые деревья могут приносить хорошие и плохие плоды, так же и люди. Но наши плоды — не фрукты, а качества нашего характера. Мы можем приносить доброту, любовь, радость и мир, а можем злобу, ссоры, зависть и другие плохие качества. Если мы



будем слушаться Бога и стараться относиться к людям, как хотим, чтобы относились к нам, то и плоды наши будут приятные другим.

Брат с сестрой молча кивали. Потом Рома сказал:

— Прости, что я обозвал тебя, Наташа. Давай не будем больше ссориться. Предлагаю играть в конструктор вместе. Давай соединим все наши детали и построим что-нибудь большое?

Наташа тоже извинилась перед братом, и они дружно пошли в комнату. После разговора с мамой им хотелось быть похожими на красивые деревья, которые приносят добрые плоды. А какие плоды хотите приносить вы, ребята?

По рассказу Марии Викторовой  
Художник Мария Коровина

[chudostranichki.ru](http://chudostranichki.ru)

# Я СВОБОДЕН

**Сегодня своей историей делится человек, прошедший, как говорят, огонь, воду и медные трубы, но спасённый по милости Господа. Алексей убеждён: «Никогда нельзя терять надежду».**

Я вырос в семье, где отец пил. Постепенно я пошёл по этой же стезе: стал алкоголиком, наркоманом, токсикоманом, игроманом, то есть зависимым человеком. Пить и курить начал ещё в школе. Чего я искал? Любви. Мои родители были хорошими людьми, но они были заняты работой, воспитывали нас, как понимали, как тогда было принято. Папа пил и мучился от этого. Я видел эту неизбывную боль. Папиного отца (моего деда) репрессировали в 30-е годы и сослали как врага народа, бабушка воспитывала сына одна, и отец мой всю жизнь пытался свою тоску развеять алкоголем и сигаретами. Ушёл папа из жизни рано: от рака лёгких. Вот и у меня была своя пустота. Я тоже заполнял её, чем только мог: алкоголем, табаком, криминалом. Но душа не насыщалась.

Потом я ушёл в армию, попал в Афганистан (Кабул), в воздушно-десантные войска. Мы охраняли последнего президента Республики Афганистан Наджибулла. Там можно было без проблем найти любой наркотик. Мы так успокаивали нервы, не понимая, к чему это приведёт в дальнейшей жизни.

Вернувшись домой, я обнаружил, что с одной войны попал на другую. Шёл 1993 год. Жил я тогда в Башкирии. Территория нашего города была поделена между организованными преступными группировками. Я был членом одной из них. Раздел территорий, взрывы, убийства... Там были замешаны большие деньги. А когда речь идёт о больших деньгах, человек зачастую перестаёт быть человеком. Постоянные пьяные драки... Удивляюсь, как Бог сохранял мне жизнь! Особенно, когда я получил тяжёлый ушиб мозга: была реанимация, состояние комы. Меня чудом спасли. Всё тело было разбито. Четыре операции. Инвалидность. Бог через это воспитывал. Я был очень непокорным, имел бунтарский дух.

Я продолжал пить, да как пить! Постепенно я деградировал. За несколько дней пропал свою пенсию по инвалидности, потом начался процесс поиска: что и где выпить. У нас это называлось «жертву искать» или «на хвост упасть». Зависимые люди — очень тонкие психологи: они используют все возможные методы, чтобы получить желаемое. В первую очередь, их жертвами становятся близкие люди, которые, сами того не желая, часто потворствуют

употреблению и даже гибели своих родных от алкоголя и наркотиков. Не имея ни копейки, за день мы с приятелями умудрялись обойти город и вернуться домой пьяными.

В училище у меня был сокурсник, который стал служителем церкви, пастором. Мы однажды встретились с ним на улице. Я шёл с семьёй. Он пригласил нас в гости. Разговорились. Меня, просто как огромным магнитом, притянуло к Богу, я увидел Его ЛЮБОВЬ. Я стал читать христианские книги и никак не мог «насытиться». Стал делиться этой радостной вестью, ходить в церковь, принял крещение.

