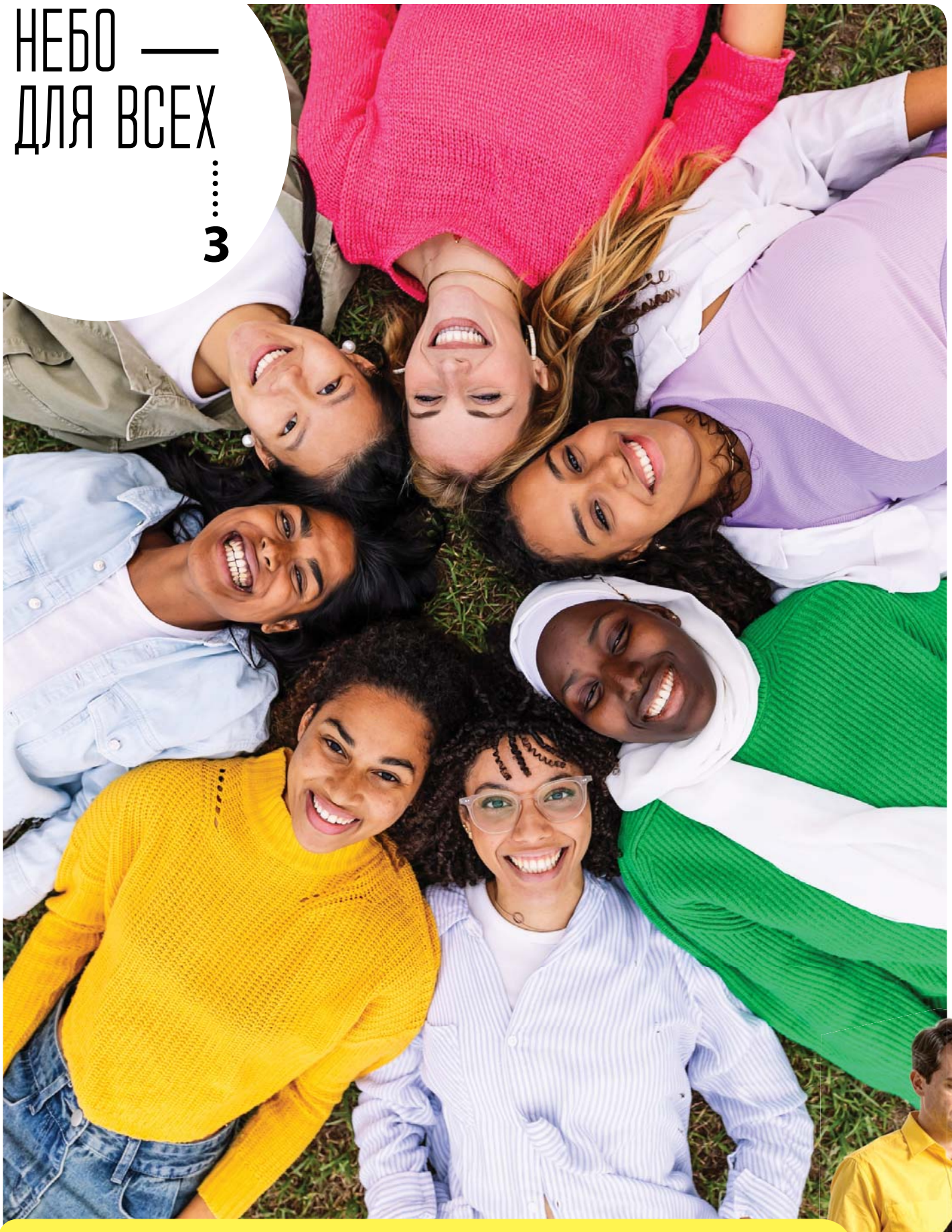
12+ ДУХОВНО–ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА №10(354) 2026 г. SOKRSOKR.NET

Сокрытое Сокровище

ПРОЧИТАЛ САМ — ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ!

НЕБО — ДЛЯ ВСЕХ ...3



ПОДПИСКА
Реклама 12+

ПОЧТА РОССИИ

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.POCHTA.RU для любого региона России.

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

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе» (книга Исход 20:12).

«Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего [требует] справедливость. Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле» (Послание ефесянам 6:2, 3).

«Слушайся отца твоего: он родил тебя; и не пренебрегай матери твоей, когда она и состарится» (книга Притчей 23:22).

«Разоряющий отца и выгоняющий мать — сын срамной и бесчестный» (книга Притчей 19:26)

«Если же какая вдовица имеет детей или внучат, то они прежде пусть учатся почитать свою семью и воздавать должное родителям, ибо сие угодно Богу… Если же кто о своих и особенно о домашних не печётся, тот отрёкся от веры и хуже неверного» (1 послание Тимофею 5:4, 8).



2 С КАКОЙ СТОРОНЫ ОТ ХРИСТА ТЫ БУДЕШЬ В СУДНЫЙ ДЕНЬ?

7 ЗАПОВЕДЬ С ОБЕЩАНИЕМ

9 ЗАЧЕМ МНЕ БОГ?

БИБЛИЯ ОБ ОТНОШЕНИИ К РОДИТЕЛЯМ

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

С КАКОЙ СТОРОНЫ ОТ ХРИСТА ТЫ БУДЕШЬ В СУДНЫЙ ДЕНЬ?

«Когда же приидет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на Престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделит одних от других» (Евангелие от Матфея 25:31, 32). Так Христос на горе Елеонской описал Своим ученикам картину дня великого суда. Он показал, что тогда решение будет приниматься на основании единственного критерия. Когда все народы соберутся пред Ним, они будут разделены на две группы, и их вечная участь будет зависеть от того, что они сделали или чего не захотели сделать ради Него для бедных и страдающих.

Настанет день, когда Бог видимым образом разделит всех людей на две группы…



ПО ПРАВУЮ РУКУ

Тем, кого Иисус поставит по правую руку, Он скажет: *«Приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира; ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне» (Евангелие от Матфея 25:34–36).* Но те, кого похвалит Христос, не сразу поймут, что они служили Ему. На их удивлённые вопросы Он ответит: *«Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Евангелие от Матфея 25:40).*

Те, кого Христос одобрит во время суда, стали благословением для окружающих. Даже среди язычников есть люди, которым присуща душевная доброта. Некоторые из язычников, не ведая того, поклоняются Богу. Хотя свет жизни не коснулся их, хотя они и не знали писаного Закона Божьего, тем не менее, слышали Его голос, взывающий к ним через природу, и делали то, чего требует Закон. Добрые дела доказывают, что Святой Дух коснулся их сердец, и они признаются детьми Божьими.

Как будут удивлены и обрадованы многие смиренные люди среди разных народов, когда они услышат из уст Спасителя: «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне».

Любовь Христа не сосредоточена на какой-либо одной группе людей. Она простирается к каждому. Наши судьбы тесно переплетены с судьбами всего человечества. Небо смотрит на всех людей как на братьев, будь то грешник или святой. Христова любовь объемлет всех — падших, заблудших, грешных, и каждое доброе дело, совершённое, чтобы поднять падшего человека, каждое дело милосердия принимается Богом как служение Ему.

Ангелы небесные посылаются помогать тем, кто наследует спасение. Пока мы не знаем их. Ещё не открылось, кто победит и будет участвовать в «наследии святых во свете». Но ангелы небесные пересекают землю из конца в конец, стремясь утешить страждущих, защитить находящихся в опасности, привлечь людей к Христу. Они никем не пренебрегают и никого не оставляют. Бог нелицеприятен, Он в равной мере заботится о каждой душе, которую сотворил.

Когда вы открываете свою дверь для нуждающихся и страдающих братьев Христа, вы приветствуете невидимых ангелов. Вы вступаете в общение с небесными существами. Они приносят святую атмосферу радости и мира. Они приходят с хвалой на устах, и в ответ на Небе слышно чудное пение. Каждое дело милосердия отзывается там музыкой. Самым драгоценным сокровищем Отец Небесный считает бескорыстных тружеников.

ПО ЛЕВУЮ СТОРОНУ

Но те, кто стоит по левую сторону от Христа, кто, отвергая бедных и страдающих, пренебрегал Самим Господом, не сознают своей вины. Сатана ослепил их, и они не понимают, в каком долгу они перед своими братьями. Они были заняты лишь собой и не заботились о нуждах ближних.

Бог даровал богатым изобилие, чтобы они облегчали страдания Его детей и утешали их. Но как часто богатые равнодушны к нуждам других! Они превозносятся над своими бедными собратьями, не ставя себя на их место и не понимая их искушений и борьбы. Милосердие исчезает из их сердец. В роскошных жилищах и в великолепных церквах богатые сторонятся бедных. Средства, которые Бог им даровал, чтобы помогать нуждающимся, они тратят на то, чтобы тешить свою гордыню.

Но Христос замечает всё это и говорит: «Это Я был голодным и жаждущим; это Я был странником; это Я был больным; это Я был узником в темнице. Когда вы пиршествовали за своим уставленным яствами столом, Я голодал в лачуге или под открытым небом. Когда вы наслаждались комфортом в своих роскошных домах, Я не имел где приклонить голову. Когда вы красовались богатой одеждой, Я был наг. Когда вы наслаждались, Я томился в темнице. На протяжении всей вашей жизни Я был рядом с вами, в лице страдальцев, но вы не искали Меня. Вы не желали знать Меня — Я не знаю вас!»

ГДЕ НАЙТИ ИИСУСА?

