



**ПРОЧИТАЛ САМ —
ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ!**

Сокрытое Сокровище



ПОДПИСКА

Реклама 12+



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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4059

Вы можете оформить подписку на газету

**«СОКРЫТОЕ
СОКРОВИЩЕ»**

в любом почтовом отделении для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте PODPISKA.POSHTA.RU для любого региона России.



ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

Газета **«ВАШИ КЛЮЧИ
К ЗДОРОВЬЮ»**

Советы специалистов, простые методы лечения, здоровое питание и рецепты



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4042

Детский журнал **«ЧУДЕСНЫЕ
СТРАНИЧКИ»**

Добрые рассказы, беседы о здоровье, раскраски, поделки, головоломки



**ВСЕ СТАТЬИ
В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ!**

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



**Приложение
«СОКРЫТОЕ
СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ»**



8

ГДЕ БОГ В ЭТОМ СТРАДАЮЩЕМ МИРЕ?

4

УБИТЬ ИЛИ
ЛЮБИТЬ?

5

ОСМЫСЛЕНИЕ
ПАСХИ

11

ПОЧЕМУ ПРИ ГИПЕРТОНИИ
НУЖНО ХУДЕТЬ?

КАК ДЕЛИЛИ МЕСТА В ЦАРСТВЕ БОЖЬЕМ

Распятие уже близко, а ученики как будто не слышат Иисуса: они слишком заняты тем, кто из них будет выше, когда Христос воцарится.

НЕ СЛЫШАТ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ХОТЯТ

Приближалась Пасха, и Иисус снова двинулся в Иерусалим. Он решительно направлялся к месту, где должен был принести Себя в жертву. Но учеников охватила тревога.

Христос вновь призвал к Себе апостолов и с ещё большей определённо-стью, чем когда-либо раньше, поведал им, что Его предадут на страдания. «Вот, — сказал Он, — мы восходим в Иерусалим, и совершится всё, написанное чрез пророков о Сыне Человеческом, ибо предадут Его язычникам, и поругаются над Ним, и оскорбят Его, и оплюют Его, и будут бить, и убьют Его; и в третий день воскреснет». «Но они ничего из этого не поняли; слова сии были для них сокровенны, и они не разумели сказанного» (Евангелие от Луки 18:31–34).

Не провозглашали ли апостолы повсюду: «Приблизилось Царство Небесное?» Не обещал ли Иисус всем, кто оставил что-либо ради Него, воздать сторицей в этой жизни и дать такому человеку часть в Его Царстве? Не дал ли Он двенадцати особое обетование, что они займут высокие посты в Его Царстве и, восседая на престолах, будут судить двенадцать колен Израиля? После таких рассуждений слова Иисуса о предательстве, преследовании и смерти казались неопределёнными и непонятными. Невзирая ни на какие трудности, ученики продолжали верить, что это Царство вскоре будет установлено.

ПОДСУЕТИЛИСЬ ПЕРВЫМИ

Иоанн был одним из первых учеников, которые последовали за Иисусом. Вместе со своим братом Иаковом он был в числе тех, кто оставил всё ради Учителя. Радостные, они покинули дом и друзей, чтобы быть с Иисусом. Они вместе ходили и беседовали, бывали с Ним как в семейном кругу, так и на многолюдных собраниях. Он успокаивал их и избавлял от опасностей, облегчал страдания, утешал в горе. С нежностью и терпением Он учил их, пока им не начало казаться, что их сердца отвечают Ему взаимностью. В пылу любви им очень хотелось бы сидеть ближе всех к Иисусу в Его Царстве. При любой возможности Иоанн занимал место рядом со Спасителем, и Иаков жаждал чести быть так же близко к Нему.

Их мать была в числе последователей Христа. Материнская любовь и

гордость рождали желание видеть своих сыновей на самых почётных местах в новом Царстве. И она посоветовала сыновьям просить об этом Иисуса.

Вместе с ними она пришла к Иисусу и спросила, не удовлетворит ли Он её сердечную просьбу. «Что хотите, чтобы Я сделал вам?» — спросил Иисус (Евангелие от Марка 10:36). Мать ответила: «Скажи, чтобы сии два сына мои сели у Тебя один по правую сторону, а другой по левую в Царстве Твоём» (Евангелие от Матфея 20:21).

Иисус отнёсся к ним снисходительно. Он не стал обличать их самолюбие и попытку возвыситься над своими же братьями. Он читал в их сердцах, знал глубину их преданности Ему. Он сказал: «Можете ли пить чашу, которую Я буду пить, или креститься крещением, которым Я крещусь?» (Евангелие от Матфея 20:22). Они помнили Его таинственные слова об испытаниях и страданиях, но, тем не менее, решительно ответили: «Можем!» Они считали бы самой высокой честью доказать свою верность Господу, разделив с Ним всё, что выпадет на Его долю. «Чашу Мою будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься», — сказал Он. Перед Ним был крест вместо престола и два разбойника по правую и по левую сторону от Него. Иоанну и Иакову суждено было разделить страдания Господа: один первым из всех братьев погибнет от меча, а другому предстояло долгие всех нести тяжкие труды, терпеть поношение и гонение.

ТАК КТО ЖЕ СЯДЕТ РЯДОМ?

«Но дать сесть у Меня по правую сторону и по левую, — продолжал Иисус, — не от Меня [зависит], но кому уготовано Отцом Моим» (Евангелие от Матфея 20:23). В Царствии Божьем положение приобретает не влиянием и личными симпатиями. Его невозможно заработать или получить как произвольный дар. Всё решает духовный облик человека. Венец и престол — это знаки состояния души; это знаки победы над собой с помощью Господа нашего Иисуса Христа.

Много лет спустя, когда Иоанн достиг полного единения со Христом, разделяя Его страдания, Господь открыл преданному ученику, кто наиболее близок Ему в Его царстве. «Побеждающему, — сказал Христос, — дам сесть со Мною на престоле Моём, как и

Я победил и сел с Отцом Моим на престоле Его» (Библия, книга Откровение 3:21).

Ближе всех к Христу будет стоять тот, кто постиг на земле всю глубину Его самоотверженной любви, любви, которая «не превозносится, не гордится... не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла» (Библия, 1 послание коринфянам 13:4, 5), любви, которая движет учеником, как она двигала нашим Господом, — всё отдавать, жить, трудиться и жертвовать даже жизнью для спасения человека.

СУЩНОСТЬ СПАСЕНИЯ —
ЛЮБОВЬ.
В ЦАРСТВЕ ХРИСТА
БОЛЬШЕ ТОТ,
КТО СЛЕДУЕТ
ПРИМЕРУ,
КОТОРЫЙ ОН
ДАЛ.

ЗАКОНЫ
НОВОГО
ЦАРСТВА

Когда десять остальных учеников услышали просьбу Иакова и Иоанна, они вознегодовали. Высокое положение в Царстве было предметом и их желаний, и они разгневались из-за того, что эти двое, как им казалось, добились преимущества перед ними.

Похоже было, что спор о том, кто больше, вот-вот начнётся снова. Тогда Иисус, призвав всех к Себе, сказал возмущённым ученикам: «Вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так» (Евангелие от Марка 10:42, 43).

В царствах этого мира высокое положение достигалось путём самовозвеличивания. Считалось, что народы существуют только для блага правящей верхушки. Влияние, богатство, образование в значительной степени служили средством подчинения народа в интересах вождя. Высшие классы должны думать, решать, наслаждаться и править, а низшие — повиноваться и служить. Религия, подобно всему остальному, стала использоваться в интересах власти имущих. Считалось, что народ должен верить и поступать так, как ему указывают сверху.

А Христос учреждал Своё Царство на других основах. Он призвал людей не властвовать, но служить, и сильным предлагал сносить немощи бессильных. Власть, положение, талант, образование налагают на обладающего ими дополнительные обязанности служения своим ближним. «Ибо и Сын Человеческий не для того пришёл, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу



Свою для
искуп-
ления
многих»

(Евангелие от Марка 10:45). Христос во всём всячески заботился о Своих учениках, носил их бремена, разделял их бедность, ради них Он забывал о Себе. А вскоре, в завершение земных трудов, Он по-

ложит Свою жизнь за людей.

Подлинное достоинство и славу жизни христианина открывают и слова апостола Павла: «Я угождаю всем во всём, ища не своей пользы, но [пользы] многих, чтобы они спаслись» (Библия, 1 послание коринфянам 10:33).

В вопросах совести человек должен быть свободным. Никто не должен властвовать над разумом другого. Никто не должен рассуждать за другого или определять чьи-то обязанности. Бог дал каждой душе свободу мыслить и следовать своим собственным убеждениям: «Каждый из нас за себя даст отчёт Богу». Никто не имеет права подавлять личность другого человека. Во всех принципиальных вопросах «всякий [поступай] по удостоверению своего ума» (Библия, Послание римлянам 14:12, 5). В царстве Христа нет насилия, нет принуждения в действиях.

ИОАНН УСВОИЛ УРОК

В памяти возлюбленного ученика Христа навсегда остались принципы и слова учения Спасителя во всей их Божественной красоте. До самых последних дней суть свидетельства Иоанна церквям заключалась в следующем: «Ибо таково благовествование, которое вы слышали от начала, чтобы мы любили друг друга... Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (Библия, 1 послание Иоанна 3:11, 16).