Но, даже будучи в церкви, я не мог порвать с алкоголем. Были срывы. Пытался совместить выпивку и веру, но Бог сказал: «Это несовместимо». Я понимал, что каждое мгновение жизни может быть последним. Тогда я боялся смерти, потому что не было мира с Богом, в моей жизни правил грех. Понимаешь, что не надо пить, но пьёшь. Как сказал апостол Павел: *«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... А потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Ибо знаю, что не живёт во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех»* (Библия, Послание римлянам 7:15–20).

У кого-то освобождение происходит в одночасье, в моём случае это был путь нелёгкий и длительный. Я ходил к наркологам, психологам, искал освобождения, но что они могли сделать? Назначали таблетки, уколы, психологические упражнения, потом сами признавались в своём бессилии.

Мне могла помочь только Высшая сила. Причём, не просто какая-то абстрактная духовная сила, а именно Иисус Христос — Живой Спаситель. Позвольте пояснить. Когда я посетил встречи анонимных алкоголиков (программа «12 шагов»), во время одного чаепития я спросил у сидевшего рядом зависимого: «Как ты себе представляешь Бога?» Тот ответил: «Видишь, чайник стоит? Так и представляю». Может ли такой «бог» изменить жизнь? В итоге, я нашёл для себя нечто лучшее, чем программа «12 шагов». Это «Путь ко Христу»\*



(«Шаги ко Христу»). Нужна не просто «высшая сила», а Христос. Живой Христос. Я понял, что нужно отдать всего себя Ему, и устремился к живому Богу.

Христос сильнее сатаны, и Его благодати достаточно, чтобы победить власть князя тьмы. Не секрет, что деградация идёт очень быстро: дай мне сегодня выпить — через пару дней я буду на дне. Но Божья благодать сильна поднять даже со дна. Ведь даже от дна можно оттолкнуться! Я верил в это. Разные чувства посещали: были и отчаяние, и вопли, и слёзы. Я падал, но каждый раз вставал и смотрел наверх. Я не оставлял церковь, верующих людей, я просил помощи. Я говорил: «Господи, я согрешил, но я пришёл. Грязный, ободранный, вонючий, но пришёл к Тебе». И Небесный Отец встречал меня с распростёртыми объятиями, как и каждого из нас, Своих заблудших детей.

Я пил, но возвращался к Богу. Друзья говорили: «Неделю пьёт, неделю каётся». Я слышал голос внутри: «Придёт время, Алексей, я сделаю тебя свободным». И это освобождение наступило, наступило незаметно, я не могу назвать день и час. Но это произошло тогда, когда я стал вести здоровый образ жизни и строго соблюдать режим дня. Нужно вовремя встать, вовремя поесть, вовремя сделать зарядку, весь день заниматься чем-то полезным для ума и тела, чтобы не было времени на вредные мысли, вовремя лечь спать. Необходимо было прилагать усилия, чего не каждый хочет.

Любой алкоголик и наркоман может выздороветь, если пожелает. Нужны режим и здоровый образ жизни. Будет тяжело. Победа над собой не дается легко. Но у нас есть Всемогущий Помощник. Без наших

усилий Он ничего не будет делать для нас.

Не говорите: «У меня не получится». Правда в том, что одни мы не справимся. Но наш Главврач может нас освободить от зависимостей. В самые критические минуты Бог говорил мне: «Не теряй надежды!» Когда человек отвергает этот голос, приходят разочарование и отчаяние. Но я призываю вас не унывать, не опускать рук. Надежда есть. В общей сложности 25 лет я пил и курил, но Господь освободил меня. Выход всегда есть. Моя жизнь — тому пример.