Многие считают добродетелью посетить места, связанные с земной жизнью Христа, ходить, где Он ходил, увидеть озеро, на берегу которого Он учил, горы и долины, на которых часто покоился Его взор. Но для того чтобы следовать по стопам Иисуса, нам вовсе не нужно отправляться в Назарет, в Капернаум или Вифанию. Мы обнаружим Его присутствие у постели больного, в бедной лачуге, на многолюдных улицах больших городов — в любом месте, где люди нуждаются в утешении. Совершая поступки по примеру Иисуса в Его земной жизни, мы следуем по Его стопам.

Каждый может найти себе работу. *«Нищих всегда имеете с собою» (Евангелие от Иоанна 12:8),* — сказал Иисус, и каждый должен знать, что всегда найдётся место, где можно было бы трудиться для Него. Множество людей, погрязших в невежестве и грехе, близких к погибели, никогда даже не слышали о любви Христовой к ним. Поменяйся мы с ними местами, чего мы ожидали бы от окружающих? На нас возложена серьёзная ответственность — сделать для них всё, что в наших силах. Золотое правило Христа, по которому мы будем либо обвинены, либо оправданы на суде, гласит: *«Во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Евангелие от Матфея 7:12).*

Спаситель отдал Свою драгоценную жизнь, чтобы создать церковь, которая заботилась бы о скорбящих и искушаемых. Верующие могут быть бедными, необразованными и скромными людьми, но во имя Христово они будут трудиться везде: дома, среди соседей, в церкви и за её пределами, и результаты этих трудов проявятся в вечности.

Пренебрегая этим служением, многие не идут дальше первых опытов жизни во Христе. Между тем, свет, который воссиял в их сердцах, когда Иисус сказал им: «Прощаются тебе грехи твои», они могут сохранять, только помогая нуждающимся.

Чтобы любовь стала достоянием этого мира, чтобы сделать нас детьми одной семьи, Царь славы воссоединился с нами. И когда воплощаются Его прощальные слова: *«Любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Евангелие от Иоанна 15:12),* тогда исполняется Его завет. Мы приготовлены для Неба, потому что Небо — в наших сердцах.

«Спасай взятых на смерть, и не-ужели откажешься от обречённых на убиение? Скажешь ли: "вот, мы не знали этого"? А Испытующий сердца разве не знает? Наблюдающий над душою твоею знает это и воздаст человеку по делам его» (Библия, книга Притчей 24:11, 12). В великий день суда те, кто не трудился для Христа, кто в этой жизни думал и заботился только о себе, будут поставлены Судьёй всей земли наравне с теми, кто совершал зло. И они примут то же осуждение.

Каждому человеку поручено определённое дело. И у каждого Пастырь спросит: *«Где стадо, которое дано было тебе, прекрасное стадо твоё?»* и *«Что скажешь, … когда Он посетит тебя?» (Библия, книга пророка Иеремии 13:20, 21).*

По книге Эллен Уайт
«Желание веков»

НЕБО — ДЛЯ ВСЕХ

Когда мы видим на улице человека другой национальности, что мы чувствуем? Настороженность, любопытство или, может быть, неприязнь? А что, если Бог смотрит на нас всех одинаково — и ждёт от нас того же?

В учебную аудиторию ворвалась Иринка. Вся не своя. Бледная, испуганная. Лица на девчонке нет.

— Ир, что с тобой? — спросила я.

— Опять этот мужик. Он меня как будто преследует. Каждый раз, когда мы встречаемся на переходе, он с такой ненавистью смотрит на меня и шипит: «Жидовка проклятая!» Вот и сейчас опять пересеклись.

А Ира — армяночка с характерной фамилией на -ян. Черноволосая, фигуристая. Интереснейшая девчонка, ребёнок ещё в душе. Полна идей, с прекрасным чувством юмора, умненькая, организованная. За что её так, семнадцатилетнюю?! Даже если бы она была еврейкой, а не армянкой!

Мужик продолжал изливать на неё свою ненависть, а в Ире тихо зрел протест. Она пошла на курсы иврита и освоила язык тех, кем её называли. Позднее переехала во Францию. «Туда ей и дорога!» — скажет кто-то. А я скажу, что Россия понесла потерю.

Сколько нас, разных, в этой огромной стране?! Сколько нас, большеглазых и раскосых, светлолицых и смуглых, христиан, мусульман и много кого ещё? Почему мы никак не научимся уважать друг друга? Очевидно же, что во всяком народе есть добрые и злые, люди порядочные и негодные. А мы всё держимся за свою исключительность…

Слушайте, я русская. Совсем. И мне стыдно, когда мои соотечественники позволяют себе унижать других по национальному признаку. Самое странное, что многие из этих унижающих называют себя христианами. Христиане, а вы в Царстве-то Божьем как жить думаете? Или надеетесь, что там на входе все русскими становятся? Сегодня только попался комментарий под постом о межнациональных отношениях. Женщина мечтает об отдельном острове, где жили бы только белые. Наверное, многие из нас и рай представляют себе населённым голубоглазыми блондинами.



А вот что говорит Библия.

1. Евангелие обращено ко всем народам: *«И увидел я другого Ангела, летящего посредине неба, который имел вечное Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле, и всякому племени, и колену, и языку, и народу» (книга Откровение 14:6).*

2. Искупленные будут из разных народов: *«И поют новую песнь, говоря: достоин Ты взять книгу и снять с неё печати, ибо Ты был заклан, и Кровию Своею искупил нас Богу из всякого колена, и языка, и народа, и племени» (книга Откровение 5:9).*

В Царстве Божьем будут евреи, армяне, татары, чукчи… И, представьте себе, даже узбеки и таджики. И индусы с бангладешцами. Те самые, которые «понаехали». Давайте немного не о коренных народах России, а о понаехавших. Острая тема, правда? В Библии они названы пришельцами. И относительно них в Священном Писании немало указаний. Согласитесь, что приезжают они в Россию не от хорошей жизни. А какой приём здесь встречают, сами знаете. Что же говорит Библия об отношении к пришельцам?

1. Бог любит пришельца. И вы любите и заботьтесь.

«Ибо Господь, Бог ваш, есть … Бог великий, … Который не смотрит на лица и не берёт даров, Который даёт суд сироте и вдове, и любит пришельца, и даёт ему хлеб и одежду. Любите и вы пришельца…» (книга Второзаконие 10:17–19).

2. Один закон для местных и пришлых.

«Для вас, общество [Господне], и для пришельца, живущего [у вас], устав один, устав вечный в роды ваши: что вы, то и пришелец да будет пред Господом; закон один и одни права да будут для вас и для пришельца, живущего у вас» (книга Числа 15:15, 16).

Больше всего многих возмущает, когда приезжие начинают преуспевать. Даже раздаются призывы покупать всё только у русских. А что, если русская продавщица всегда меня обманывает, а молодая приятная женщина в хиджабе за соседним прилавком вежлива и приветлива? Я пойду ко второй. Не по национальному признаку. А по человеческим качествам. Так вот, о преуспевании. В Библии содержатся слова, пробирающие до мурашек. Это своего рода проклятие для тех, кто оставляет Бога: *«Пришелец, который среди тебя, будет возвышаться над тобою выше и выше, а ты опускаться будешь ниже и ниже; он будет давать тебе взаймы, а ты не будешь давать ему взаймы; он будет главою, а ты будешь хвостом. И придут на тебя все проклятия сии, и будут преследовать тебя, и постигнут тебя, доколе не будешь истреблён, за то, что ты не слушал гласа Господа, Бога твоего, и не соблюдал заповедей Его и постановлений Его, которые Он заповедал тебе» (книга Второзаконие 28:43–45).* Перечитайте, а я от комментариев воздержусь. Скажу только, что на себя надо смотреть в первую очередь, а не искать виноватых.

Как мне хочется, чтобы Россия не превратилась в страну неприветливых ксенофобов, а славилась широкой душой, порядочностью, гостеприимством! И верой! Не той, которая только на словах, а той, что преображает человеческое сердце и делает нас человеколюбивыми и милосердными, как наш Господь.

Я вот тут рассуждаю о том, как хорошо и правильно любить людей всех национальностей, а за самой грешок водился: у меня было предубеждение против цыган. С детства их боялась и считала, что все они одинаковые. Но Бог создал ситуации, изменившие моё отношение. Прямо пристыдил меня. Лежала я как-то в больнице, в крошечной двухместной палате. В отделение положили цыганку. Настоящую: колоритной внешности, в бархатной юбке до пола. У меня постельный режим. А соседке молодой на месте всё не сидится. И вот, привела она эту цыганку к нам в палату. Сначала я была в шоке. А потом, слово за слово, я прониклась к цыганочке такой симпатией! Молоденькая девочка, очень приятная. Рассказала о цыганских традициях, своей семье. Они обрусевшие уже. Муж тоже цыган, но по нему не скажешь: рыжий. Прибегал к жёнушке своей постоянно, внимательный и заботливый очень. Я поняла, насколько пропитана была стереотипами. И потом ещё раз столкнулась с цыганкой. И снова в больнице. Видела, как та бегала постоянно на улицу курить, успела осудить и невзлюбить, а потом меня совершенно неожиданно переложили к ней в палату. Пути Господни неисповедимы. Так у цыганки этой оказалась щедрая душа, она всем делилась, шутила, заботилась, помогала. До сих пор общаемся. Теперь я точно знаю: цыган цыгану рознь. И это верно в отношении всех национальностей. Русские тоже разные. В Библии написано: *«Бог нелицеприятен, но во всяком народе боящийся Его и поступающий по правде приятен Ему» (Деяния Апостолов 10:34, 35).*

В июле в Москве состоялся финал конкурса «Это у нас семейное». Собрались прекрасные семьи со всех уголков России. Из разных народов, в национальных костюмах. Я смотрела фотографии, видео и радовалась за такие разные, но талантливые, яркие и дружные семьи. Только представьте себе сотни трезвых, улыбающихся, творческих людей в одном месте! Я смотрела и думала: как же радостно будет в Небесном Царстве, где соберутся Божьи дети! Они не будут шарахаться от людей другой национальности, потому что, живя на земле, научились уважать и принимать тех, кто отличается от них. В Божьем Царстве мы *«уже не чужие и не пришельцы, но сограждане святым и свои Богу» (Библия, Послание ефесянам 2:17–19).*

Дорогие, давайте уже сейчас учиться жить в мире и согласии. Россия не только для русских, а Небеса и подавно!