По книге Эллен Уайт
«Желание веков»

«ХРИСТОС В РОДИТЕЛЬСКОМ ДОМЕ»

«И был в повиновении у них [родителей]» (Евангелие от Луки 2:51) — эта строчка из Евангелия вдохновила английского художника Джона Эвертта Милле написать картину «Христос в родительском доме». Картина задумана как живописная проповедь, наполненная евангельскими образами.

Маленький Иисус оцарапал левую ладонь о гвоздь, торчащий из двери, которую Иосиф со своим помощником изготавливают в мастерской. В центре — Мария, которая подошла посмотреть на рану. Видя, что мать встревожена, Иисус ободряюще целует её в щёку. Муж Марии, Иосиф, чтобы осмотреть рану, отводит назад левую руку Иисуса. Капля крови падает на левую ступню мальчика.

На заднем плане — Елизавета — двоюродная сестра Марии, мать Иоанна Крестителя, она тянется за плотницкими клещами, чтобы вытащить из доски злополучный гвоздь. Справа от Иисуса — Иоанн Креститель, который несёт трою-

О картине, полной образов



родному Брату миску с водой — промыть царапину.

В центре картины — широкая поверхность плотницкого стола. Простран-

ство мастерской расширяется благодаря окну, в котором видны сельский пейзаж и овцы, столпившиеся у окна и с любопытством заглядывающие в мастерскую.

Овцы — это мы, дети Божьи, ожидающие спасения. Как сказано: «Приидите, поклонимся и припадём, преклоним колени пред лицом Господа, Творца нашего; ибо Он есть Бог наш, и мы — народ паствы Его и овцы руки Его» (Библия, книга Псалтирь 94:6, 7). Через окно льётся свет. Весь мир смотрит в мастерскую Иосифа и ожидает увидеть чудо.

Замысел художника — показать, что Иисус — не только Сын Божий, но и Сын человеческий. Картина показывает Христа, Который рос в родительском доме как обычный человек, как один из нас, в послушании у родителей.

Прощаясь с учениками, Христос говорит о другом доме — небесном доме Своего Отца: «В доме Отца Моего обителей много» (Евангелие от Иоанна 14:2). Господь пришёл в этот мир и «стал человеком из плоти и крови» (Библия, Послание евреям 2:14; современный перевод Института перевода Библии при Заокской духовной академии), чтобы привести нас, Своих овец, в этот небесный дом.

Павел Гончар

МИФ ИЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

ЗЕМЛЯ — ДЛЯ ЖИТЕЛЬСТВА

Земля — голубая капля с пульсирующей на ней жизнью.
Случайна ли она?

СКРОМНОЕ МЕСТО НА ПЕРИФЕРИИ?

Астрономы давно показали нам наше скромное место во Вселенной — где-то на периферии спиральной галактики Млечный путь. Да и сама наша галактика вполне заурядна и расположена вдали от основного скопления звёзд и галактик. О каком специальном сотворении Земли может идти речь? Считается, что Вселенная развивалась минимум 8 миллиардов лет, прежде чем в галактике Млечный путь образовалась ничем не выдающаяся звезда Солнце с выводком своих планет, третья из которых и есть наша Земля. Но вот парадокс — теоретические выкладки современных учёных привели их к осознанию того факта, что все физические параметры и законы Вселенной и Солнечной системы «очень точно настроены» на существование жизни на нашей планете.

ТОНКАЯ НАСТРОЙКА

Науке известны численные значения фундаментальных физических параметров, таких как массы протона, нейтрона и электрона и их соотношения, заряд электрона, гравитационная постоянная, скорость света, постоянная Планка и другие параметры.

Они были с большой точностью определены в эксперименте. Но никто не ожидал, что все они подчиняются какой-то закономерности. Однако оказалось, что все эти параметры жёстко детерминированы: если бы их значения были чуть-чуть другими, не было бы ничего из того, что мы наблюдаем, да и наблюдать было бы некому.

Если бы мы могли изменить массу нейтрона на 0,1%, Вселенная сложилась бы, как картонный домик. Достаточно чуть-чуть изменить силу взаимодействия между протоном и нейтроном, и мы получим тот же результат. А что было бы, если бы константа гравитационного взаимодействия была немножко другой? Догадаться нетрудно: ни мы с вами, ни Земля, ни Вселенная не могли бы состояться.

Итак, окружающая нас реальность крайне чувствительна к численным значениям своих фундаментальных характеристик. Достаточно одной из них выйти за жёсткие числовые рамки, и ничего нет — ни нас, ни окружающей нас реальности.

ВСЕЛЕННАЯ — ДЛЯ НАС

В целом учёные насчитывают сейчас как минимум 70 параметров, малейшее



изменение которых сделало бы жизнь на земле невозможной. На основе приведённых фактов в науке был принят так называемый антропный принцип, выдвинутый в 1973 году Б. Картером. Различные школы понимают его по-разному, есть «слабый» антропный принцип и «сильный» антропный принцип, но суть сводится к тому, что Вселенная имеет нужду в наблюдателе — человеке, который может её наблюдать и изучать.

Сильный антропный принцип сформулирован так: «Мы видим Вселенную такой, потому что только в такой Вселенной мог возникнуть наблюдатель, человек». Выходит, что современная наука пришла к неожиданному выводу, что вся эта невообразимая Вселенная существует для человека.

АНЕКДОТ О ВОСХОЖДЕНИИ НА ГОРУ

Вспоминается известный анекдот о штурме неприступной горы под названием «Объективное знание». Когда альпинисты (то есть люди науки) путём длительных, изнурительных усилий наконец-то преодолевают последние метры, подтягиваются и им открывается вершина — истина во всём своём величии, они с удивлением обнаруживают группу людей, сидящих на вершине с Библией в руках. Аборигены радостно приветствуют братьев по разуму, проделавших столь тяжёлый и долгий путь, и охотно показывают им строки из Библии о Земле: Господь «не напрасно сотворил её; Он образовал её для жительства» (книга пророка Исаии 45:18).

По книге Татьяны Угаровой
«Как возник наш мир»

Духовная поэзия

Два пути

Конец путей Бог открывает всем сегодня.
Идти с Христом и на Него смотреть —
Путь вечного благословения Господня:
Путь без Него — проклятие и смерть.
Он обращается ко всем сегодня, ныне.
Стучится в двери сердца твоего.
Есть к жизни путь один, он в Божьем Сыне.
Не отвергай в беспечности Его.
Иисус Христос — наш Хлеб насущный,
Из лабиринта зла единственная дверь.
Он — на Себе твои грехи несущий.
Ему сегодня жизнь свою доверь.
Он Тот, Кто безраздельно тебя любит.
Ради тебя пошёл страдать на крест.
Он Тот, Кто праведно и верно судит,
За правду умер, смерть поправ, воскрес.
В Его Законе — жизненная сила.
Вся Истина — в законе Его слов.
Закон любви навеки утвердила
Безмерной жертвой вечная Любовь.
Он призывает всех сегодня, ныне
Идти за Ним, оставив грех и зло,
Ходить в Законе, Божией твердыне,
Укрыться верой под Его крыло.
Есть только день один — сегодня.
Быть может, завтра не наступит никогда.
Взывает к разуму любовь Господня.
Скажи Ему сегодня твёрдо: «Да!»

Ольга Сабанская

Прости меня

Прости меня, Отец,
За то, что о сердцах судил по лицам!
Прости лукавство в речи, сплетни, небывицы,
За все слова, что били, словно прутья,
За то, что путь не тот избрал на перепутье,
За развлечения нелепые от скуки...
Прости не поданные павшим руки.
Прости, что не исполнил обещанья...
Необнятые плечи на прощанье —
Они как раскалённый жгут свинец...
Прости меня, Отец!

Прости, что двери закрывал я перед нищим,
Что серебро раздать почёл излишним,
Прости за непочтенье к власти, к старцам,
За то, что боль не облегчал страдальцам,
Что я обкрадывал Тебя и своих близких...
Прошу прощения за то, что пал так низко!
Прости за всех, кого не спас, но мог спасти...
За то, что не прощал я сам, меня прости!
И месть прошу Тебя простить, и злобу,
И сердце новое даруй, прошу мне, чтобы,
Оставив зависть, ненависть, гордыню,
Я со Христом в единстве жил отныне!

Ирина Петрова

УБИТЬ ИЛИ ЛЮБИТЬ?

Это реальная история,
изменены только имена героев.



Лиле было двадцать, когда она впервые увидела Сашу. Они работали на одном заводе и встретились в доме отдыха. Это была «любовь с первого взгляда».

— Он будет моим мужем! — подумала Лилия, увидев симпатичного парня.

Саша прошёл мимо, весело болтая о чём-то с товарищами (дело было в Советском Союзе незадолго до его распада). С того дня Лилия грезила о семейной жизни с Сашей, тайно вздыхала и даже плакала, когда в заводском цеху он в очередной раз проходил мимо и не замечал её. Шли месяцы. Лилины чувства всё не остывали, а Саша был так же равнодушен.

Однажды Лилия узнала, что Саша дружит с девушкой. Исполнившись ревности, она сказала сама себе: «Ну и пусть! Тогда я буду счастлива без него!» Лилия была обладательницей хорошенького маленького носика и длинной толстой косы — многие парни пробовали ухаживать за ней. Лилия быстро нашла себе жениха и из всех сил стала изображать из себя счастливую невесту. Но мысли о Саше не покидали её.

Однажды Лилия и Саша встретились на Первомайской демонстрации и разговорились. Тот день стал началом их дружбы.