Это рассказ о моём освобождении. Но для чего нужна свобода? Что с ней делать? Для чего я трезвый? Чтобы служить другим. Мы с женой де-

лаем то, что можем, чтобы помочь и другим обрести освобождение не только от химических зависимостей, но и от нездорового мышления, извращённого аппетита.

Помните: Бог есть, Он хочет спасти каждого. Вы только придите к Нему, встаньте на колени и скажите: «Господи, прости: я грешник. А Ты святой. Да, я в "свинарнике". Но Ты называешь меня сыном. Спаси меня!»

Эту свободу не передать словами, её нужно испытать на личном опыте. Теперь я не боюсь смерти. Я понимаю, что на самом деле я был мёртв, а теперь жив, как сказано в притче о блудном сыне: *«Ибо этот сын мой был мёртв и ожил, пропадал и нашёлся»* (Евангелие от Луки 15:24). Грешащий боится умереть. А кто с Богом живёт, может смерти не бояться. С Ним жизнь обретает цель и смысл. Желаю всем испытать это благословенное состояние единения с Господом!

**Алексей Лятинг**

\* Позвоните по тел.: 8-963-239-27-77 и получите книгу бесплатно.

## ПУТЬ КО ХРИСТУ



Дорога к Богу... С чего начать? Какие шаги сделать? Слушайте аудиокнигу «Путь ко Христу» — позвольте Богу говорить к вашему сердцу.

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ГРУППУ С АУДИОКНИГОЙ:



Viber



Telegram



# ВОДИЧКА, ВОДИЧКА, УМОЙ МОЁ ЛИЧИКО... И НЕ ТОЛЬКО

**Вы слышали про межклеточную жидкость? Она является своеобразной «столовой» для наших клеточек. Она же по совместительству выполняет функцию «туалета», куда поступают отходы жизнедеятельности клетки. Чтобы клеточки не питались тем, что они выделяют, межклеточная жидкость должна обновляться. Для этого нам необходима вода. Достаточно много воды...**

Почти каждая клетка и ткань человеческого организма не только содержат воду, но и постоянно омываются жидкостью, и для выполнения своих функций им обязательно требуется вода.

В идеальных условиях тело поддерживает баланс между количеством потребляемой и расходуемой за день воды. Ежедневная потеря воды зависит от климатических условий и физической активности.

В условиях продолжительной интенсивной нагрузки пота выделяется в 50 раз больше, чем в состоянии покоя при нормальной температуре. В среднем у человека выделяется около 2300 мл воды в день в состоянии покоя при нормальной температуре и 6600 мл во время продолжительных интенсивных тренировок. Понятно, что потеря воды необходимо адекватно восполнять.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ВОДЫ?

Когда мы не снабжаем организм достаточным количеством воды, он пытается предотвратить обезвоживание путём уменьшения потоотделения и мочеиспускания. Если работы такого компенсаторного механизма оказывается недостаточно и жидкость по-прежнему не поступает в достаточном объёме,

то происходит обезвоживание организма. Обезвоживание приводит к нарушению механизмов охлаждения тела (в связи с чем возможно повышение температуры) и к неэффективному выводу из организма продуктов его жизнедеятельности. Повышается вязкость крови, нарушается кровообращение, увеличивается риск внутрисосудистого свёртывания крови. Это может привести к инсульту или инфаркту.

Недостаточное потребление воды также приводит к запорам — на радость производителям слабительных средств. Однако проблему можно решить физическими упражнениями, употреблением клетчатки и, конечно, достаточным употреблением жидкости.

Обезвоживание может вызвать у человека головокружение или головную боль. Серьёзное обезвоживание может стать и результатом продолжительных интенсивных тренировок. В таких условиях особенно важно обратить внимание на потребление жидкости. Недостаток воды в организме также увеличивает риск образования камней в почках и желчном пузыре.

## СКОЛЬКО НАМ НУЖНО ВОДЫ?

Здоровому человеку в течение дня нужно пить столько воды, чтобы моча была светлой.