Александра Третьякова

«Ради имени Твоего, Господи, оживи меня; ради правды Твоей выведи из напасти душу мою» (Псалом 142:11).

Духовная поэзия

ДОВЕРЯЙ

Тяжело доверять, когда выхода нет.
Ты стучишь в Божью дверь, а молчанье
в ответ...
Но не думай о том, что не слышен
твой стук.
Доверяй! Даже если темно всё вокруг.

Доверяй! И молчаньем Его дорожи...
Знает Бог, что полезно для нашей души
Чрез отчаянье, словно асфальт, прорастать,
Не сдаваться, не сетовать, но уповать...

Доверяй каждый раз! Бог мудрее, чем мы.
Он уже усмотрел тебе выход из тьмы.
«Почему не сегодня?» — торопишь Его.
Воспитать твоё сердце — дороже всего...

Чтобы веру твою укрепить, как гранит.
Чтоб увидеть, как крепко фундамент стоит.
Чтоб твоё упованье проверить не раз.
Благодарность твою... В самый
сумрачный час...

Времена для всего у Создателя есть.
Пусть увидит твой Бог: ты по-прежнему
здесь...
Пусть увидит твой враг, что тебя не сломать.
Когда сил больше нет, продолжай доверять!

Светлана Теребилина

* * *

Иногда Бог закрывает небо ставнями
И ночами напролёт молчит настойчиво.
А я лезу со своими правдами,
Бормоча под нос их неразборчиво.

И, конечно, невдомёк тогда убогой мне
О причинах Божьего молчания.
Но сверх веры верю, что у Бога нет
Для меня напрасного страдания.

Иногда Бог расставляет мне препятствия
На путях прямых по-человечески,
Потому что знает: в лёгких странствиях
Я не буду вспоминать о вечности.

Иногда Бог допускает боль предательства
От друзей, с кем столько вместе прожито,
Чтобы эти злые обстоятельства
Помогли увидеть верность Божию.

Он ревнив. Ах, как ревнив Он, праведный!
С корнем рвёт мои земные ценности
Планов и дорог, друзей неправильных,
Чтобы насадить мечту о вечности.

Маргарита Коломийцева

ИДИТЕ НА ЗВУК

Приходилось ли вам идти на голос или звук, раздающийся вдалеке? Какова вероятность ошибиться с направлением?



Несколько лет назад я заблудилась в августовском лесу. Вошла в него в восемь утра, а вышла лишь в половине девятого вечера. Сначала я твёрдо знала: нельзя стоять — надо идти. Я шла и шла, молилась и надеялась на собственные силы, но они постепенно таяли. У меня разрядился телефон, и я окончательно потеряла связь с миром. В какой-то момент пришлось выбросить сумки с собранными грибами. В конце концов, я упала на землю и зарыдала: сил больше не осталось. «Господи, помоги! На всё пусть будет Твоя воля», — прошептала я.

И вдруг, когда я вечером лежала беспомощная в молитве на земле, зазвонил разряженный телефон. От удивления у меня перехватило дыхание. На том конце звучал спокойный, уверенный голос спасателя: «Не переживайте, мы будем подавать сигналы выстрелами в небо, идите на звук».

Собрав последние силы, я двинулась на выстрелы. Спасатели стреляли справа. Но внезапно раздался ещё один выстрел — слева. Растерявшись, я решила идти прямо. Так я подошла к обрыву, но не удержалась и упала вниз. Придя в себя, увидела: слева небо затянуто тучами, а справа стоит машина спасателей. Надвигалась страшная гроза. Но стоило мне дойти до машины, как тучи стремительно начали рассеиваться. Выходит, гром, который я приняла за выстрел слева, нужен был, чтобы я не ушла правее, чем нужно, а вышла к спасателям. Господь проложил мне выход — громом с неба выстроил коридор, по которому я выбралась из леса.

«И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: "вот путь, идите по нему", если бы вы уклонились направо и если бы вы уклонились налево» (Библия, Исаии 30:21).

Спасатели отвезли меня домой.

Я поняла, насколько крепко мы порой цепляемся за уверенность в собственных силах. Только тогда, когда я потеряла всякую надежду на себя, Господь показал мне Свою мощь и Своё величие.

Я грибы собирала в лесу, заблудилась.
Лес знакомый стал страшным, дремучим и злым.
В каждом шорохе, звуке опасность таилась,
Каждый шаг, каждый миг мог бы стать роковым.

Я упрямо брела по густым буреломам,
Часто падала, но продолжала идти.
Шла по узким тропинкам, заросшим подъёмам,
Всё пыталась дорогу обратно найти.

Я упала на землю, молилась, рыдала.
Я на помощь звала — лес упрямо молчал.
Телефон разрядился, и сил не осталось,
На молитву мою Бог мне не отвечал.

В это время родные искать меня стали:
В МЧС позвонили, просили помочь.
Мои силы последние уж иссякали:
Дальше двигаться было совсем уж невмочь.

Я, доверившись Богу, всем сердцем взмолилась:
«Помоги, Боже мой, помоги, доведи!
О, яви мне Свою бесконечную милость!
И меня не оставь Ты без сил на пути».

Вдруг разряженный мой телефон отозвался.
Я с надеждой тихонько спросила: «Вы кто?»
В трубке голос спокойный, но сильный раздался:
«Я спасатель, мы рядом, мы недалеко.

Будем в небо стрелять, подавая сигналы.
Не спеша, вы на выстрел идите смелей.
Мы стоим на поляне, мы вас ожидаем,
Скоро снова вы будете среди людей».

Я шагнула на выстрел без сил и без мочи
И, не помня себя, я вперёд побрела.
Время быстро летело и близилось к ночи.
Выстрел справа раздался, на звук я пошла.

Но тут выстрел второй вдруг раздался левее.
«Что мне делать? Куда же мне нужно идти?
Влево, вправо? Какая дорога вернее?» —
Так подумав, решила я прямо пойти.

Шла я сквозь бурелом и упала с обрыва,
Покатилась я кубарем вниз, словно ком.
А в себя прихожу, вижу: рядом машина.
В ней спасатели ждали меня вчетвером.

Я на небо взглянула и так удивилась:
В грозовых чёрных тучах всё было вокруг.
«Значит, грома по лесу раскаты катились,
Этим громом Творец мне указывал путь!»

На земле я лежала и страстно молилась,
Благодарность Творцу своему вознося:
«Боже мой, как же в жизни-то я заблудилась!
Ты и в этом лесу не оставил меня.

И не дашь Ты ноге моей поколебаться,
Ты от солнца дневного укроешь, спасёшь.
Ночью лунною станешь за нас заступаться
И в Небесное Царство Своё приведёшь!»

Людмила Завиженец,
г. Москва

ИИСУС ХРИСТОС. ЗНАКОМЫ ЛИ ВЫ С НИМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ?

Исторические свидетельства, исполненные пророчества и живая вера, меняющая всё.



Давайте посмотрим правде в глаза. Знаем ли мы Того, Кому молимся? Посещение храма по праздникам, соблюдение обычаев — это ещё не христианство. Это может быть просто культурная традиция, которая не касается нашего сердца.

А сердце ищет встречи. Сердце жаждет знать: Иисус был, Он есть, Он жив?

СВИДЕТЕЛЬСТВА ИСТОРИИ: НЕ МИФ, А ФАКТ

Первый шаг к вере — это доверие фактам. Многие убеждены, что, кроме Библии, нет других упоминаний о Христе. Это заблуждение.

Ещё великий французский мыслитель Жан-Жак Руссо заметил: «Друзья, такого выдумать невозможно! Факты из жизни Сократа, чьё существование никто не подвергает сомнению, обоснованы намного слабее, чем факты, подтверждающие существование Иисуса из Назарета». И он был прав.

Вот лишь несколько исторических свидетельств, дошедших до нас от современников Христа или первых поколений после Него.

Иосиф Флавий — иудейский историк I века, не христианин, а учёный муж, сын еврейского священника. В своих «Иудейских древностях» он пишет: «Около этого времени жил Иисус, человек мудрый, если Его вообще можно назвать человеком. Он совершил изумительные деяния и стал наставником тех людей, которые охотно воспринимали истину. Он привлёк к себе многих иудеев и эллинов. То был Христос. По настоянию наших влиятельных лиц Пилат приговорил Его к кресту. Но те, кто раньше любили Его, не перестали Его любить и теперь. На третий день Он вновь явился им живой, как возвестили о Нём и о многих других Его чудесах боговдохновенные пророки. Поныне ещё существуют так называемые христиане, именующие себя таким образом по Его имени».

Обратите внимание: это пишет человек, который не был последователем Христа. Он просто фиксирует факт, известный всем в ту эпоху.

Корнелий Тацит, римский историк, в своих «Анналах» (116 г. н. э.) описывает гонения при императоре Нероне: «Император свалил вину на людей…, которые носили прозвище "христиане". Он стал их казнить, причём казни выбирал для них самые изощрённые. Их прозвище происходило от имени Христа, казнённого по приговору Понтия Пилата во времена правления Тиберия».