Лиле было 23, когда они с Сашей поженились. «Рожай мне сына!» — говорит Саша. И Лилия рождает сына. «Рожай мне сына», — велит муж, когда первому ребёнку исполняется два года. И Лилия рождает второго сына. «Рожай мне сына!» — через несколько лет говорит Саша. И Лилия рождает третьего. Так проходила счастливая семейная жизнь.

Приближались «лихие девяностые». На заводе у Саши сменился коллектив. Вместо старых Сашиных товарищей пришли любители выпить и покурить. Постепенно Саша пристрастился к «зелёному змею», превратив жизнь своей семьи в крошечное страдание. Маленькие редкие зарплаты тратились на курево и водку. Лилия ходила к маме-пенсионерке за продуктами и перешивала детям старую одежду. Все летние вечера Саша проводил под грибочком с собутыльниками, а Лилия была занята работой в огороде. Квартира пропахла затхлым

дымом, дети убегали и прятались, заслышав пьяные отцовские шаги за входной дверью.

«Как жить?» — у Лили опускались руки. Она тоже стала бояться пьяного мужа, который мог на нетрезвую голову замахнуться и накричать на жену, изображая ревность. Счастье и удовлетворённость семейной жизнью растворились, впереди — мрак, неопределённость.

«Убью его!» — эта мысль как-то незаметно начала то и дело проскальзывать у Лили в голове. Шли месяцы, мысль об убийстве мужа всё укреплялась. «Пусть меня посадят в тюрьму, а дети будут жить в детдоме, но я больше не могу», — решила Лилия и стала придумывать план убийства.

Однажды, когда Лилия сидела дома и резала яблоки на сушку, в гости пришла её мама. Она принесла продукты и какой-то свёрнутый втрое цветной буклетик. «Библия открывает будущее. Программа "Тайны здоровья"» — было написано на буклете. Будущее... что там? Здоровье... как его вернуть? И Лилия читает буклет дальше: «Программу проводит организация "Семья и здоровье". Семья... здоровье... Как будто свет в конце туннеля появился среди крошечной тьмы.

— Лилия, сходи с Сашей на программу! Я уже два раза была, — говорит мама.

«Программа для детей. Духовное питание. Посетившим 10 занятий Библия в подарок», — читает Лилия дальше, и в сердце появляется надежда.

Мама ушла, оставив буклет.

«Я должна его уговорить! — прошептала Лилия. — А если он откажется, то я пойду без него с детьми».

Шёл 1997 год. В тот вечер Саша был, как обычно, пьяным, но на удивление добрым (потому что хорошо поужинал).

— Давай сходим в субботу! — одной рукой обнимая мужнино плечо, а другой — подпихивая ему в руку цветной буклетик, шепчет Лилия.

— Программа для детей... Библия в подарок... — ну давай сходим.

Программа проходила рядом с домом, во дворце культуры. Народу — не протолкнуться! Где-то тут и Лилина мама... Нарядно одетые молодые люди улыбаются как-то так приятно, радушно, приглашают пройти в зал. Детей приглашают в другой зал на детское занятие. Лилия с Сашей не без страха оставляют сыновей с учителями, а сами неуверенно проходят в зал, где симпатичный молодой парень находит им два места. Необъяснимое чувство надежды и грядущих перемен охватило Лилию.

«Не бойся! Теперь всё будет по-новому!» — промелькнуло у неё в голове. Лилия глубоко вздохнула и стала внимательно слушать.

На сцену выходили разные люди. Они пели, говорили о будущем человечества, описанном в Библии, об Иисусе и Его участии в жизни каждого человека. Потом рассказывали о пользе растительных продуктов, о вреде алкоголя; всех курильщиков пригласили ещё на одну программу для желающих бросить курить. Саша изъявил желание пройти эту программу. Всё это было, как с другой планеты, какая-то другая жизнь! Порядок, чистота, радость, доброта и участие... И Саша с Лилей выбрали эту жизнь.

Саша бросил курить и пить. Теперь зарплаты стали тратиться на жизнь, а не на отраву. Лилия стала ходить в церковь по субботам, молиться Богу по утрам и вечерам, пела в церковном хоре. Она была бесконечно благодарна маме за тот буклет.

«Как хорошо жить с Богом! — говорила она подругам. — Даже если б оказалось, что Бога нет, я всё равно продолжала бы жить по Его законам! Потому что эта жизнь — лучшее, что может быть. Моя жизнь изменилась и стала счастливой после нашего крещения! Саша стал другим человеком, и я уже не хочу его убивать, а люблю ещё сильнее, чем в день свадьбы!»

Дорогие друзья, знайте: Бог любит вас! Если вы переживаете трудные времена, то придите к Нему. Он ждёт, когда вы выберете жизнь в послушании Ему. Это счастливая жизнь!

Елена Голованова

ОСМЫСЛЕНИЕ ПАСХИ

Мы многое делаем по традиции.

А что, если копнуть чуть глубже и спросить «почему?»

Сейчас многие христиане отмечают Пасху как праздник Воскресения Христова. А знаете ли вы, что Иисус (ещё при жизни, заметьте) праздновал Пасху? Что праздник этот появился за сотни лет до воскресения Иисуса?

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ПАСХИ

Впервые Пасха упоминается в Ветхом Завете. В 12 главе книги Исход так названа трапеза, состоящая из мяса ягнёнка (агнца) с пресным хлебом и горькими травами. «Пусть съедят мясо его (агнца) в сию самую ночь, испечённое на огне; с пресным хлебом и с горькими [травами] пусть съедят его... это — Пасха Господня» (Библия, книга Исход 12:8, 11).

Этот ужин состоялся 14 Нисана (первый месяц еврейского года, выпадает на весну по современному григорианскому календарю), в ночь выхода евреев из Египта, где они были рабами. Бог повелел евреям помазать косяки своих дверей кровью убитого агнца, а мясо его съесть. Эти действия были глубоко символичны и пророчески указывали на миссию Иисуса Христа.

В ту ночь в Египте стоял плач: во всех домах, хозяева которых отказались помазать косяки кровью, умерли первенцы. Послушные же остались живы. Ангел-губитель прошёл мимо их домов. Отсюда и название праздника — Пасха (Песах), что в переводе означает «прохождение мимо».

КАК БОГ ПОВЕЛЕЛ ПРАЗДНОВАТЬ ПАСХУ

С тех пор Бог дал повеление праздновать Пасху каждый год 14 Нисана. В это время из домов удалялось всё квасное, а семьи съедали пасхального агнца с горькими травами и пресным хлебом. В этот день вспоминали выход из Египта, сопровождаемый великими чудесами. Старая закваска символизировала собой грех (растущий, как дрожжи), а её удаление из домов на Пасху свидетельствовало о желании людей обновить свою жизнь.

Следующие за Пасхой дни назывались праздником Опресноков (потому что ели пресный хлеб). «Итак, очистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы бесквасны, ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас. Посему станем праздновать не со старою закваскою, но с опресноками чистоты и истины» (Библия, 1 послание коринфянам 5:7, 8).

ПАСХА — ПРОРОЧЕСКИЙ ПРАЗДНИК

Иисус Христос умер на кресте именно на еврейскую Пасху, исполнив пасхальное пророчество. Он стал истинным Агнцем, взявшим на себя грех мира. Давным-давно первая Пасха уже указывала на событие, когда Сын Божий примет наказание за наши грехи, станет нашим освободителем из рабства беззакония. Благодаря Иисусу вечная смерть пройдёт мимо нас (помните смысл названия праздника?).

КАК ИИСУС ПОВЕЛЕЛ ПРАЗДНОВАТЬ ПАСХУ

Перед распятием Иисус с учениками собрались в горнице, где ели Пасху, после чего Господь дал наставление отныне вспоминать Его другим образом — пригубляя неперебродившее вино и преломляя пресный хлеб, которые должны были стать символами принесённого за людей в жертву Его тела и пролитой крови. «И, взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: сие есть тело Моё, которое за вас предаётся; сие творите в Моё воспоминание. Также и чашу после вечери, говоря: сия чаша [есть] новый завет в Моей Крови, которая за вас проливается» (Евангелие от Луки 22:19, 20).

ПАСХА В РАННЕЙ ЦЕРКВИ

Для христиан Пасха наполнилась новым содержанием. Уже не нужно было проливать кровь ягнёнка, потому что Агнец, на Которого указывали ветхозаветные жертвы, пострадал за грехи людей. Апостол Павел так пояснял связь Иисуса Христа и Пасхи: «Пасха наша, Христос, заклан за нас» (Библия, 1 послание коринфянам 5:7).

Христиане первых трёх веков отмечали праздник Пасхи 14 Нисана, как и иудеи. Эта дата могла попадать на любой день недели. Этот факт не оспаривают ни историки, ни богословы.

У празднующих христиан на столах не было ни агнца, ни горьких трав. Вместо этого они преломляли пресный хлеб и совершали причастие вином, как научил их Иисус.

Интересно, что ни Господь, ни Его апостолы не давали наставления праздновать воскресение Иисуса Христа, что большинство христиан делает сегодня. Наоборот: они призывали к воспоминанию жертвенной смерти Иисуса Христа вплоть до Его Второго пришествия: «Ибо всякий раз, когда вы едите хлеб сей и пьёте чашу сию, смерть Господню возвещаете, доколе Он придёт» (Библия, 1 послание коринфянам 11:26).



Таким образом, Пасха, в первую очередь, призвана быть воспоминанием о смерти Иисуса. До конца земной истории.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПАСХИ

Со временем большинство христиан пожелали отмежеваться от иудеев и решили перенести празднование Пасхи на другой день. Ряд церковных деятелей предложили праздновать её в воскресенье после иудейской Пасхи.

