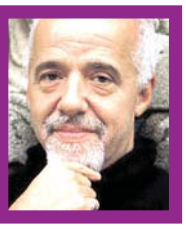
ЦИТАТА НОМЕРА: *Если ты способен видеть прекрасное, то только потому, что носишь прекрасное внутри себя. Ибо мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение.*



Пауло Коэльо

Сокрытое Сокровище

№10(306)
2022 г.

ДУХОВНО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

Прочитал сам – передай другому!

www.sokrsokr.net

12+

УЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ

Стр. 9

В ДЕТСКОМ САДУ СКОРО БУДЕТ... ХЭЛЛОУИН

Стр. 3

ЗДЕСЬ ЖИВЁТ НАДЕЖДА

Стр. 8

ПОДПИСКА

РЕКЛАМА 12+

ПОЧТА РОССИИ

Вы можете оформить подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или НА САЙТЕ PODPISKA.POCHTA.RU для любого региона России.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4059

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

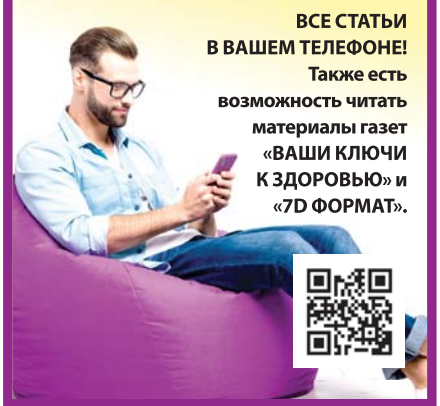
ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

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

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

БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА

Стр. 12



ВСЕ СТАТЬИ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ!
Также есть возможность читать материалы газет «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» и «7D ФОРМАТ».

Приложение «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ»

КОГДА ВРАЧИ БЕССИЛЬНЫ

Вам случалось подолгу ходить по врачам только для того, чтобы в итоге обнаружить, что это было напрасной тратой времени и денег? Бюджет на нуле, а то и в минусе, проблема не решена, жизнь не мила… Героиня сегодняшнего евангельского повествования испытала нечто похожее, но она ухватилась за последнюю надежду и…

ИИСУС, ПРИДИ!

Однажды к Иисусу пришёл иудейский старейшина по имени Иаир. Он был в большой печали и, припав к ногам Христа, воскликнул: *«Дочь моя при смерти; приди и возложи на неё руки, чтобы она выздоровела и осталась жива» (Евангелие от Марка 5:23).*

Иисус немедленно отправился с начальником синагоги в его дом. За ними с радостью и надеждой последовали ученики и весь народ.

ПОЧЕМУ ТАК МЕДЛЕННО?!

Дом Иаира был недалеко, но Иисус и Его спутники, теснимые толпой, шли медленно. Взволнованного отца терзала эта медлительность, но Иисус, жалея народ, то и дело останавливался, чтобы облегчить страдания людей или утешить огорчённых.

НЕ УСПЕЛИ?

Они были ещё в пути, когда сквозь толпу протиснулся посланник и сообщил Иаиру, что его дочь умерла и что он не должен больше утруждать Учителя. Услышав это, Иисус сказал: *«Не бойся, только веруй, и спасена будет» (Евангелие от Луки 8:50).*

Когда пришли, плакальщики уже оглашали дом Иаира своими причитаниями. Он обратился к ним: *«Что смущаетесь и плачете? девица не умерла, но спит» (Евангелие от Марка 5:39).* Слова Незнакомца вызывали возмущение: ведь все видели, что девочка мертва. Люди насмехались над Ним.

«ДЕВИЦА, ВСТАНЬ!»

Приказав всем выйти из дому, Иисус взял с Собой отца и мать девицы и троих учеников: Петра, Иакова и Иоанна, и вместе с ними вошёл в комнату, где лежала покойница, приблизился к постели и, взяв умершую за руку, мягко произнёс: *«Девица, тебе говорю, встань» (Евангелие от Марка 5:41).*

И тут же трепет прошёл по телу лежащей недвижимо. Жизнь начала пульсировать в ней, а на устах появилась улыбка. Глаза широко раскрылись, как будто девица проснулась. Она встала, и родители, заключив её в объятия, плакали от радости.

ЧУДО ПО ПУТИ К ЧУДУ

На пути в дом начальника синагоги Иисус встретил в толпе бедную женщину — двенадцать лет она страдала от болезни, превратившей её жизнь в тяжёлое бремя. Все свои средства она издержала на врачей и лекарства, но её болезнь была объявлена неизлечимой. Надежда ожила, когда она услышала об исцелении, совершённом Христом. Женщина была уверена: если ей удастся только подойти к Нему, она исцелится. Страдая и изнемогая, она пришла на берег моря, где Он учил, и пыталась протиснуться к Нему сквозь толпу, но всё было напрасно. Затем она следовала за Иисусом от дома Левия Матфея, но по-прежнему не могла приблизиться к Нему. Она уже пришла в отчаяние, когда Иисус, пробираясь через толпу, оказался близ того места, где она стояла.