Даже враги христианства признавали: Христос — историческая личность. Христианство возникло не на пустом месте. Оно основано на реальных исторических событиях. Иисус из Назарета действительно жил, учил, творил чудеса, был распят при Понтии Пилате, а Его последователи верили в Его воскресение.

Но исторические факты — лишь начало.

ТАЙНА, СУЩЕСТВОВАВШАЯ ВЕЧНО

Библия даёт нам уникальное откровение о личности Христа. Это не просто великий Учитель и Пророк. Это Тот, Кто существовал прежде всего творения.

Евангелие от Иоанна начинается словами: *«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Всё чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть» (1:1–3).*

Кто это Слово? Далее апостол поясняет: *«И Слово стало плотию и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его, славу, как Единородного от Отца... Бога не видел никто никогда; Единородный Сын, сущий в недре Отчем, Он явил» (Евангелие от Иоанна 1:14, 18).*

Христос не начал своё существование в Вифлееме. Он был всегда. Он сотворил Вселенную. Он был с Отцом от вечности. И Он добровольно оставил небесную славу, чтобы стать одним из нас.

Апостол Павел пишет об этом с изумлением: *«Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Послание филиппийцам 2:6–8).*

«Уничижил» — значит добровольно ограничил Себя. Он, держащий Вселенную в Своей руке, стал беспомощным младенцем. Он, создавший звёзды, учился ходить. Он, подаривший жизнь всему живому, умер на кресте.

Почему? Зачем Творцу Вселенной становиться человеком и умирать?

ГОЛГОФА: ЦЕНА ЛЮБВИ И ОТВЕТ НА ЗЛО

Библия свидетельствует: наш мир пал, когда человек согрешил. Сатана стал князем этого мира. Смерть, болезни, страдания вошли в жизнь человечества.

Но зло не могло остаться безнаказанным. Бог справедлив. *«Возмездие за грех — смерть» (Послание римлянам 6:23).* Но Бог также есть любовь. И Его сердце разрывалось от боли при виде гибели созданных Им людей.

Что делать? Уничтожить грешников? Но Он их любит. Оставить безнаказанным грех? Но тогда правда и справедливость были бы поруганы.

И Бог нашёл выход, который потрясает всю Вселенную: Он Сам понесёт наказание за грех. Он, Сын Божий, станет человеком и умрёт вместо всех.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Евангелие от Иоанна 3:16).

На Голгофском кресте встретились справедливость и милость. Справедливость требовала смерти за грех. Милость предлагала эту смерть понести Самому Богу.

Иисус умер, чтобы мы жили.

На Голгофе сатана показал своё истинное лицо — лицо убийцы. А Бог показал Своё — лицо любви, готовой на всё ради спасения грешников.

ПРОРОЧЕСТВА: НЕОПРОВЕРЖИМОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО

Но как мы можем быть уверены, что именно Иисус из Назарета и есть тот самый обещанный Спаситель? Как отличить Его от множества других учителей и пророков?

Библия даёт нам уникальный ключ: исполнившиеся пророчества. За сотни лет до рождения Христа Бог через пророков оставил подробнейшее описание жизни Иисуса Христа.

Вот лишь несколько примеров:

Непорочное зачатие (книга пророка Исаии 7:14) исполнилось, когда *«Ангел Господень явился Иосифу во сне и сказал: ...не бойся принять Марию, жену твою; ибо родившееся в Ней есть от Духа Святого» (Евангелие от Матфея 1:20, 21).*

Место рождения — Вифлеем (книга пророка Михея 5:2) исполнилось, когда Иосиф и Мария отправились в Вифлеем на перепись и там родился Иисус (Евангелие от Луки 2:4–7).

Происхождение из колена Иуды (книга Бытие 49:10) подтверждается родословной Христа (Послание евреям 7:14).

Предательство за 30 сребреников (книга пророка Захарии 11:12, 13) исполнилось, когда Иуда предал Христа за эту цену, а затем, раскаявшись, бросил деньги в храм, и на них купили землю горшечника (Евангелие от Матфея 26:14, 15; 27:3–7).

Распятие и пронзённые руки (книга Псалтирь 21:17–19) были предсказаны за 1000 лет до события. В те времена такого способа казни ещё не было. Но пророк описал его с поразительной точностью.

Одежды и жребий (книга Псалтирь 21:19) — римские солдаты действительно бросали жребий об одежде Иисуса (Евангелие от Луки 23:33–35).

Погребение у богатого (книга пророка Исаии 53:9) — Иосиф Аримафейский, богатый человек, отдал для погребения Христа свою новую гробницу (Евангелие от Матфея 27:57–60).

Воскресение (книга Псалтирь 15:10) — гроб оказался пуст, и ангелы возвестили: *«Его нет здесь: Он воскрес» (Евангелие от Луки 24:1–7).*

Всего в Ветхом Завете более 300 пророчеств о Мессии, и все они сбылись в Иисусе Христе с абсолютной точностью.

Вероятность случайного совпадения всех этих пророчеств в одном человеке математически равна нулю. Это не случайность. Это — Промысел Божий.

ОН ЖИВ И СЕГОДНЯ

Но самое удивительное — в том, что Иисус Христос не остался в прошлом. Он воскрес. И Он жив сегодня. Пустой гроб Христа — это не просто красивый символ. Это исторический факт, который засвидетельствовали сотни очевидцев.

После воскресения Христос в течение 40 дней являлся Своим ученикам. С ними обедал, разговаривал, давал им наставления. А затем вознёсся на небо.

«И вывел их вон [из города] до Вифании и, подняв руки Свои, благословил их. И, когда благословлял их, стал отдаляться от них и возноситься на небо» (Евангелие от Луки 24:50, 51).

Сейчас Иисус находится рядом с Богом-Отцом, ходатайствуя за нас. И Он ждёт, когда мы откроем Ему своё сердце.

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

Знаете ли вы Иисуса Христа? Не как историческую личность, не как персонажа, изображённого на иконах, не как учителя нравственности. Знаете ли Его как своего личного Спасителя? Если нет, Он ждёт вас сегодня. Прямо сейчас. Пронзённые гвоздями руки протянуты к вам. На Голгофе Он уже сделал всё, чтобы вы были спасены. Теперь выбор за вами.

Алексей Бритов

«Да отступит от неправды всякий, исповедующий имя Господа» (2 Тимофею 2:19).

ЦЕРКОВЬ, КОТОРУЮ БОГ НАЗЫВАЕТ БЛУДНИЦЕЙ

В Новом Завете мы непосредственно встречаемся с образом вавилонской блудницы. Кто эта женщина в царской одежде? Что символизирует её блудодеяние? И какое отношение всё это имеет к современному миру и к христианству?



Древнегреческий историк Геродот описывает храмовую проституцию в Древнем Вавилоне. Каждая вавилонянка хотя бы раз в жизни должна была сидеть в храме Афродиты (Милитты) и вступать в связь с первым чужестранцем, который бросит ей монету на колени. Казалось бы, это не имеет отношение к Библии. Однако пророки древности часто сравнивали идолопоклонство и отступление Божьего народа от Бога с подобной священной проституцией.

Отношения между Богом и верующими людьми (Его народом) не случайно сравниваются в Священном Писании с супружескими отношениями: *«Ибо твой Творец есть супруг твой» (книга пророка Исаии 54:5)*. Господь любит Свой народ и хочет, чтобы, подобно Израилю в прошлом, христианская Церковь принадлежала только Ему. Не может Он согласиться с тем, чтобы поклоняющиеся Ему с тем же рвением поклонялись иным богам.

В нашем союзе с Иисусом Христом мы должны оставаться верными Ему и Его Слову. В последней книге Библии изображена *«жена, облечённая в солнце» (книга Откровение 12:1)*.

Эта целомудренная женщина символизирует Божью Церковь, которая верна своему возлюбленному Иисусу Христу. В этой же книге мы видим образ женщины-блудницы, которая пытается соблазнить тех, кто хранит чистоту и веру. Имя ей — Вавилон: *«И повёл меня в духе в пустыню; и я увидел жену, сидящую на звере багряном, преисполненном именами богохульными, с семью головами и десятью рогами. И жена облечена была в порфиру и багряницу, украшена золотом, драгоценными камнями и жемчугом, и держала золотую чашу в руке своей, наполненную мерзостями и нечистотою блудодейства её; и на челе её написано имя, тайна: Вавилон великий, мать блудницам и мерзостям земным» (книга Откровение 17:3–5)*. Эта женщина символизирует ложную церковь.

ВАВИЛОН — ТАМ, ГДЕ ИСТИНА СМЕШАНА С ЛОЖЬЮ

Слово Вавилон означает «смешение». Своё название Вавилон берёт от Вавилонской башни, воздвигнутой после потопа дерзкими идолопоклонниками, которые надеялись построить башню настолько высокой, чтобы её не могли покрыть никакие вода потопа, но Господь смешал их языки, и они были вынуждены прекратить строительство.

Позже, в ветхозаветное время, возникло всемирное языческое царство под названием Вавилон, оно стало воплощением мятежа, непослушания, гордости и идолопоклонства. В 14 главе книги пророка Исаии Бог использует образ Вавилона как символ сатаны, поскольку Вавилон совершал враждебные действия по отношению к Божьему народу. В новозаветной книге Откровение термин Вавилон используется для обозначения религиозно-политической системы, которая, формально не отрекаясь от Иисуса Христа, смешала в себе многочисленные верования и явила собой симбиоз христианства и откровенного язычества.