Споры о правилах празднования Пасхи шли долго. Некоторые христиане сопротивлялись новациям. Римский епископ Виктор в 191 году даже на время отлучил от церкви братьев Асии (Малой Азии) за отказ принять Пасхальное воскресенье. Один из отцов церкви, Епископ Евсевий Памфил (263 – 340 гг.), в V томе (п. 24) Церковной истории приводит письмо асийского епископа Поликрата к епископу Рима Виктору о необходимости празднования Пасхи 14 Нисана, как некогда повелел Сам Бог: «Мы строго соблюдаем этот праздник: мы ничего не прибавляем, ничего не убавляем. В Асии покоятся великие светила веры, которые восстанут в день пришествия Господня, когда Он во славе сойдёт с небес и разыщет всех святых: Филиппа, одного из двенадцати...; Иоанна, возлежавшего на груди у Господа... Все они праздновали Пасху в четырнадцатый день (лунного месяца) по Евангелию, ничего не преступая и следуя правилу веры. И я, Поликрат... поступаю так».

В 325 году на I Вселенском соборе (в Никее) было принято окончательное решение не справлять праздник Пасхи «по-иудейски», но и после этого споры не утихли. Не секрет, что католики и православные до сих пор не пришли к единству в этом вопросе.

ПАСХА СЕГОДНЯ

Яйца, куличи (квасные, кстати), творожная масса, да и сам день, выбранный для праздника (День солнца), — дань языческим традициям. Сейчас с запада пришли ещё кролики и цыплята. В Библии их нет. Человек придумал много яркого, отвлекающего от сути.

Как часто, празднуя Пасху, мы вспоми-

наем о Спасителе? Не оставляем ли мы в этот день без внимания Агнца, умершего вместо нас? Праздник Пасхи — это не только повод для общения друг с другом, но, прежде всего, воспоминание о том, что Христос сделал для нас. Пренебрегая размышлениями и молитвой, мы утрачиваем благословения Божьи. Отделяя себя от Иисуса, мы лишаемся света Его присутствия.

ХРИСТОС УМЕР ЗА МЕНЯ

Иисус умер за меня — вот суть Пасхи. Да, Он воскрес, и это великая радость и надежда. Но прежде Он всё же положил за нас Свою жизнь и именно это событие велел вспоминать. «Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемогнуть и не ослабеть душами вашими» (Библия, Послание евреям 12:3).

Пасха — время размышления. Пусть этот фрагмент стихотворения Татьяны Хлопковой станет поводом задать себе честные вопросы:

О, сколько есть о Нём
Стихов, псалмов и песен!
И раз в году поём
О Нём «Христос воскрес».
Воскрес давно уже
Святой и... посторонний.
Наш Бог — у нас в душе,
Мы там Его хороним.
И стоит лишь Ему
Ожить в душе-могиле,
Опять Его во тьму
И камень привалили.
Уж больно Он велик
И хочет слишком много.
А нам привычней лик
Рисованного Бога.
Теряем день за днём,
Спаситель ждёт веками,
Когда мы уберём
С души могильный камень.
Кто с Богом хочет жить,
Кому Он интересен,
Тот вправе говорить:
«Воистину воскрес!»

Подготовил Егор Стасов

В статье использованы материалы
Валерия Татаркина (apologetica.ru)

ЦЕРКОВЬ ХРИСТОВА — КАКАЯ ОНА?

В христианстве множество направлений, и все убеждены, что истина у них.
А что о Божьей Церкви говорит Библия?

ЦЕРКОВЬ ОДНА, А ЦЕРКВЕЙ МНОГО

Исследуя, как слово «церковь» употребляется в Библии, мы видим, что это либо группа верующих в конкретной местности (в таком случае в Синодальном переводе слово начинается с маленькой буквы), либо совокупность любящих Бога людей независимо от места и времени жительства (тогда «Церковь» пишется с большой буквы). Сравните:

- «Я учу везде, во всякой церкви» (Библия, 1 послание коринфянам 4:17). Апостол Павел говорит о посещении им разных групп верующих.

- «Христос возлюбил Церковь и предал Себя за неё, чтобы освятить её, очистив банею водною посредством слова; чтобы представить её Себе славною Церковью, не имеющую пятна, или порока, или чего-либо подобного» (Библия, Послание ефесянам 5:25–27). Здесь мы видим собирательный образ.

Апостолы увещают верующих не оставлять собрания, то есть регулярно посещать церковь, участвуя в её жизни: «Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать [друг друга]...» (Библия, Послание евреям 10:25). Христиане должны собираться вместе для молитв, прославления Бога, наставления, совместных трапез... Это видимая церковь.

Может оказаться так, что не все прихожане церковей принадлежат к Церкви Божьей, видимой Его всепроникающему оку. Вероучение конкретной церкви может максимально соответствовать истине, но при этом люди, посещающие эту общину, не обязательно входят в Церковь Божью в широком смысле этого слова. А может быть наоборот. Конкретная община заблуждается во многих аспектах библейского вероучения, но в ней есть искренние люди, которые всем сердцем ищут Бога и имеют с Ним общение. Бог видит их сердца и считает их членами Своей Церкви. Понимаете? Разумеется, это не значит, что не важно, в какую церковь ты ходишь. Важно самостоятельно изучать Библию и сравнивать учение церкви с Писанием, молиться и искать.

КАК ОПИСАНА В БИБЛИИ БОЖЬЯ ЦЕРКОВЬ

Любящая

Это люди, в чьём сердце живёт любящий Господь. Они добры, сострадательны, полны добрых дел. Они живут по заповеди Иисуса, сказавшего: «Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Евангелие от Иоанна 15:12).

Соблюдающая заповеди

Это очень важно. Церковь уважает Закон Божий и выстраивает жизнь в соответствии с ним. Она не изменяет заповеди Божьи в угоду себе.

Закон Божий (Десять заповедей) записан в 20 главе библейской книги Исход. Вы также можете найти заповеди на стр. 7 этой газеты. Прочитайте Закон Божий без комментаторов, но с молитвой. Попросите Бога: «Господи, умудри меня. Дай мне понять заповеди Твои». Вероятно, у вас возникнут вопросы, потому что о некоторых заповедях вы не слышали (многие церкви игнорируют или изменяют их). Примите решение соблюдать то, что говорит Бог. Ищите собрание верующих, соблюдающих все 10 заповедей.

О Церкви Бог говорит: «Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии и веру в Иисуса» (Библия, книга Откровение 14:12).

Не массовая, не популярная

«Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их» (Евангелие от Матфея 7:13, 14).

Божий народ в Библии неспроста называется остатком: «Так и в нынешнее время, по избранию благодати, сохранился остаток» (Библия, Послание римлянам 11:5).

Гонимая и притесняемая

Не гонимая. Не преследуемая. История знает, что такое крестовые походы и инквизиция. В этом нет характера Иисуса. Однажды «Иоанн сказал: Наставник! мы видели человека, именем Твоим изгоняющего бесов, и запретили ему, потому что он не ходит с нами. Иисус сказал ему: не запрещайте, ибо кто не против вас, тот за вас» (Евангелие от Луки 9:49, 50). Если церковь преследует инакомыслящих, это настоящее.

Иисус не хотел, чтобы Его ученики испытывали какие-то иллюзии относительно будущего, и Он предупредил: «Блаженны вы, когда будут поносить вас, и гнать, и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали [и] пророков, бывших прежде вас» (Евангелие от Матфея 5:11, 12).

«Даже наступает время, когда всякий, убивающий вас, будет думать, что он [тем] служит Богу» (Евангелие от Иоанна 16:2).



В истории много примеров того, как самым злостным гонителем и преследователем верующих (Церкви) была церковь. Как ни парадоксально, дьявол любит действовать именно через церковь. В последней книге Библии написано: «И расвирипел дракон (то есть дьявол) на жену (то есть Церковь), и пошёл, чтобы вступить в брань с прочими от семени её, сохраняющими заповеди Божии и имеющими свидетельство Иисуса Христа» (книга Откровение 12:17). Обратите внимание, снова гнев сатаны направлен против тех, кто соблюдает Божьи заповеди.

Итак, у Христа на земле есть Церковь — люди, принявшие дар спасения, живущие по Божьей воле, исполняющие заповеди, любящие и верные. Именно они войдут в Божье Царство, потому что уже сейчас живут по его законам. Принадлежность к какой-то религиозной группе, общине или деноминации не спасает, но Библия говорит, что важно иметь общение с единовещниками для взаимного назидания и подкрепления в вере. «Где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея 18:20). Молитесь о том, чтобы найти группу верующих, соблюдающих все 10 заповедей, и стать частью Церкви, о которой Христос сказал, что «врата ада не одолеют её» (Евангелие от Матфея 16:18).

ВОССОЕДИНЕНИЕ ЦЕРКВИ

У Бога на земле всегда были, есть и будут верные последователи, которые радостно встретят Иисуса, когда Он

придёт на землю во второй раз. Теперь Он явится не для того, чтобы проповедовать, учить словом и делом, исцелять и умереть за грехи людей, но, чтобы взять к Себе в чудесную обитель тех, кто оценил великую жертву, принесённую ради их спасения, кто получил прощение, кто постоянно общался с Богом в молитве, кто жил по примеру Христа, творя добро, любя и прощая... Иисус вернётся за Своими верными друзьями. Как я желаю быть в их числе и услышать слова Господа, обращённые ко мне: «Войди в радость господина твоего» (Евангелие от Матфея 25:21)!