Начинайте пить воду утром, сразу после пробуждения: в умывании



## ЭТО ИНТЕРЕСНО:

- серое вещество головного мозга состоит примерно на 85% из воды,
- кровь — на 83%,
- мышцы — на 75%,
- даже твёрдая костная ткань, содержащая костный мозг, состоит на 20 – 25% из воды.

нуждается не только лицо. Утром организм относительно обезвожен в результате неосознанной потери воды во время сна.

Знаете ли вы, что:

- инфаркт чаще всего наступает с 6 до 9 часов утра, потому что в это время повышается вязкость крови и давление;
- инсульт чаще случается с 4 до 6 часов утра: его провоцируют медленный кровоток и высокое содержание липидов в крови.

Возьмите себе за правило начинать день с двух стаканов воды. Пусть кровь живее побежит по организму, чтобы «умылись» все клеточки. Затем регулярно продолжайте пить воду в течение всего дня. Не ориентируйтесь на чувство жажды. Жажда — это уже сигнал SOS, подаваемый организмом.

## КАК ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ПИТЬ

• Не забывайте про два утренних стакана воды (не кофе, не чай — именно воды). Начинать можно с 1 стакана (или даже с ½), постепенно увеличивая объём.

• В начале дня (или с вечера) приготовьте себе 6 – 8 стаканов воды. Стремитесь к тому, чтобы к вечеру они были выпиты. Можете даже ставить напоминания и заводить будильник.

• Всегда и везде носите с собой бутылочку с водой.

Чистая вода — лучший напиток и самое доступное средство для отличного самочувствия, которым многие, к сожалению, пренебрегают. Надеемся, вы не из их числа. Пейте воду, и будьте здоровы!

По книге «Жизнь как праздник» издательства «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](http://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](http://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:

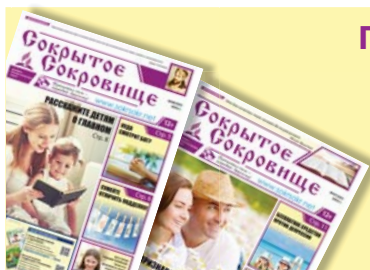
8(910) 942-11-20  
8(915) 690-41-06

[reabkovcheg.ru](http://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 библейской школе.

**ТОЛЬКО В БОГЕ ПОКОЙ**

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Евангелие от Иоанна 14:27).

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас» (1 послание Петра 5:7).

«Шесть дней делай дела твои, а в седьмой день покойся» (книга Исход 23:12).

«О, если бы ты внимал заповедям Моим! тогда мир твой был бы как река, и правда твоя как волны морские» (книга пророка Исаии 48:18).

«Только в Боге успокаивайся, душа моя! ибо на Него надежда моя. Только Он — твердыня моя и спасение моё, убежище моё: не поколеблюсь» (книга Псалтирь 61:6, 7).

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

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



Заокская церковь

**Сельский Дом**

Ждем Вас в гости и 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 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.

Самолётом: 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  
«Сокровище Сокровище»  
zayavka@sokrsokr.net

Газета «Сокровище Сокровище» №08(304). 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 «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 — Е. А. Екимов, 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.

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 360 000 экз.

**ВЕЛИКАЯ БОРЬБА**

Будет ли конец страданиям? Какая сила стоит за кулисами мировых событий? Какой будет развязка? Перед вами книга, способная перевернуть ваши представления о жизни.

Ограниченный тираж по цене 50 р. Спрашивайте у распространителей газеты, заказывайте по телефону:

**8-800-100-54-12**  
(бесплатная горячая линия)

РЕКЛАМА 12+

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

**«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»****ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ**

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ ДЕТЯМ ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ УРОКИ ДОБРОТЫ

**Тема номера: ХОЧУ УЧИТЬСЯ!**

- Сила есть — ума не надо?
- Бывают ли на свете собачьи школы?
- Увлекательные задания (головоломки, раскраски)
- Расписание уроков



Подпишись на сайте **PODPISKA.ROSNTA.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!