Вот она — благоприятная возможность! Великий Врач рядом, но среди всеобщего смятения нельзя было поговорить с Ним или подойти к Нему поближе. Боясь упустить единственную возможность исцелиться, она устремилась вперёд, твердя: *«Если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею» (Евангелие от Марка 5:28).* Когда Иисус проходил мимо, она бросилась вперёд и успела коснуться только края Его одежды. И в тот же миг почувствовала, что исцелилась. В этом единственном прикосновении сосредоточилась вся её вера, и в одно мгновение боль её и немощь сменились бодростью и совершенным здоровьем.

ВЕРА, НЕ ОСТАВШАЯСЯ НЕЗАМЕЧЕННОЙ

С сердцем, переполненным благодарностью, она попыталась выбраться из толпы, но неожиданно Иисус остановился, и вместе с Ним замерла вся толпа. Он обернулся и, спросил: *«Кто прикоснулся ко Мне?» (Евангелие от Луки 8:45).* Слова Его отчётливо прозвучали в шуме толпы. На Него посмотрели с удивлением. Люди теснили и даже грубо толкали Его со всех сторон, и этот вопрос казался странным.

Пётр, как всегда, не затруднился с ответом: *«Наставник! народ окружает Тебя и теснит, — и Ты говоришь: "кто прикоснулся ко Мне?"» (Евангелие от Луки 8:45).* Иисус ответил: *«Прикоснулся ко Мне некто, ибо Я чувствовал силу, исшедшую из Меня» (Евангелие от Луки 8:46).* Спаситель мог отличить прикосновение с верой от случайных прикосновений. Такую веру нельзя было оставить незамеченной. Он хотел сказать этой смиренной женщине слова утешения, которые будут для неё источником радости, благословения для всех Его последователей до конца времен.

Глядя в сторону женщины, Иисус настойчиво пытался узнать, кто прикоснулся к Нему. Видя, что скрываться бесполезно, женщина, трепеща, выступила вперёд и бросилась к Его ногам. Со слезами благодарности она поведала о своей болезни и о своём исцелении. Иисус участливо сказал ей: *«Дерзай, дщерь! Вера твоя спасла тебя: иди с миром» (Евангелие от Луки 8:48).*

СИЛА ОДЕЖДЫ?

Иисус не оставил никаких оснований для суеверий и толков, что исцеляющая сила исходит от простого прикосновения к Его одеждам. Не прикосновение к Нему, но вера в Его Божественную силу исцелила женщину.

Толпа любопытствующих, теснившая Христа, не ощущала силы, дарующей жизнь. Но когда страдающая женщина, уповая на выздоровление, протянула руку, чтобы прикоснуться к Нему, ей эта сила была явлена.

НЕ МОЛЧИ О ТОМ, ЧТО СДЕЛАЛ ДЛЯ ТЕБЯ БОГ

Исцелив женщину, Иисус желал, чтобы она осознала, какое благословение получила. Нельзя втайне, украдкой наслаждаться Божьими дарами. Поэтому Господь призывает рассказывать о Его благости. *«Вы — свидетели Мои, говорит Господь, что Я Бог» (Библия, книга пророка Исаии 43:12).*

Самое действенное свидетельство — это не рассказ о святых, священниках или о соседке, но наш собственный опыт. Жизненный опыт каждого человека уникален. Бог желает, чтобы мы возносили Ему хвалу, исходя из своих личных переживаний. Самое ничтожное благословение, которое мы сами получили от Бога, гораздо больше вдохновляет нас, нежели все рассказы о вере и переживаниях других людей. Будем же учиться замечать всё то доброе, что делает для нас Бог, и рассказывать об этом другим, чтобы и их вдохновить доверять Господу во всех обстоятельствах жизни.

По книге Эллен Уайт «Желание веков»

ЧИТАЕМ БИБЛИЮ

ПРИКОСНОВЕНИЕ С ВЕРОЙ

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЛУКИ
Глава 8

41 И вот, пришёл человек, именем Иаир, который был начальником синагоги; и, пав к ногам Иисуса, просил Его войти к нему в дом,

42 Потому что у него была одна дочь, лет двенадцати, и та была при смерти. Когда же Он шёл, народ теснил Его.

43 И женщина, страдавшая кровотечением двенадцать лет, которая, издержав на врачей всё имение, ни одним не могла быть вылечена,

44 Подойдя сзади, коснулась края одежды Его; и тотчас течение крови у ней остановилось.