В тот день Церковь Божья всех времён и народов воссоединится. Мы можем не увидеть среди присутствующих кого-то, кого рассчитывали увидеть, и встретить того, кого встретить не ожидали. Бог смотрит не так, как смотрит человек. Его взгляд проникает в каждое сердце. Он видит не только поступки, но и их мотивы. Искупленные всех веков навсегда будут вместе там, где уже не будет слёз, разлук и смерти.

Дорогой друг, если ты искренне ищешь Бога, помолись: «Отец Небесный, я так хочу быть частью Твоей Церкви! Я желаю обрести братьев и сестёр по вере. Помогите мне найти людей, любящих Тебя и соблюдающих заповеди Твои, чтобы нам вместе возрастать в познании воли Твоей. Направь меня на путь истинный. Я хочу идти за Тобой, а не за большинством, и радостно встретить Тебя в день, когда Ты вернёшься за Своей Церковью. Во имя Иисуса Христа. Аминь».

Михаил Руканов

Дорогие читатели, если у вас есть вопросы о смысле жизни, Боге, Библии, присоединяйтесь к Школе Библии, присылайте свои вопросы и получайте ответы на основании Слова Божьего. Школа Библии бесплатна и доступна для каждого. Желая обучаться онлайн достаточно перейти по QR-коду. Заявку на печатные уроки можно отправить следующим образом:

1. позвонить по телефону бесплатной горячей линии (для жителей РФ) с понедельника по четверг с 9.00 до 17.00: **8-800-100-18-44;**
2. через WhatsApp или Telegram по номеру **+7915-688-76-01;**
3. написать письмо с просьбой выслать уроки: **РТЦ «Голос надежды», а/я 2604, г. Тула, Россия, 300000.**



ДРЕВНЯЯ ЗАПОВЕДЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Запрет на воровство актуален во все времена.

ДУХОВНОЕ И ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАПОВЕДИ

Восьмая заповедь «Не кради» в составе Десяти заповедей была дана Господом Моисею после того, как он вывел Божий народ из рабства. Она записана в 20 главе книги Исход (вторая книга Библии).

Принцип честности людям был известен и до исхода израильского народа из Египта. Суровые наказания за кражи были прописаны в законах древних цивилизаций. У разных народов воровство рассматривалось не только как преступление, но и как нарушение общественного порядка и духовных норм.

ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ ВАЖНА ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Библия говорит однозначно и определённо: не кради. Необходимость исполнения этой заповеди не зависит от количества украденного или других причин. Она распространяется намного дальше и шире кражи просто вещей: не кради имущество, время, деньги, заслуги, интеллектуальную собственность.

Помните правило, озвученное Иисусом: «Какою мерою мерите, [такою] и вам будут мерить» (Евангелие от Матфея 7:2). Если вы посягаете на чужое, находя себе оправдание, не удивляйтесь потом, когда кто-то завладеет вашим.

НЕ БЕРИ ТО, ЧТО ТЕБЕ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ

Воровство — это нарушение Божьего Закона, такое же, как прелюбодетство и убийство. Оно является грехом, преступлением против Бога и против человека. И, как всякий грех, оно влечёт за собой наказание. «Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ... ни воры, ни лихоимцы... Царства Божия не наследуют» (Библия, 1 послание коринфянам 6:9, 10). Мы читаем, что соблюдение или нарушение заповеди «Не кради» влияет на вечную участь человека.

**БОГ ХОЧЕТ
УТВЕРДИТЬ ЛЮДЕЙ В МЫСЛИ,
ЧТО ПОСТУПАТЬ ЧЕСТНО НА ЗЕМЛЕ —
ЭТО ХОРОШО.**

ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Современные законы против воровства гуманнее древних, но и понимание, что именно считать кражей, сильно расширилось. Сегодня кражей считается также плагиат, пиратство, присвоение чужой интеллектуальной собственности: информации, патентов, товарных знаков и т. д. Растрата чужого времени, приписывание себе чужих достижений, заслуг — это тоже кража.

МОЖНО ЛИ УКРАСТЬ У БОГА?

«Можно ли человеку обкрадывать Бога? А вы обкрадываете Меня. Скажете: "чем обкрадываем мы Тебя?" Десятиною и приношениями. Проклятием вы прокляты, потому что вы — весь народ — обкрадываете Меня. Принесите все десятины в дом хранилища, чтобы в доме Моём была пища, и хотя в этом испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка?» (Библия, книга пророка Малахии 3:8–10).

Десятины и приношения, которые лежат в кошельках людей, принадлежат Богу, и эти деньги тесно связаны с благословениями. Мы не живём сами по себе, но ответственны и перед Богом, и перед другими людьми. Господь позаботится о каждом Своём честном сыне и дочери.

КАК НЕ ВОРОВАТЬ?

Не оправдывать себя такими словами, как «все крадут — и я краду», «не украдёшь — не проживёшь», «хорошо, что я взял, а так бы кто-то украл».

«Не давайте места диаволу. Кто крал, впредь не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное,

чтобы было из чего уделять нуждающемуся» (Библия, Послание ефессянам 4:27, 28).

Чаще всего на воровство решаются люди, доведённые до отчаяния, имеющие тяжёлые зависимости или заболевания. Бог обещает помочь в таких ситуациях тем, кто обратится к Нему за помощью, обещает сделать соблюдение Его заповедей возможным. Отступление же от Бога ведёт к нарушению Его заповедей. Когда человек решает не воровать, ответственность за его благополучие берёт на Себя Бог.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ВОРОВСТВА?

Возможно ли жить, не воруя, когда никто ничего не прячет? Возможно. Но все серьёзные перемены должны начинаться не с общества, а с отдельного человека, с его сердца и разума. Всё начинается с принятого решения начать жить по-другому. Бог хочет, чтобы Его дети отличались честностью, порядочностью и верностью.

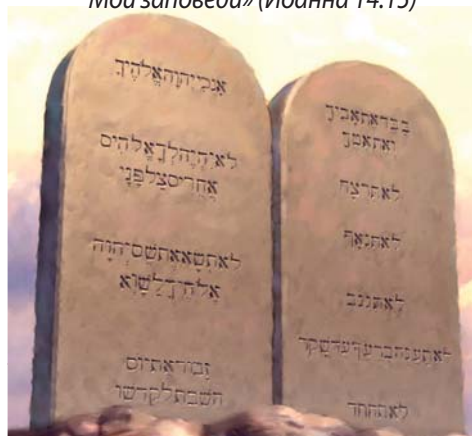
Заповедь «Не кради» нельзя соблюдать частично. Если человек не будет себя приучать быть честным в мелочах, он может не справиться с большим искушением. Всегда ли вы честно декларируете доход? Не получаете ли пособие как малоимущие, работая неофициально? Не прихватываете ли халаты из гостиниц? Бумагу с работы? Продукты из столовой? Перевязочные материалы из больницы? Платите ли за проезд ребёнка, которому исполнилось 7?

Отказываться присваивать себе чужое даже в мелочах — значит собирать себе сокровище на небесах, которое никогда не украдут.

Уважение к чужому труду и имуществу — это проявление любви к людям. Что чувствует тот, кого обокрали? Можно думать, что богатому легче. Но проблема не в этом, а в ощущении незащищённости и уязвимости. Поэтому когда приходит искушение что-то украсть, поставьте себя на место человека, которому это принадлежит, и вспомните Золотое правило: «Итак, во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Евангелие от Матфея 7:12).

В статье использованы материалы программы «Восьмая заповедь: не кради» из цикла «Возрождение» телеканала «Три Ангела». Смотрите программу на сайте Zangels.ru

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



Закон Божий
Библия, Исход 20 гл.

I

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

II

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

III

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

IV

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

V

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

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

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

КУДА СМОТРИТ ДОБРЫЙ БОГ, КОГДА ЛЮДИ СТРАДАЮТ?

На горячую линию редакции «Сокрытого Сокровища» позвонила женщина. Её интересует, почему Бог допускает насилие над детьми. Почему Бог не защищает их? На этой странице мы приводим подборку материалов, раскрывающих отношение Бога к творящемуся злу.

Многие слышали о разрушительных пожарах, охвативших Калифорнию в начале года. Естественно, сразу появилось немало тех, кто знает, почему всё произошло. Всегда удивляюсь человеческой способности устанавливать причины того или иного несчастья.

Оказывается, за пару дней до мощного пожара в Лос-Анджелесе состоялась 82 церемония награждения «Золотой глобус», в конце которой ведущая якобы объявила, что впервые за 82 года никто из присутствующих на мероприятии не упомянул о Боге. «Мы сделали это без Бога!» — подытожила ведущая, а гости посмеялись. И тут начался страшный пожар, в котором многие звёзды Голливуда потеряли свои дома. «Получайте, богохульники!» Мне даже предлагали написать статью на эту тему. Но я не смогла, потому что задалась вопросами:

- Что кому вручали в Орске накануне разрушительного наводнения?
 - Чем провинился Тайланд, заслужив смертоносное цунами в 2004 году?
 - Что натворили армяне в 1988 году?
- И много других вопросов...

Дело в том, что мы всегда что-то творим. И всегда что-то где-то проис-

ходит. Самое интересное, что страдают при этом невинные (как мы считаем) люди (и, конечно, дети). Вопрос вот в чём: всегда ли страдания постигают людей за что-то?