В Священном Писании женщина по имени Вавилон сидит верхом на звере — это означает, что религиозная система не только соединилась с государственной властью, но и подчинила её себе. О ней сказано: *«…цари земные любодействовали с нею, и купцы земные разбогатели от великой роскоши её» (книга Откровение 18:3)*. Символически это означает, что ложная церковь изменяет Богу с земными правителями, т. е. ради политических и материальных интересов отступает от Божьих принципов.

ЛЖЕУЧЕНИЯ, УКОРЕНИВШИЕСЯ В ХРИСТИАНСКОМ МИРЕ

Какие лжеучения содержатся в вавилонском вине, которые сделали людей духовно пьяными, ввели их в заблуждение? Удивительно, но некоторые из известных доктрин в современном христианском мире не имеют библейского основания, они были привнесены из язычества. Вот лишь некоторые из этих заблуждений:

• **Закон Божий был изменён.** Люди считают, что Десять заповедей устарели и необязательны для исполнения, но Иисус Христос говорит: *«Не думайте что Я пришёл нарушить закон или пророков: не нарушить пришёл Я, но исполнить» (Евангелие от Матфея 5:17)*. И ещё более убедительное: *«Доколе не прейдёт небо и земля, ни одна иота или одна черта не прейдёт из закона…» (Евангелие от Матфея 5:18)*.

• **Душа бессмертна.** Библия в оригинале употребляет слово «душа» 865 раз. Ни в одном из этих случаев не встречается словосочетание «вечная душа» или «бессмертная душа». Люди являются смертными существами, и никто не получит бессмертия до Второго пришествия Христа.

• **Грешники будут вечно гореть в аду.** Библия учит, что грешники будут полностью истреблены, прекратят своё существование, как душа, так и тело. В ней не говорится о горящем аде как о вечном месте мучения.

• **Крещение путём полного погружения в воду не обязательно.** Многие христианские церкви заменили погружение в воду кроплением или обливанием. Но крещение путём полного погружения — единственное, признаваемое Священным Писанием.

• **Воскресенье — святой Божий день.** Библия учит, что Божьим святым днём является суббота.

Будучи однажды принятыми на веру, эти учения приводят к смешению лжи и истины и означают Вавилон.

В каких ещё грехах Бог обвиняет Вавилон? *«Пал Вавилон, великая [блудница], сделался жилищем бесов и пристанищем всякому нечистому духу… И волшебством твоим введены в заблуждение все народы» (книга Откровение 18:2, 23)*. Падший — означает отвернувшийся от библейской истины и не поклоняющийся истинному Богу. Бог обвиняет Вавилон в общении с демонами посредством спиритизма.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОБМАНА?

Хотя сатана ненавидит Бога и Его Сына, он редко признаёт это открыто. В действительности он и его демоны будут выдавать себя за святых ангелов или посвящённых христианских служителей. То, что он представит в виде доказательств, будет казаться таким праведным, духовным и христоподобным, что почти все люди на земле будут обольщены и последуют за ним.

Какова же Божья противодействующая стратегия? *«[Обращайтесь] к закону и откровению. Если они не говорят, как это слово, то нет в них света» (Библия, книга пророка Исаии 8:20)*. Любое учение церкви, называющей себя христианской, нужно проверять Библией и только Библией.

Божий призыв последнего времени представлен могущественным Ангелом, чья сила так велика, что весь мир освящается Божьей истиной и славой. Эта данная Богом весть достигнет жителей всего мира.

С каким последним призывом обратится Иисус Христос к людям, находящимся в Вавилоне (ложной церкви)? *«Выйди от неё, народ Мой, чтобы не участвовать вам в грехах её и не подвергнуться язвам её; ибо грехи её дошли до неба, и Бог воспомянул неправды её» (книга Откровение 18:4, 5)*. Обратите внимание, что Иисус Христос, обращаясь к находящимся в Вавилоне, говорит: «Народ Мой». Он не отворачивается от них, Он не видит их отверженными и недостойными. Они тоже Его дети. В Вавилоне есть миллионы искренних христиан, которые не слышали ещё славной истины, но эти люди любят Господа.

«Они услышат голос Мой, и будет одно стадо… Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною» (Евангелие от Иоанна 10:16, 27). Иисус Христос обещает вывести Своё стадо из Вавилона прежде, чем он будет уничтожен по решению Божьего суда. Его народ, всё ещё находящийся в Вавилоне, услышит и узнает голос Иисуса, и выйдет в безопасное место.

Апостол Иоанн предсказал суд, свершаемый Богом над «любодеицей», неверной Богу женщиной. После чего, картина резко изменяется криком радости и торжества: *«Возрадуемся и возвеселимся и воздадим Ему славу; ибо наступил брак Агнца, и жена Его приготовила себя… Блаженны званные на брачную вечерю Агнца» (Откровение 19:7, 9)*.

Итак, вы приглашены, не задерживайтесь!

Леонид Волощук

ИЗ ЦИКЛА «ДЕСЯТЬ СЛОВ ДЛЯ ЖИЗНИ»

ЗАПОВЕДЬ С ОБЕЩАНИЕМ



Первые четыре заповеди Божьего Закона говорят о самом сокровенном — об отношениях человека с Богом. Они учат нас, Кому поклоняться, как не исказить Его образ, как благоговеть перед Его именем и как находить покой в Его присутствии. А теперь мы подошли ко второй скрижали и к заповеди, обращённой уже не к небу, а к земле. К самой близкой и одновременно самой сложной сфере нашей жизни — к семье. Звучит пятая заповедь так: *«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе» (Библия, книга Исход 20:12)*.

Эта заповедь — мост. Она соединяет нашу любовь к Богу с нашей любовью к людям. Не случайно она стоит первой среди заповедей о ближних. Потому что семья — это первая школа любви, первая парадигма отношений. Если мы не научились почитать своих родителей, как мы сможем почитать Бога, Которого не видим? Если мы не умеем прощать и уважать тех, кто дал нам жизнь, как мы сможем понять небесного Отца?

ЧТО ЗНАЧИТ «ПОЧИТАТЬ»?

В русском языке слово «почитать» звучит архаично, книжно. Многие заменяют его на «уважать», «любить», «слушаться». Но в древнееврейском языке, на котором были записаны заповеди в оригинале, здесь стоит слово «кавэд», которое означает «придавать вес», «воздавать честь», «ценить». И это гораздо глубже простого послушания.

Почитать родителей — значит признавать их ценность. Признавать, что без них тебя не было бы. Признавать, что они дали тебе жизнь, хотя могли бы не давать. Признавать, что они вложили в тебя силы, время, здоровье. Может быть, неидеально. Может быть, с ошибками. Но кто из нас идеален?

Эта заповедь не говорит: «Почитай отца и мать, только если они хорошие родители». Она не ставит условий для почитания. Потому что почитание — это не реакция на их поведение, это позиция нашего сердца и наш долг. Это признание того, что Бог поставил их над нами в определённый период жизни, и эта власть имеет священный характер, даже если люди, её носящие, несовершенны.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕ ЗАСЛУЖИВАЮТ УВАЖЕНИЯ?

Это самый частый и самый болезненный вопрос. Что, если отец был жестоким? Что, если мать бросила? Что, если родители были пьющими, манипуляторами, равнодушными, абьюзерами? Как можно почитать таких людей?

Библия не закрывает глаза на реальность греха. Она не требует от нас одобрять зло. Но она призывает нас отделить личность родителя от его поступков, а в какой-то степени — и от его грехов.

Почитание не означает:

- Соглашаться с неправильными поступками родителей.
- Терпеть насилие или жестокость.
- Ставить их волю выше воли Божьей.
- Отказываться от собственной зрелости и ответственности.

Почитание означает:

- Помнить, что родители — орудия Божьи в твоей жизни, даже если они сами об этом не знали.
- Относиться к ним с внутренним уважением как к людям, созданным по образу Божьему.
- Не злословить их, не унижать их достоинство.
- Прощать их от всего сердца, как Господь простил нас.
- Заботиться о них в старости и нужде, насколько это возможно и безопасно для тебя и твоей семьи.

Иногда почитание родителей во взрослом возрасте означает установление здоровых границ. Это не противоречие, а зрелость. Мы можем сказать: «Я уважаю тебя как своего отца, но я не могу позволить тебе управлять моей жизнью». Мы можем любить и прощать, но не позволять манипулировать собой.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗАПОВЕДИ: ОБЕТОВАНИЕ

Обратите внимание: только эта заповедь из Десятисловия сопровождается обетованием: *«чтобы продлились дни твои на земле»*. Это не просто дополнительный «бонус», это закон жизни.

Статистика подтверждает: люди, живущие в мире с родителями, действительно меньше болеют и живут дольше.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ: КАК ПОЧИТАТЬ РОДИТЕЛЕЙ СЕГОДНЯ

1. Скажите им спасибо. Даже если они неидеальны, наверняка есть вещи, за которые стоит поблагодарить. Напишите письмо. Позвоните. Скажите лично. Не ждите дня рождения или юбилея. Сейчас время для этого важного деяния!

2. Простите их. Если в вашем сердце есть обида, отпустите её. Прощение не значит оправдание их поступков. Это значит, что вы перестаёте носить в себе тяжесть, которая разрушает вас.

3. Уделяйте им время. В суете жизни мы часто забываем о родителях, пока они рядом. Найдите время для разговора, для совместного чаепития, для прогулки. Спросите об их жизни, об их молодости, об их мечтах. Пока они живы, у вас есть возможность узнать их.

4. Не злословьте их. Даже если у вас сложные отношения, не выносите сор из избы. Не обсуждайте недостатки родителей с посторонними. Защищайте их честь, как вы защитили бы свою.