45 И сказал Иисус: кто прикоснулся ко Мне? Когда же все отрицались, Пётр сказал и бывшие с Ним: Наставник! народ окружает Тебя и теснит, — и Ты говоришь: «кто прикоснулся ко Мне?»

46 Но Иисус сказал: прикоснулся ко Мне некто, ибо Я чувствовал силу, исшедшую из Меня.

47 Женщина, видя, что она не утаилась, с трепетом подошла и, пав пред Ним, объявила Ему перед всем народом, по какой причине прикоснулась к Нему и как тотчас исцелилась.

48 Он сказал ей: дерзай, дщерь! вера твоя спасла тебя; иди с миром.

Библия, каноническое издание, синодальный перевод

В ДЕТСКОМ САДУ СКОРО БУДЕТ… ХЭЛЛОУИН

Да-да, «Сокрытое Сокровище» снова пишет о Хэллоуине. Мы вас утомили? Тогда просто пропустите эту статью. Впрочем, уверяем, что не будем брызгать слюной на празднующих. Поразмышляем просто. Так ведь можно?

Чего мы ещё не написали про Хэллоуин? Перечитала, переслушала всё снова. А потом решила познакомиться с мнением празднующих. Они такие яркие весёлые ребята, которым противно занудство хэллоуиноненавистников (таким даже название придумали). Празднующие любят пощекотать себе нервы и просто творчески провести время. Они одинаково комфортно чувствуют себя как с крылышками и нимбом, так и в костюмах чертей. Для них нет святого и несвятого. Главное — весело!

Если вы никоим образом не верите в сверхъестественное, то материал, пожалуй, не для вас. Если же вы считаете себя человеком верующим (тем более, христианином), то нам есть о чём поговорить.

Итак, 31 октября. Хэллоуин. День нечистой силы. Праздники в детсадах, школах, клубах… Нашла премилый сценарий для детского сада. Ведущая мероприятия — ведьма. В программе: испытания на самый жуткий вой, на знание страшилкиного танца, игра «Проголодавшийся монстрик», ужин для ведьмы, тропа ужаса (дети идут по одному и босиком), игра «Вампирчики» (предварительно рассказывается жуткая легенда, а потом дети-вампирчики ловят жертву). Слушайте, правду говорю: я таких увлекательных сценариев для детского утренника (или вечерника?) ещё не встречала. Движуха, адреналин. Воспоминания на всю жизнь, подарки, вкусности. Все в восторге — и дети, и взрослые. Требуем повторения! Уверяю вас: дети после этого мероприятия ещё не раз будут рассказывать друг другу страшилки, играть в вампирчиков и ходить по тропе ужаса.

Кстати, даже мы, дети СССР, были падки на всякие ужастики. Помните комнаты страха в пионерлагерях? Вызывание духа Пушкина или Пиковой Дамы? О, эта особенная атмосфера ожидания, замирания, предвосхищения! Да, дети это любят (и не только дети). Сколько сейчас фильмов о разных школах волшебников, сколько магических аниме! И всё это нынче не под запретом. Даже в детсадах нечистую силу чествуют. А ведь есть не только нечистая сила. Парадокс: о Боге говорить непринято, зато откровенный оккультизм процветает во всех видах.

Для сравнения я поискала сценарии для Рождества в детском саду. Действующие лица: Алёнушка, медведь, чёрт, Баба Яга, Иосиф, Мария, пастухи, волхвы. Простите, а не могли бы черти и всякая прочая нечистая сила остаться в сценарии для Хэллоуина? Да нет же: без них теперь совсем неинтересно. Какое без них Рождество? Автор другого сценария («правильного»: без Бабы Яги и чертей) даже сформулировала развивающие и воспитательные задачи: приобщить, возвысить и всё такое. Такое нудное мероприятие на фоне бурного и захватывающего Хэллоуина! Что мы делаем?! Вольно или невольно всё, что связано с Богом, преподносится как серость и скукотища. Зато всякие потусторонние гадости прочно закрепляются у детей со знаком плюс.

Процитирую слова апостола Павла: *«Я не хочу, чтобы вы были в общении с бесами» (Библия, 1 послание коринфянам 10:20).* Точка.

Мы, взрослые, поощряя или игнорируя участие детей в праздниках тёмной силы (чем бы дитя ни тешилось…), способствуем тому, что заигрывание с потусторонним (и явно не Божественным) воспринимается как нечто невинное. Происходит сдвиг парадигмы, стирается грань между светом и тьмой, добром и злом. Это «невинное веселье» служит определённой цели: представить зло не таким уж и страшным, сделать его близким и доступным, позитивным, если хотите.