Этот вопрос волновал и учеников Иисуса 2000 лет назад. У них тоже была склонность устанавливать причинно-следственные связи. Иисус объяснил им тогда, что люди, на которых упала Силоамская башня, были не более виновны, чем другие жители Иерусалима (см. 13 главу Евангелия от Луки).

Если кто-то попал в беду, это вовсе не означает, что человек этот был грешнее других. Ярким примером хорошего человека, прошедшего через ужасные страдания, был Иов. Почитайте о нём в Библии (книга Иова). Там же вы встретите и сатану — противника Божьего, о котором почему-то мало вспоминают, когда ищут виноватого в бедах и скорбях.

Иова постигло много горестей: он лишился скота, имущества, детей, а сам покрывался страшной проказой. Друзья пришли проведать Иова. Он сидел тогда в плачевном состоянии и задавал Богу знакомый нам вопрос — «Почему?» Умные друзья старались искать правильные ответы, всё уговаривали Иова

подумать, что он натворил, чтобы заслужить такое. А тот взывал к небу в поисках справедливости. Вёл себя некрасиво (с точки зрения друзей), возмущался, жалел, что родился на свет... Наконец заговорил Бог. Удивительно, но Он сказал, что Иов говорил о Нём вернее, чем его «правильные» друзья, пытавшиеся защищать и оправдывать Провидение. Бог не гневается, когда мы чего-то не понимаем (а мы очень часто чего-то не понимаем, как, например, в случае с детьми, подвергающимися насилию), когда мы задаём вопросы и даже сердимся на Него.

Бог заговорил с Иовом, задавая ему множество вопросов, на которые у того не было ответов. Наверняка Он хотел сказать, что мы не можем постичь всех Божьих путей. Нам не всегда открыто, почему происходит то или иное. *«Мои мысли — не ваши мысли, ни ваши пути — пути Мои, говорит Господь. Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших и мысли Мои выше мыслей ваших»* (Библия, книга пророка Исаии 55:8, 9).

С человеческой точки зрения нам порой кажется, что Бог просто обязан вмешаться и защитить невинного. Но в мире, пока им правит дьявол, будет зло, будет насилие, будет смерть. Наша пла-



нета находится в эпицентре борьбы между добром и злом. Мы все вовлечены в неё. И нам в непонятных ситуациях не остаётся ничего лучшего, чем положиться на волю Божью — благую, угодную и совершенную. Именно так и поступил Иов, сказавший примерно следующее: «Я знаю, что Спаситель мой жив! Я знаю, что Он положит конец моим страданиям! Мне сейчас многое непонятно, но я верю себя в руки Божьи».

Предлагаю оставить Лос-Анджелес в покое и подумать, доверяем ли мы Богу настолько, чтобы в трудный час не отвернуться от Него (потому что мы не понимаем происходящего), но пройти через горнило жизненных испытаний с Ним.

Елизавета Черникова

ГДЕ БОГ В ЭТОМ СТРАДАЮЩЕМ МИРЕ?

Если Бог благ, почему в мире так много страданий? За этим вопросом прячется лукавое «Бог наслаждается бытием, пока люди в созданном Им мире гибнут, причём по Его воле, с Его равнодушного согласия». Что может быть нелепее?

Достаточно вспомнить воплощение Бога в созданном Им мире и Его собственный жизненный путь в качестве человека. Его личные страдания. Они тоже были, потому что Он не благ?

Он родился в завоёванной римлянами стране. В первые же месяцы Его жизнь подвергалась смертельной опасности, и Его семье пришлось бежать в Египет, где никто их не ждал, и надо было обустроиваться с нуля.

Когда Он произнёс толкование Писания, Его хотели сбросить с горы. Впоследствии Его постоянно хотели убить. В том числе, и после абсолютно невероятного чуда — воскрешения Лазаря на четвёртые сутки.

Ему не было, где голову приклонить. Он выматывался так, что спал в страшный шторм. Его ловили на слове. Обвиняли в бесноватости.

А что Он делал со страданиями этого мира? Усугублял, посылал, наслаждался? Нет. Он исцелял, воскрешал, извещал, прощал, кормил. Он пришёл разрушить дела дьявола (про роль в существовании зла и боли этого существа забывать не следует). Делая всё это, Иисус ссылался на Отца: Он творит, и Я творю.

После всего Его варварски, страшно, неимоверно мучают, унижают, избивают и обнажённым на всеобщее обозрение пригвозждают к позорному кресту, где Его ждала страшнейшая смерть.

Где Бог в этом страдающем мире? Да вот Он — на кресте умирает в лице Своего Сына. И после этого остаются вопросы?

Все ответы — в Евангелии.

Оксана Агеева

Зачем я страдаю?

Кого-то страдание к Богу приблизит. Кого-то страдание прочь оттолкнёт... И кто-то Христа в своём сердце унижит. Непросто сквозь боль продвигаться вперёд.

Непросто сидеть в инвалидной коляске, Когда ты не знаешь ответ на вопрос. Когда всё закрашено чёрною краской... Но вновь в это сердце стучится Христос. А сердце закрыто обидой и болью. А сердце закрыто и ноет в груди. И если к нему прикоснёшься

с любовью — Отпрянет оно и попросит: «Уйди!» «Зачем я страдаю? Где Бог

милосердный? А если Он есть, Он неправ и жесток!» — Такие слова говоришь ты не первый. Я слышала часто: «Ну где же твой Бог?!» «Зачем я страдаю?» — мучительно

слышать. Мучительно-сложно слова подбирать.

И все рассужденья о воле всевышней Здесь не помогают. Уж лучше молчать. Зачем задаются такие вопросы? Что хочет услышать страдалец в ответ? Библейские строки? Сочувствие

просто? Или хочет к здоровью и счастью билет? «Зачем я страдаю?» Порой без ответа Господь оставляет подобный вопрос. Но если к Нему всё страдание это Ты сам принесёшь, захлебнувшись

от слёз, Пронзённые Руки обнимут так сильно! И в чистых чертах неземного Лица Увидишь не образ с красивой картины, А боль от гвоздей и колючек венца. И сердца коснётся та мудрость святая, И радость покоя нахлынет волной, И вместо вопроса: «Зачем я страдаю?» Ты скажешь: «Иисус, оставайся

со мной...» Светлана Теребилина

ПОСТНЫЙ ВАРИАНТ «ГРАНАТОВОГО БРАСЛЕТА»



Ингредиенты:

- 1 крупная или 2 средние луковицы
- 1 стакан сухой фасоли
- 3 – 4 средние картофелины
- 2 – 3 средние свёклы
- колечко имбиря (1 – 2 см толщиной)
- зёрна граната для украшения (обычно хватает 1 граната)
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 стакан очищенных грецких орехов (промытых и подсушенных в духовке)

Для майонеза:

- 1 стакан (150 г) кешью
- 1 стакан (150 г) промытого и высушенного миндаля
- 1 стакан воды
- 2 ч. ложки без горки соли (или по вкусу)
- 2 крупных зубчика чеснока
- сок половины лимона

Приготовление:

Фасоль промыть и замочить на ночь, утром снова промыть и отварить в чистой воде до готовности. В процессе варки желательнее поменять воду. Свёклу, картофель и морковь отварить до готовности, охладить, очистить, потереть на тёрке. Лук порезать кубиком и потушить с добавлением оливкового масла, затем добавить мелко потёртый имбирь, соевый соус и потушить

5 минут. Добавить отварную фасоль и тушить ещё минут 10. Помять фасоль толкушкой для пюре, чтобы целых фасолин не было. Грецкий орех растолочь в крупную крошку.

Для майонеза:

Кешью промыть и залить кипятком на полчаса. Воду слить. Миндаль промыть и высушить в духовке (когда будете сушить грецкий орех). Смешать в блендере все ингредиенты для майонеза до нужной (гладкой) консистенции.

Собираем салат. Нижний слой — картофель. Далее: майонез, пюре из тушёной с луком фасоли, майонез, морковь, майонез, грецкий орех, майонез, свёкла, майонез, гранат.

По мотивам рецепта
Ольги Кручинской

Сегодня — рецепт для любителей многослойного.

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

6+

ОГРОМНАЯ РУКА

Были ли в твоей жизни случаи, когда чудом удавалось избежать беды?

— Давай покажем нашим мамам, как мы умеем взбираться на скалу, — предложила Лиза своей подруге Ире.

Девочки стояли у подножия отвесной скалы около двенадцати метров в высоту. Весь её склон усеивали острые камни, которые с лёгкостью могли скатиться вниз, о чём свидетельствовало множество лежащих у подножия скалы булыжников.

Лиза была активной девочкой. Она много раз взбиралась на эту скалу. Ира сразу согласилась на предложение подруги. Девочки дружно начали карабкаться. Они с лёгкостью забрались на вершину.

Лиза решила спуститься с другой стороны, потому что подъём показался ей слишком лёгким. Осмотревшись, девочка обнаружила ещё один спуск. Ира посмотрела на него и сказала:

— Ну, хорошо. Я тоже спущусь здесь, но только если ты пойдёшь первая.

Лиза подошла к краю. Она нащу-



пала руками и ногами выступы, за которые можно было ухватиться. Ира наблюдала сверху. Лиза двинулась вниз и ухватилась рукой за выступ. Но камень выскользнул у неё из-под руки. Девочка потеряла равновесие и полетела вниз со скалы.

Лиза попыталась хоть за что-то ухватиться, но у неё ничего не получилось. Девочка поняла, что произойдёт через несколько мгновений, и лишь мысленно успела спросить себя: «Я погибну или только покалечусь?»