5. Молитесь о них. Если они не верят, молитесь об их спасении. Если они нуждаются, молитесь о помощи. Если они ушли из жизни, благодарите Бога за то, что они были с вами.

СЕМЬЯ — ЭТО ПЕРВАЯ ЦЕРКОВЬ

Именно в семье мы впервые учимся любви, прощению, терпению, жертвенности. Именно родители дают нам первый опыт отношений с Богом — через свою любовь и заботу.

Когда мы почитаем отца и мать, мы не просто выполняем древнюю заповедь. Мы строим мост между поколениями. Мы показываем нашим детям, что старшие достойны уважения. Мы утверждаем, что жизнь не начинается с нас и не заканчивается нами. Мы часть большой семьи — земной и небесной.

Алексей Бритов

В следующем номере газеты мы поговорим о заповеди «Не убивай». Чтобы не пропустить новые статьи, подписывайтесь на газету «Сокрытое Сокровище». **Подписной индекс П4059**

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

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

VI
Не убивай.

VII
Не прелюбодействуй.

VIII
Не кради.

IX
Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

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

«Если голоден враг твой, накорми его хлебом; и если он жаждет, напои его водою» (Притчи 25:21).

ГОЛУБИ



— Представляешь, мама? — сказал я, кладя телефонную трубку. — Все Дюраны заболели. Похоже, у них грипп.

— А я всё думаю, куда они пропали, — тихо отозвалась мама. Она ненадолго отвлеклась от кастрюльки с кашей, которую как раз помешивала, и сказала: «Мы должны подумать, как им помочь».

— Я позабочусь о голубях мистера Дюрана, — объявил я. — Скоро должны появиться птенчики.

— Тогда завтракай быстрее, Марти, — сказала мама, — чтобы успеть проведать птиц по пути в школу. А я присмотрю за больными.

В этом вся мама, в одной этой фразе. Она всегда присматривает за больными. Одни из них больны духовно, другие — физически. Мама живёт согласно библейскому тексту, написанному на блюде, что висит у нас в кухне: *«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и… ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Матфея 22:37–39)*. Но я думаю, ближних мама любит куда больше, чем себя.

Воздух на улице был прохладным от весеннего морозца, и мне захотелось выплеснуть энергию, поэтому я стал кричать: «Какой чудесный день!»

Над изгородью показалась голова мистера Уорена.

— Ишь, прекрасный день у него! — прорычал он.

Я захлопнул рот со скоростью мышеловки, особенно когда увидел его Аристотеля — немецкую овчарку, смотревшую на меня сквозь кусты.

Какие разные у нас соседи, думал я, поднимаясь по лестнице к голубям. Мистер Дюран — приятный и добрый; мистер Уорен такой ворчливый, что я его почти ненавижу.

Думаю, мне следовало бы уже привыкнуть к нему за два года, но я не привык. Мама и отец говорят, что должна быть какая-то причина его плохого отношения к людям и что мы должны попытаться понять его.

Голуби прыгали вокруг — хорошая смена обстановки после мистера Уорена. Два птенца, вылупившиеся неделю назад, покачивали своими шишковатыми головами, а их рты были широко открыты в ожидании пищи. Они были такими страшненькими, что не верилось, что из них вырастут красавцы. Я подумал: «Только мать и может любить таких деток, как вы!»

Я покормил голубей, ели они жадно. Дал им попить, наполнил ванны для купания и почистил гнёзда. Потом улучил минутку, чтобы погладить мою любимицу — красавицу с голубыми крапинами.

Уже два года я бывал на голубятне у мистера Дюрана, помогал, задавал сотни вопросов и очень хотел, чтобы у меня было хотя бы несколько собственных птиц. Я постоянно просил родителей купить мне голубятню, но они откладывали, ссылаясь на дороговизну.

За две недели, что Дюраны болели, все птенцы вылупились. Я проводил в голубятне всё свободное время. Когда мистер Дюран смог, наконец, пойти и взглянуть на малышей, одного из них он признал «бракованным».

— Это бедное создание придётся уничтожить, Марти, — сказал он мне, но, по-видимому, тут же почувствовал охвативший меня ужас. — Это не так жестоко, как позволить ему умереть с голоду, — добавил он.

Я вернулся на чердак и взял малютку в руки. Он тоненько пищал и бессильно бился. Это был страшненький малыш, но я любил его! И я отказался утопить его.

— Если ты хочешь его спасти, Марти, тебе придётся жевать зерновую смесь, пока она не станет мягкой, как молоко, а потом этот некрасивый клювик тебе придётся взять в свой рот, чтобы птенец поел.

Чувство, что я совершу ужасный грех, если утоплю малыша, взяло верх над отвращением, возникавшим при мысли, что этот уродливый птенец будет есть прямо из моего рта. Я жевал смесь до тех пор, пока не почувствовал себя голубем-родителем, а потом кормил птенца из своего рта. А потом я побежал домой и по дороге почувствовал приступ тошноты. Меня долго рвало, и я никак не мог забыть ощущение этого гадкого клюва у себя во рту.

Всю следующую неделю утром и после школы я бежал на голубятню, чтобы жевать зерно и кормить гадкого голубёнка. Но так и не смог привыкнуть к этой ужасной процедуре.

Малыш с каждым днём становился всё крепче, и я назвал его Шер в честь одного знаменитого голубя. Какое-то время Шер выглядел, как родственник дикобраза, но постепенно похорошел.

И вот однажды, когда я помогал в голубятне, мистер Дюран сказал:

— Маленький Шер твой. Если бы не ты, его бы сейчас просто не было. Более того, я хочу, чтобы ты выбрал себе ещё одного птенца.

Я был благодарен до слёз, выбрал птенца и назвал его Ами: это была вторая часть имени того знаменитого голубя. Мы с папой построили импровизированную голубятню, при этом родители пообещали через месяц купить что-нибудь получше.

Время шло к закату, я расставлял в голубятне лотки с кормом и водой, когда над изгородью поднялась голова мистера Уорена. Он прошипел:

— Мне голуби по соседству не нужны! Ты слышишь меня? Они всё загадят и будут шуметь и урчать с утра до вечера! Избавься от этих тварей, да побыстрее! Ты всё слышал?!

Аристотель был тут же. Он подкрепил слова хозяина издевательским лаем.

Ах, как мне хотелось сказать соседу всё, что я думаю о нём и его собаке! Но я промолчал, повернулся к мистеру Уорену спиной, убедился, что голубятня надёжно заперта, набросил на неё старое одеяло, чтобы обезопасить малышей, и поспешил в дом.

Ночью я мечтал о том, как буду учить голубей находить обратный путь к дому. Я думал о малютках Шер и Ами, прижавшихся друг к другу в голубятне…

Меня разбудил резкий шум. Я услышал, как ходят папа и мама. Я встал с кровати и выскочил на улицу вслед за родителями.

В свете уличного фонаря я увидел Аристотеля. К его морде прилипли тонкие пушистые перья. Он стоял и вилял хвостом. Голубятня была опрокинута, крышка откинута.

Ярость охватила всё моё существо.

— Эта собака, — плакал я, — чудовище! И мистер Уорен — тоже чудовище!

Папа положил руку мне на плечо, а мама поцеловала и погладила. Я почувствовал, как дрожит её рука. Аристотель тем временем ползком пробирался через отверстие в изгороди.

Я был зол. Мне было больно. Чем бы я ни занимался, передо мной стояла одна картина: ухмыляющаяся морда Аристотеля с прилипшими к ней перьями птенцов.

Ночью, лёжа в постели, я колотил подушку и плакал, уткнувшись в неё. Или прокручивал недобрые мысли о мистере Уорене. Ничто не доставляло мне удовольствия, аппетит пропал. Я даже не мог молиться.

Вскоре мама приболела и попросила меня приготовить обед. Я чистил картошку, нечаянно поднял глаза и увидел слова, по которым живёт мама: *«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и… ближнего твоего, как самого себя»* (в английском переводе на месте «ближний» стоит слово «neighbor», «сосед» — прим. ред.). Я бросил наполовину очищенную картофелину. Колени у меня размякли, как желе, и я упал в кресло. Я долго смотрел на библейский стих. В какой-то момент я даже собрался идти к маме, чтобы спросить, не сделает ли Бог исключения для такого соседа, как у нас. Но взглянул на часы и срочно вернулся к картошке.

Было ощущение, будто меня загнали в ловушку! В глубине души я знал, что ответила бы мама насчёт мистера Уорена.

Продолжая готовить ужин, я заметил, что молюсь, — в первый раз после того, как потерял Шер и Ами. «Ужасно трудно любить всех, Боже! — шептал я. — Ты знаешь, как я отношусь к мистеру Уоррену. Я никогда не смогу победить это чувство, если Ты не поможешь. Никогда!»

В этот самый момент вошёл папа.

— Я только что узнал, что мистер Уоррен так разболелся гриппом, что его отправили в больницу.

У меня так и просилось с языка: «Так ему и надо». Но я притормозил.

Помолчав недолго, я сказал:

— А как же Аристотель, пап? Думаю, нужно будет собрать ему остатки от ужина, когда мы поедим.

Папа посмотрел на меня долгим взглядом.

— Хорошая идея, сынок, — сказал он тихо и похлопал меня по плечу. — Мощная идея.

По книге «Незаслуженная милость» издательства «Источник жизни» (серия «Невыдуманные истории»)

СУПЧИКИ ДЛЯ БЕЗЗУБЫХ

Сегодня варим суп, который осилят и беззубые.