Но вдруг она почувствовала, как что-то тяжёлое толкнуло её к скале. Она ухватилась за камень и оглянулась. Рядом никого не было. Ира всё ещё стояла на вершине. Её лицо застыло от ужаса. Она отчаянно махала руками, призывая старших на помощь. Лиза быстро взобралась об-

ратно на вершину скалы, а затем они с Ирой спустились по безопасному пути.

Лиза часто вспоминала тот случай. Она не могла понять, что с ней произошло. Уже будучи взрослой женщиной она стала христианкой. Однажды она читала книгу об ангелах и вспомнила случай на скале. Её воспоминания были настолько яркими, словно она опять оказалась там и ощутила странный толчок в спину. Это была огромная рука, ведь девочка почувствовала прикосновение ладони и пяти пальцев.

Лиза уверена, что знает, кто спас её тогда.

— Я с нетерпением жду того дня, когда увижу своего ангела-хранителя и смогу поблагодарить его.

По книге «Невероятные истории» издательства «Источник жизни»

Помоги людям
узнать о Боге

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!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

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.

Другие способы помощи:
sokrsokr.net/help



ПОМОЛИТЕСЬ ЗА МЕНЯ

Молитвенный марафон в прямом эфире каждый понедельник
в 19:00
на телеканале Надежда

Молитвенные просьбы присылайте на WhatsApp, Telegram
8 (915) 688-76-01



Христианский телевизионный канал **hopetv.ru**

СЛУШАЙТЕ НАШ ПОДКАСТ

«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ»



sokrsokr.net/podcasts

Аудиоверсия избранных статей

подписывайтесь:

- Яндекс.Музыка
- ВКонтакте





ЧЕТЫРЕ ПОТЯСАЕНИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

убрали кровь. Учительница отправила меня домой, и я пешком прошла 3 км до нашего дома. Мама с папой были в отъезде, за мной и моей шестилетней племянницей присматривала молоденькая девушка.

Ещё 3 дня я ходила с разбитой головой в школу, а потом у меня поднялась температура до 40°C. Девушка вызвала врача. Врач решила, что дело не в травмированной голове, а в простуде (я вполне могла простыть, когда лежала без сознания), и выписала мне лекарство. Я жаловалась на сильную головную боль, но всё списали на простуду и лечили меня от неё. Через две недели температура опять поднялась до 40°C. Я вся опухла, стала терять сознание, но просила не сообщать маме, чтобы не тревожить её, — у неё был порок сердца. Но телеграмму маме всё же дали, и она срочно приехала.

Когда мама меня увидела, то упала в обморок, потому что поняла, что у меня началось заражение крови. Она вызвала «скорую», но ей сказали, что бензина нет. Велели самим нести ребёнка в больницу. А как меня, тринадцатилетнюю и опухшую, нести?! Мама опустилась на колени и стала молиться, прося у Бога мудрости. Что именно делала мама, я не помню, потому что приходила в сознание и тут же его теряла. Мама меня чем-то поила и проводила какие-то манипуляции. Помню, что на месте, где был расшиблен лоб, образовался огромный нарыв. Мама тогда пригласила верующую женщину (тоже медика), и вместе они каким-то образом этот нарыв вскрыли. Оттуда достаточно долго вытекала чёрная кровь, гной... Потом потихонечку рана очистилась. Прошло около месяца. Всё это время я не ходила в школу. Нужна была справка, и мама повела меня к врачу.

Этот визит я помню очень хорошо, потому что он сыграл особенную роль в моём восприятии Бога. Я родилась в христианской семье, а в школе говорили, что папа меня специально дурчит (и много чего ещё говорили). Поэтому я не была уверена, что Бог — мой любящий Создатель и Отец.

Итак, я сдала анализы — результаты были просто жуткие. И это спустя месяц после кризиса, когда нарыв уже очистился! Оказалось, что у меня был открытый перелом лобной кости и общее заражение крови. Анализы до сих пор показывали, что кровь в ужасном состоянии. А ведь прошло несколько недель с момента падения. Я уже могла ходить и неплохо себя чувствовала. Какая же была кровь на пике?!

Врач почему-то посадил меня на

стул посередине кабинета. В то время врачам нельзя было говорить о Боге и тем более верить, что Он есть. Если унавали, что врачи или учителя говорили о Боге, их увольняли... Итак, я сижу на стуле, врач бежит вокруг меня и повторяет: «Это вообще какое-то чудо Божье! Как такое может быть?! Это против всех законов медицины! Каким образом эта заражённая кровь вышла через перелом, вместо того чтобы пойти в мозг? Это же невероятно!» Он много говорил про круги кровообращения, не переставал удивляться и всплёскивать руками. Даже в атеистическую эпоху врач признал, что моё исцеление — настоящее чудо, произошедшее вопреки физиологии. Это было моё второе рождение, и этот случай заставил меня задуматься о Божьем вмешательстве.

ПОТЯСАЕНИЕ 3 ЕЩЁ РАЗ ПОДАРЕННАЯ ЖИЗНЬ

Моя мама родилась, выросла и вышла замуж в Бухаресте, но во время перестройки не имела возможности поехать в родной город. Разрешение ей дали, только когда у неё умер брат. Так как у мамы был довольно тяжёлый порок сердца, мне разрешили сопровождать её на похороны. В Румынии мы могли находиться всего 8 дней. Время пребывания там заканчивалось, ночью мы должны были сесть на поезд, и вдруг у меня поднялась температура. Пришлось вызвать врача, чтобы мы могли вернуть билеты и продлить визу. Врач сделал мне какой-то укол, после которого температура спала, и выписал таблетки.

Родственники и друзья радовались, что нам продлят визу. Но буквально через 2 часа у меня поднялась температура 40 – 41°C, которую не получалось сбить на протяжении 8 дней. Я не могла не только есть, но даже пить. Ничего не помогало. Мама понимала, что я умираю. Мне было 19 лет. Периоды, когда я приходила в сознание, случались всё реже и становились всё короче. Когда я открывала глаза, всё время видела у своей постели молящегося человека. Оказалось, что молодые люди из церкви, сменяя один другого, постоянно молились обо мне в течение суток.

Через 24 часа я покрылась коревыми пятнами. Снова вызвали врача, чтобы можно было продлить визу. Увидев меня, врач был потрясён. Он сказал: «Слушайте, это просто непонятно, каким образом корь вышла наружу. Как девушка вообще не умерла?» Он обследовал меня и посмотрел на сделанные предыдущим врачом назначения. Оказалось, что первый врач сделал мне

укол, который загнал корь внутрь, и ею были поражены все органы. У меня пропал голос. Мне было тяжело дышать. Нарывы были и снаружи. Врач сказал маме: «Представьте себе, что вашей дочери не 19. Сейчас она — новорождённая, поэтому, если вы что-то сделаете не так или накормите её обычной едой, органы не выдержат. Представьте себе, что она шестимесячный ребёнок».

Первый врач выписал много лекарств. Мама всё купила, но мне не давала. Она меня лечила естественными средствами. Второй врач, увидев перечень выписанных лекарств, спросил: «Скажите честно, вы давали то, что было назначено первым врачом?» Мама не знала, что сказать, потому что боялась, что, если врач узнает, что назначения не выполнены, он может отказать в справке для визы. Но потом решила говорить только правду: «Что-то не позволило мне дать дочери эти лекарства». Врач ответил: «Это ваше счастье. Если бы вы дали хотя бы несколько выписанных таблеток, девушка бы не выжила».

Я снова училась жить. Ела с ложечки, училась сначала сидеть, потом ходить... Господь ещё раз подарил мне жизнь.

ПОТЯСАЕНИЕ 4 ПОЛНАЯ ПАРАЛИЗАЦИЯ

Меня пригласили в Ростов-на-Дону на встречу руководителей женского служения. Мы сидели за столом, и вдруг неожиданно у меня голова упала прямо на стакан с водой. Когда я пришла в себя, меня несли на диван. Я хотела что-то сказать и поняла, что не могу говорить. И пошевелиться не могу. Оказывается, это был инсульт с полной парализацией, потерей речи. Слава Богу, что это случилось не в поезде и не на вокзале.

Мне вызвали «скорую помощь». Господь по Своей милости послал хорошего врача. Она, узнав, что я из Краснодара, сказала, что есть только 6 часов на то, чтобы оказать помощь, а так как я иногородняя, уйдёт много времени на оформление всей документации. Упустить время — значит упустить возможности и остаться парализованной. Врач оказала первую помощь и посоветовала хорошего врача-невролога, которая смогла быстро приехать, осмотреть, сделать назначения. Моя дорогая и любимая подруга Нелли Ильинична Кропинова, жившая поблизости, взяла меня к себе домой и выхаживала. Да воздаст Господь по Своей милости во много раз больше! Медсестра приходила каждый день и делала необходимые капельницы. Ко мне вернулась речь, я стала двигаться... С тех пор прошло 10 лет, я трудоспособна и стараюсь чем только могу помочь всем, кто ко мне обращается.

Не устаю благодарить Бога за Его милость и заботу!

Людмила Верлан

ПОТЯСАЕНИЕ 1 ЧУДО РОЖДЕНИЯ

Моя жизнь — это настоящий подарок от Бога. В 1952 году моей маме было 36 лет, она работала медиком в Боткинской больнице — одной из ведущих в Советском Союзе. 13 лет у мамы не было детей. Она прошла обследование у лучших профессоров, и ей сказали, что с её диагнозом больше забеременеть не получится: «Один ребёнок у вас есть, ему и радуйтесь». Мама смирилась с тем, что родить больше не сможет.

Неожиданно мама заболела энцефалитом. А у неё лекарственная аллергия очень сильная, стандартное лечение не подходило. Тогда кто-то подсказал ей ничего не есть кроме яблок, и она 53 дня ела одни яблоки. Энцефалит отступил. А маму вдруг потянуло на кислое. Она шутила: «Если бы не мой диагноз, я решила бы, что беременна». Только когда я зашевелилась, мама поняла, что смогла зачать, несмотря на вердикт врачей.

Однажды, когда в нашем доме были гости, так получилось, что кто-то забрал стул, и мама упала на пол, считая, что садится на стул. Удар был сильный, я опустилась вниз, чудом не родилась. Срок был ещё слишком маленький для родов. По милости Божьей мама доносила беременность, и я появилась на свет. Кстати, я очень люблю яблоки.

ПОТЯСАЕНИЕ 2 ЧУДО БОЖИЕ ПО ПРИЗНАНИЮ ВРАЧА

В возрасте 13 лет я бегала по спортивной площадке возле школы, и меня толкнула догонявшая меня девочка. Я и так бежала достаточно быстро, а удар придавал мне ускорение, и я на полном ходу врезалась головой в бетонный столб. Потеряла сознание. Никто из учителей не вышел. А на дворе февраль был, мороз. Не знаю, сколько я там пролежала. Потом дети как-то привели меня в чувство и платочками

ПОЧЕМУ ПРИ ГИПЕРТОНИИ НУЖНО ХУДЕТЬ?

Есть болезни и состояния, которые любят приходить вместе,
но от их прихода — сплошные неприятности.
Как отвадить таких гостей?

Поговорим сегодня об артериальной гипертензии, диабете 2 типа и их связи с весом.

Артериальная гипертензия (АГ) характеризуется регулярным или периодическим стойким повышением артериального давления до уровня 140/90 мм рт. ст. и выше. АГ называют «тихим убийцей», потому что она может долгое время протекать бессимптомно, а когда происходит гипертонический криз, последствия могут быть непоправимыми. При длительном течении АГ поражаются органы, наиболее чувствительные к хроническому повышенному давлению (так называемые органы-мишени). Это:

- сердце (если ЭКГ показывает гипертрофию левого желудочка, настораживаться),
- мозг (ишемический инсульт из-за закупорки, геморрагический инсульт из-за ломкости сосудов, транзиторные ишемические атаки),
- почки (гипертоническая нефропатия, хроническая болезнь почек),
- сосуды (атеросклероз, аневризма аорты),
- глаза (отёк диска зрительного нерва, гипертоническая ретинопатия — поражение сосудов сетчатки).

Существуют так называемые ассоциированные клинические состояния (АКС) — это болезни или патологические состояния, которые значительно

повышают риск сердечно-сосудистых осложнений при артериальной гипертензии и сами развиваются и утяжеляются на её фоне. Получается порочный круг.

К АКС относится, например, сахарный диабет 2 типа с поражением органов. Более 60% пациентов с сахарным диабетом страдают от гипертонии, а у пациентов с гипертонией нередко развивается нарушение углеводного обмена вплоть до диабета.

КАК САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВЛИЯЕТ НА АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ

1. Повышение чувствительности к соли. У пациентов с сахарным диабетом нарушается регуляция водно-солевого баланса, происходит задержка жидкости, повышается объём циркулирующей крови и, следовательно, артериальное давление.

2. Поражение почек (диабетическая нефропатия). Почки играют ключевую роль в регуляции обмена циркулирующей крови и, следовательно, в регуляции давления. Нарушение функции почек приводит к повышению давления.

3. Увеличение жёсткости сосудов. При сахарном диабете развивается атеросклероз, и эластичность сосудов снижается, что приводит к повышенному периферическому сопротивлению и росту артериального давления.

Что же делать? Если мы дадим много советов, вы, скорее всего, всё забудете. Поэтому сегодня давайте сосредоточимся на весе. Достаньте калькулятор или откройте его на телефоне и проведите несложные подсчёты. Мы будем вычислять ИМТ — индекс массы тела.

$ИМТ = \text{масса тела (в кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$
Например, если мой вес 75 кг, а рост 167 см (то есть 1,67 м), то $ИМТ = 75 / (1,67 \times 1,67) = 26,9$

Если я вешу 90 кг при росте 170, то $ИМТ = 90 / (1,7 \times 1,7) = 31,1$

Норма ИМТ: 18,5 – 24,9.

Всё, что выше этих цифр, — наш враг. Узнали свой ИМТ? Обязательно определите его, прежде чем продолжить чтение.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ

- Снижение массы тела на 1 кг приводит к понижению артериального давления на 1 мм рт. ст. То есть если я избавлюсь от лишних 10 кг, то давление должно снизиться на 10 единиц (речь идёт о людях с избыточным весом).
- Повышение ИМТ на 5 увеличивает риск развития АГ на 49%. То есть у человека с ИМТ 31 (как во втором нашем вычислении) риск артериальной гипертензии в 2 раза выше, чем, если бы его ИМТ вписывался в норму.
- Риск сахарного диабета 2 типа повышается на 10% с каждым приростом ИМТ на 1 (кг/м²). То есть если мой ИМТ 32, то риск заболеть диабетом повышается на



70%. Вы только вдумайтесь в эти цифры!

- ИМТ выше 30 повышает риск ишемической болезни сердца в 1,5 – 2 раза.

Выводы делайте сами. А мы оставим ещё несколько рекомендаций для тех, кто хочет держать уровень АД в норме.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Умеренная физическая нагрузка (ходьба, плавание, велосипед не менее 30 – 60 минут в день).
- Работа с хроническим стрессом (умение расслабляться, молиться, мыслить позитивно).
- Достаточный качественный сон (7 – 8 часов с ранним отходом ко сну, в тишине и темноте).
- Больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.
- Ограничение насыщенных жиров (сало, сливочное масло, жирное мясо) и сахара для профилактики атеросклероза.
- Снижение употребления соли.
- Больше калия, магния и кальция из растительных продуктов.

У вас отличный ИМТ, и вы не страдаете повышенным давлением? Прекрасно! Уделите внимание профилактике. Ваш ИМТ выше нормы? Задумайтесь и срочно принимайте меры. Желаем вам здорового долголетия!

Подготовила Оксана Соловьёва

Сельский Дом Васюково Отдых & СПА в Подмосковье круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

1. 8 принципов здоровья
2. Подбор индивидуальной программы восстановления
3. Комфортное проживание
4. Вкусное и полезное растительное 3-разовое питание
5. СПА, массажи, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое для ЗОЖ

Заезды каждое воскресенье.

Бронируйте места заранее:
8(800)3-505-909,
8 961 160-88-56
vasukovo.ru

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

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

РЕКЛАМА 12+ оздоровительный центр В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru

Крым, пгт. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ПРИГЛАШАЕМ НА НАШ RUTUBE-КАНАЛ:

- свежие обзоры газет
 - христианские песни, караоке
 - духовные подкасты на актуальные темы
- Подписывайтесь, чтобы не пропустить новое видео!





ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ НА 3 МЕСЯЦА БЕСПЛАТНО

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.

«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»

ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ ДЕТЯМ ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ УРОКИ ДОБРОТЫ

Тема номера: СТРОИМ ХАРАКТЕР

- Как Ваня победил волнение
- Уроки для твоего характера
- Настольная игра
- Увлекательные задания (головоломки, раскраски)



Подпишись на сайте PODPISKA.POSHTA.RU
Подписной индекс П4042



Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber, Telegram:

8 960-099-22-20

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

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634

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.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp, Viber)

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.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+



КНИГА, СПОСОБНАЯ ПЕРЕВЕРНУТЬ ВАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНИ

Будет ли конец страданиям?
Какая сила стоит за кулисами
мировых событий?
Какой будет развязка?

Ограниченный тираж по цене 80 р.
Заказывайте книгу по телефону:

8-800-100-54-12
(бесплатная горячая линия по РФ)

БИБЛИЯ О ГОРЕСТЯХ И РАДОСТИ

«Скорби сердца моего умножились; выведи меня из бед моих, призри на страдание моё и на изнеможение моё и прости все грехи мои» (книга Псалтирь 24:17, 18).

«Прежде страдания моего я заблуждался; а ныне слово Твоё храню» (книга Псалтирь 118:67).

«Злостраждет ли кто из вас, пусть молится. Весел ли кто, пусть поёт псалмы» (Послание Иакова 5:13).

«Ибо на мгновение гнев Его, на всю жизнь благоволение Его: вечером водворяется плач, а наутро радость» (книга Псалтирь 29:6).

«Проходя долиною плача, они открывают в ней источники, и дождь покрывает её благословением» (книга Псалтирь 83:7).

«И отрёт Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (книга Откровение 21:4).



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!

ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШИ СООБЩЕСТВА В МЕССЕНДЖЕРАХ:



Telegram



Сокрытое Сокровище о Христе

Мы пишем о вечном, молитве, вере, церкви и моральных принципах. Опыты излечения от болезней и вредных привычек с помощью Бога. Подписывайтесь на нас, чтобы своевременно получать интересную и нужную информацию.

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

Газета «Сокрытое Сокровище» №04(336). 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 — А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, С. П. Титовский; корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — С. В. Литвина. 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 327 000 экз.