СУП-ПЮРЕ С БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты:

- 1 средний баклажан
- 1 большая луковица
- 2 большие картофелины
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка приправы для супов
- зелень петрушки
- соль
- гренки (по желанию)

Приготовление:

Баклажан порезать крупными кубиками (приблизительно 2х2 см), посолить и дать постоять 20 минут, чтобы вышла горечь. Затем промыть под проточной водой и хорошо отжать.

Лук и картофель крупно порезать. Поместить все овощи в кастрюлю, влить горячую воду (чтобы покрыть их), добавить приправу для супов и варить на среднем огне до мягкости овощей, периодически помешивая. Добавить масло. Снять с огня. С помощью ручного блендера сделать пюре. Довести его до кипения, добавив, если необходимо, воды до желаемой консистенции. Посолить.

Перед подачей посыпать зеленью. Можно добавить гренки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты:

- 400 г мякоти сырой оранжевой тыквы
- 2 большие картофелины
- 1 морковь
- 2 средние луковицы
- 2 стакана томатного сока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка свежего или 0,5 ст. ложки сухого базилика
- соль

Приготовление:

Все овощи нарезать большими кубиками и, добавив немного воды, тушить в кастрюле для супа, пока хорошо не разварятся. Взбить при помощи блендера. Затем влить томатный сок, масло и, аккуратно помешивая ложкой, довести до кипения. Посолить и добавить базилик.

Приятного аппетита!

По сборнику «Новые рецепты из НАШЕГО ДОМА»

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

6+

ЗАЧЕМ МНЕ БОГ?



Внук забежал в комнату к дедушке.

— Деда, ты что, опять молишься?

— Молюсь...

— А зачем?

— Рассказываю Богу про меня и про тебя.

— И что про меня говоришь?

— Что пока ты ещё не очень послушный. В церкви на месте усидеть не можешь… Молиться не хочешь… Но вообще мальчик хороший, и однажды Богу сам всё про себя расскажешь.

— Он будет ждать?

— Конечно, будет.

— А зачем мне Бог?

— Ты себя в зеркале сегодня видел?

— Не-ет…

— Вот посмотри, и сразу про Бога поймёшь.

— Что я пойму?

— Почему у тебя футболка такая грязная?

— Так мы с Вовкой на лугу возле речки бегали. В траве валялись… Я даже в муравейник попал.

— А коленки в грязи…

— Землянику собирали…

— А на ступни посмотри. Босиком бегал?

— Ну да.

— Всего полдня прошло, а ты замурзанный, как шахтёр. Если сегодня вечером не покупаешься, завтра тебя вообще не узнаем?

— Чего это я не покупаюсь?

— Во-от! Понимаешь, что мыться нужно. Так и с душой. Если её не мыть, комком грязи станет. А без Бога как отмоешь? Никак!

— Я… душу не вымазывал…

— Ты, может, и нет. Но другие в твою душу грязи постоянно подсыпают.

— Как это? — не понял внук.

— Ты слышал, как наш сосед у себя во дворе постоянно матом орёт?

— Слышал… Он, когда пьяный, всегда такой.

— Вот те слова к тебе в уши залетают и внутри тебя прячутся. Сидят тихонько, как будто их и нет. Выжидают. Им подходящий момент нужен. Но если раз выскочат, считай, тропинку через рот протоптали. Так и любой другой грех. Через уши… Через глаза… Через мысли… Пробрался, спрятался и ждёт. Без Бога эту дрянь не выгонишь.

— А если я сам?

— Что сам?

— Сам не буду плохие слова говорить.

— Ты грязь с коленок сам руками отчищаешь? Или всё-таки в душ идёшь, к воде? Так и с грехом. Без Бога не выскребешь! Подрастёшь — поймёшь. Пока запомни главное — никогда от Него не прячься. Не отворачивайся… Не отталкивай… Кто бы что ни говорил. Люди, когда в грязи, всё чистое измарать готовы. А ты всё равно к чистоте тянись. К Богу… Он поможет.

Сергей Мирный

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 перевод.

Другие способы помощи: sokrsokr.net/help

«Да не завидует сердце твоё грешникам, но да пребудет оно во все дни в страхе Господнем; потому что есть будущность, и надежда твоя не потеряна» (Притчи 23:17, 18).

КАК БУДТО ЭТО БЫЛО НЕ СО МНОЙ



После очередной дозы он вернулся домой, а там его встретила та, которую он никак не ожидал увидеть… Как она нашла его?!

Я родился во времена Советского Союза. Мои родственники занимали важные посты. Мне тоже пророчили большое будущее. Я усиленно занимался спортом при МВД. Стал сотрудником группы спецподразделения.

В возрасте 20 лет я был чемпионом края по боям без правил и получил удостоверение инструктора. А потом на два года отправился в армию. Служил я в большом областном городе, где вёл секцию (меня официально выпускали из части). Так я познакомился с местными ребятами. После службы мы организовали фирму, занимались строительством и другими вещами и зарабатывали очень хорошие деньги. У меня была машина с номером 666АД. Мне нравилось заезжать во двор православной церкви и смотреть, как бабушки в страхе перекрещиваются.

Потом мы с ребятами повздорили, я оставил бизнес и переехал в Оренбург, где жили мои сослуживцы. В то время было много преступных группировок. Мы с друзьями тоже втянулись. Если раньше я ловил хулиганов и бандитов, то теперь стал одним из них. Были группировки, которые занимались беспределом и насилием. Мы же умели эмоционально подвести человека к тому, чтобы он сам отдал деньги.

Однажды мы забрали героин у барыг. Понюхали его. А если ты один раз попробовал героин, то становишься зависимым. Поэтому сейчас, когда у меня есть сыновья, я им всегда говорю: «Не вздумайте пробовать: стоит попробовать — и ты уже наркоман». Так произошло со мной. Добытый героин быстро закончился, нюхать хотелось, но это дорого, поэтому мы с ребятами перешли на уколы в вену. Сейчас как вспомню, кажется, что это не со мной было. Какое же счастье, что Бог меня там не оставил!

Когда начали колоться, общение с нормальными ребятами отошло в сторону. А в новом окружении у кого-то уже ноги гнили…

О моей беде узнала мама. Я жил в большом городе, ей сообщили только район, потому что от родных я скрывал своё местонахождение. Но это не остановило маму. Движимая любовью, она отправилась «туда, не знаю куда». Сына надо спасать! Мама приехала на поезде, добралась в нужный район. А район огромный! Куда ей идти, где искать? Годом раньше мама стала христианкой-адвентисткой. Она помолилась, и Бог ей подсказал: «Подойди, спроси у женщины». Мама подходит к женщине и говорит: «Вы знаете Александра такого-то?» А женщина отвечает: «Да, он у меня живёт».

Незадолго до этого я остался без средств на аренду жилья. Один из товарищей взял меня к себе домой. Мама его согласилась, чтобы я у них пожил какое-то время. Именно её и встретила моя мама.

В этот день утром мы с другом проснулись, матери нет. Облазили весь дом, перерыли все вещи, нашли золото. Вот оно, мышление наркомана! Тебя приняли, приютили, кормят, а ты обворовываешь доброго человека. Такая подлость со стороны родного сына и его непутёвого товарища! Ничего святого нет. Ограбили мы женщину, сдали в ломбард найденное золото, взяли героин, укололись. Приятель куда-то по делам поехал, а я пошёл домой. Звоню, дверь открывается, а там — моя мама. Вот так всё сошлось.

Я, конечно, был в шоке. Мы зашли в комнату, и мама говорит: «Саш, слушай, хочешь оставить? Давай попросим у Бога, Он тебя освободит от этого». Кто в это поверит? Любой наркоман, любой алкоголик, все зависимые хотят бросить. Но разве это возможно?! Несколько раз я сидел на перилах балкона восьмого этажа. Я был на волосок от смерти. Почему? Потому что когда приходят ломки и наркотик чуть отступает, понимаешь, что ты — сплошная беда для всех. Малейшее движение, слабый толчок — и проблемы не будет. Но Бог сохранил меня от этого. Сколько раз ночью я выходил на улицу и думал ограбить кого-нибудь, чтобы добыть деньги на наркотики. Но Бог не позволил мне никого убить. И мою жизнь сохранил. Но когда мама сказала, что Бог меня освободит, я не поверил.

Мне кажется, я тогда согласился преклонить колени больше ради мамы, чем ради себя: не хотел её огорчать. Я сказал 5 – 7 слов, не помню даже каких. Но я хотел, конечно, освободиться. Потом помолилась мама. Я встал с колен, и у меня не было вот этого состояния наркотического. Ломок у меня не было. Это вообще невероятно: обычно у меня ломки были нестерпимые. А тут нет! Но мышление-то осталось прежним, наркоманским. Поэтому я у мамы выпросил денег (якобы долги отдать). А она доверчивая была. Когда человек сам честный, он верит, что все такие же. Я на эти деньги взял наркотик, пошёл к пацанам, опять укололись. Все размороженные, а у меня никакой реакции. Второй раз — мне опять ноль. Казалось бы, ты свободен, радуйся, кричи от счастья, но нет: от мышления наркомана не так просто избавиться.

Спустя годы без наркотиков случалось: едешь в маршрутке среди людей, и бац — ты будто находишься уже не там, а в другой реальности, видишь, как знакомые пацаны дозу тебе предлагают. Ты гонишь эти мысли прочь, и вот ты снова в маршрутке. То есть сознание периодически возвращает тебя в ситуацию соблазна: давай опять, возьми, это же так классно, это же просто. Мышление наркомана ужасно, поэтому я так поступил с мамой. Но ни Бог, ни она не отказались от меня.

Мы приехали домой, и мама стала приглашать меня в церковь. Ей хотелось познакомить меня с хорошими людьми. Я говорил, что только калеки и чудаки туда ходят, но в итоге согласился, и в одну из суббот мы отправились на богослужение. Пришли рано, сели.

Когда уже люди заходили, мама говорила: «Это заведующая детским садиком, это преподаватель института…» Люди были красиво одетые, приятные. А когда молодёжь пошла, я аж ногами затопал от радости. Девушки скромные, порядочные… У меня по сей день столько друзей, которые говорят: «Саня, мы стали бы членами твоей церкви только ради того, чтобы жениться на таких девчатах».

А ещё глаза людей — тёплые, добрые! Храню в памяти момент, когда стоял на улице перед входом в церковь и почувствовал, что я дома. Всякий раз, когда вспоминаю об этом ощущении, меня на слёзы пробивает. И с тех пор ни одной субботы я не пропустил. Один раз только, когда болел ковидом сильно.

Потом я женился на дочке пастора, который крестил меня. Она очень не хотела, чтобы её муж был пастором. Поэтому в церкви у меня всегда было служение, но на жизнь я зарабатывал бизнесом. Мы выращивали декоративную птицу, продавали на север и бед не знали.

Однажды мне позвонили и предложили стать пастором. Я отказался. Через пару недель позвонили опять. Снова отказался: и жена не хотела, и жизнь налажена. Когда я второй раз отказался, у меня как раз готовилась к отправке на север очередная партия птичек. В два города. Завтра отправка, уже всё готово.

Звоню одним покупателям, а мне говорят, что у них такие морозы, что птички в самолёте замёрзнут. Ладно, бывает. Во второе место звоню, хозяин говорит: «Слушай, да ты ж несколько дней назад позвонил и сказал, что больше не будешь мне ничего отправлять. Я ещё удивился и нашёл другого поставщика, купил у него». Я ему говорю: «Как я тебе мог такое сказать?! Это же мои деньги!» Он утверждал, что звонок точно был с моего номера и голос был мой. И я понял, что это не человеческое деяние.

Конечно, я бегом за женой. Она говорит: «Решай. Если Сам Бог призывает, то я не против». Я быстренько позвонил руководителю церкви. Мне предложили три общины на выбор, а я сказал, что согласен служить хоть в Гадюкино, куда угодно поеду, потому что с Богом шутить нельзя.

Морозы сразу же прошли. И во втором городе сказали, чтобы присылал я своих птиц. Но призыв Божий был нами услышан, и решение — принято. С тех пор я усвоил урок: с Богом надо соглашаться сразу.

Александр

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Почему дробное питание не всегда помогает похудеть, и как частые перекусы влияют на гормональный баланс.



«Ешьте почаще, — советуют некоторые нутрициологи. — Разгоняйте свой метаболизм. Да и диабетикам дробное питание поможет поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови». Так хочется поверить, но…

Убеждение, что для снижения веса и ускорения обмена веществ нужно питаться часто и дробно — это серьёзное заблуждение. Рекомендация есть каждые 2 – 3 часа пришла из лечебных протоколов для тяжёлых стадий гастрита и язвы, но в условиях обычного снижения веса эта привычка может препятствовать эффективному жиросжиганию.

Организм человека устроен так, что переключается между двумя режимами: запасание энергии и её расходование (жиросжигание). Дробное питание держит тело в режиме вечного запаса.

1. Стабильно высокий инсулин

Каждая чашка кофе с молоком, горсть орехов или хлебец вызывают отклик поджелудочной железы. Инсулин — это главный анаболический гормон, который запирает жировые клетки «на замок». Пока его уровень в плазме крови высок, расщепление жировой ткани невозможно.

Говорят врачи:

«При повышенном уровне инсулина тело воспринимает ситуацию как избыток энергии и продолжает делать запасы, даже если человек сокращает калорийность» (Анастасия Самойлова, семейный врач, эндокринолог, врач превентивной интегративной медицины, диетолог и нутрициолог).

2. Развитие инсулинорезистентности

Когда рецепторы клеток круглосуточно бомбардируются инсулином, они теряют к нему чувствительность. Глюкоза перестаёт попадать внутрь клетки для производства энергии, уходя напрямую в жировые запасы на животе, а человек сталкивается с постоянным ложным голодом.

Говорят врачи:

«Хронически повышенный уровень инсулина на фоне инсулинорезистентности является одной из главных скрытых причин набора веса и невозможности похудеть, особенно в области живота» (Виктория Фоменко, врач-эндокринолог, нутрициолог, диетолог, врач превентивной медицины).

3. Истощение поджелудочной железы

Работа без отдыха перегружает ферментативные и гормональные системы ЖКТ, что со временем приводит к снижению выработки качественных ферментов и застаиванию пищи в кишечнике.

Говорят врачи:

«Ещё один враг поджелудочной — частые перекусы. Орехи, печенье, фрукты каждые два часа держат поджелудочную в работе без пауз. А ведь она должна отдыхать» (Марк Гадзиян, хирург, онкоуролог, кандидат медицинских наук).

«Режим, при котором непрерывно что-то ешь (пусть даже полезное и небольшими порциями), приводит к дисбалансу инсулина и глюкозы в крови. Это серьёзно раскачивает аппетит. Истощаются ресурсы поджелудочной железы и пищеварительной системы, нарушается регуляция глюкозы» (Дмитрий Тыртов, медицинский директор Центра превентивной медицины, эксперт по превентивной и anti-age медицине).

ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Ряд современных исследований показывает, что для большинства людей дробное питание может быть менее эффективным для снижения веса. Метаанализы демонстрируют, что увеличение частоты приёмов пищи не приводит к значимому увеличению общих энергозатрат, но при этом может повышать среднесуточный уровень инсулина и маркеры системного воспаления.

Клинические наблюдения также показывают, что переход на полноценное 2–3-разовое питание без перекусов позволяет быстрее снижать уровень висцерального жира за счёт восстановления чувствительности рецепторов к инсулину в периоды «чистого» голода между приёмами пищи.

КАК ВЫСТРОИТЬ ПРАВИЛЬНО РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Оптимальный режим для здорового человека — это три полноценных, нутриентно-плотных приёма пищи в день с интервалами 4 – 5 часов без каких-либо перекусов. Чтобы выдерживать такие паузы легко и без чувства голода, еда должна содержать достаточно качественного белка, полезных жиров и клетчатки. В промежутках рекомендуется пить только воду, чтобы своевременно вымывать токсины и поддерживать уровень энергии в клетках.

Виктор Бойко

ВАЖНО: людям с хроническими заболеваниями (диабет, гипогликемия, заболевания ЖКТ) режим питания следует согласовывать с лечащим врачом индивидуально.

РЕКЛАМА 12+
оздоровительный центр
В КРЫМУ
Восхождение
территория восстановления

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!

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т. д.
Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.
Программа «детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

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
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРИГЛАШАЕМ НА НАШ RUTUBE-КАНАЛ:
СВЕЖИЕ ОБЗОРЫ ГАЗЕТ И ДРУГИЕ ВИДЕО
Подписывайтесь, чтобы не пропустить новое видео!

ПОМОЛИТЕСЬ ЗА МЕНЯ
ВРЕМЯ ВЫХОДА:
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ В 19:00
МОЛИТВА В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «НАДЕЖДА»
НАПИСАТЬ МОЛИТВЕННУЮ ПРОСЬБУ



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.

АНГЕЛЫ ВСЕГДА РЯДОМ!

7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ МЫ ГОТОВЫ ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ

Если вам нужна:

- *Психологическая помощь*
- *Помощь советом*
- *Молитвенная поддержка*

Звони:
8 800 100 18 44

Пиши:
8 996 336 09 91
Max, Telegram

ANGEL7D.RU



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)

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

РЕКЛАМА 12+

«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»

ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ ДЕТЯМ ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ УРОКИ ДОБРОТЫ

Тема номера: ПТИЦЫ

- Кто рано встаёт?
- Готовые к путешествию
- Экокормушка
- Увлекательные задания (головоломки, раскраски)



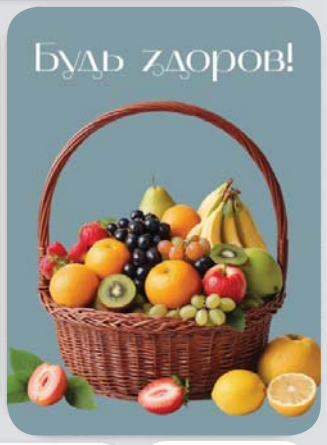
Подпишись на сайте PODPISKA.POCHTA.RU
Подписной индекс П4042

Заказы принимаются:
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 1021200000634

Курс «Будь здоров»

Довольны ли вы состоянием вашего здоровья? Именно этот вопрос становится первым шагом к переменам. Курс «Будь здоров» разработан врачами и специалистами в области общественного здравоохранения. Он познакомит вас с основными принципами здоровья. Они помогут вам правильно питаться без жёстких диет и ограничений, справляться со стрессом и сформировать полезные привычки. Здоровье — ваш главный актив. Инвестируйте в него правильно!



Заходите на наш сайт: kniga-knig.info
Напишите нам: 300000, Россия, г. Тула, а/я 2604
Позвоните: 8-800-100-18-44

ПОДПИШИТЕСЬ НА НАС В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ «ВКОНТАКТЕ»

Сокрытое Сокровище

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

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!

Адрес для писем: 424000, Марий Эл, г. Йошкар-Ола,а/я 80.
Редакция газеты «Сокрытое Сокровище» mail@sokrsokr.net

Газета «Сокрытое Сокровище» №10(354). 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, А. И. Крутов, С. П. Титовский; корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — 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 298000 экз.