Вам нужно яркое мероприятие для детей? Сделайте праздник осени. Что? Уже скучно звучит? Вспоминаются библейские слова о том, какими будут люди в последнее время. В списке есть *«изобретательны на зло» (Библия, Послание римлянам 1:30).* Точно подмечено. А из тыквы, между прочим, можно не только страшные рожи вырезать. В интересные игры можно не только с монстрами и вампирами играть. Давайте уже будем изобретательны на добро!

Елизавета Черникова

МИФ ИЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

МУТАНТЫ ДВИГАЮТ ПРОГРЕСС?

Какие у вас ассоциации со словом «мутант»? Наверняка не очень приятные и созидательные. А поверите ли вы, если вам скажут, что мутация — это хорошо?

Мутация (от лат. — перемена, изменение) — это всякое вновь возникающее наследуемое изменение в генетическом материале. На уровне геномов мутации — не что иное, как генетические ошибки, погрешности в передаче информации от поколения к поколению. В лучшем случае мутации нейтральны, но чаще всего они вредоносны или смертельны (летальные мутации). Эволюционисты считают, что мутации — источник всего современного разнообразия жизни на земле. Будь это так, имелось бы немыслимое количество полезных, благотворных мутаций.

Обратимся к фактам. Начиная с 1911 г., генетики экспериментировали с плодовыми мушками Drosophilla melanogaster. Около полутора тысяч поколений этих безобидных существ погружали в растворы химических мутагенов и подвергали воздействию радиации с целью получить в потомстве мух-мутантов. В результате учёные обрели несколько сотен разнообразных мутантов. К чести дрозофил надо сказать, что они стойко выдержали все испытания и не погрешили против истины: они не выдали ни одной(!) положительной мутации. Ни разу не возникла «улучшенная» плодовая мушка, зато в изобилии появились неестественные уродцы — скрюченные, с усохшими крыльями, безглазые, с ногами на месте глаз и бесплодные.

Такие же мутации должны время от времени возникать у дрозофил спонтанно (не в лабораторных опытах, а в естественных условиях). Но ни одна из них не встречается в природе — их уничтожает естественный отбор.

«Усовершенствование организма с помощью мутаций напоминает попытку улучшить конструкцию швейцарских часов, изогнув в них какую-то шестерню. Вероятность совершенствования жизни случайной мутацией равна нулю» (Д. Петерсен).

В учебниках список положительных мутаций обычно открывают бескрылые жуки, которых Дарвин обнаружил на острове Мадейра. Сильные ветры, дующие на этом острове, не опасны для бескрылых мутантов. Благодаря мутации им удалось приспособиться к условиям Мадейры. Но при всей благотворности для жуков потерю крыльев никак нельзя считать созидательной мутацией: полезной генетической информации стало не больше, а меньше.

Мутации имеют вполне заслуженную репутацию — они калечат геномы. По самой щадящей оценке только одну мутацию из тысячи можно назвать условно положительной, остальные причиняют явный вред. Теория эволюции построена на фиктивной основе. *«Называя себя мудрыми, обезумели» (Библия, Послание римлянам 1:22).* Фундаментальная доктрина о становлении жизни на Земле, которая фактически стала религией современного мира, не более достоверна, чем мираж в пустыне. Теория эволюции — в учебниках и атласах, в фильмах и статьях. Она подаётся как нечто, не имеющее альтернативы. Но альтернатива есть! Это разумный замысел, вера в то, что мир сотворён Богом.

По книге Татьяны Угаровой «Как возник наш мир»

ТЫ МНЕ ПОЧИТАЕШЬ?

Верующие люди Константин и Надежда познакомились с Алексеем, когда он был в плачевном состоянии, озлобленный на весь мир. Но настало время перемен…

Соседка по лестничной площадке предложила моей жене Наде поработать в соцслужбе и взять на обслуживание Алексея. Надя согласилась не сразу. Первое время она отказывалась, потому что Алексей постоянно курил в квартире и мог выпивать. Полгода спустя мы договорились, что при Наде он не будет материться и курить.

— Костя, ты можешь чуть-чуть подремонтировать кухонный уголок в квартире Алексея? — спросила как-то жена.

— А что с ним?

— Да там немного подкрутить надо…

Через несколько дней я наконец-то смог выбрать время и пойти вместе с Надей к Алексею. Когда я в первый раз увидел Лёшу, это был безвозрастный «бородатый дед». Позднее выяснилось, что он мой ровесник. Жил он совсем один: к тому времени жена покинула его, уйдя к другому. Лёша всегда был рад встрече с ней и постоянно искал повод пригласить её, а сам просил опекавших его сотрудников купить для бывшей гостинчик. Жена приходила редко, через день-два приходил соцработник. Так продолжалось несколько лет. Алексей вёл вынужденный отшельнический образ жизни, так как не мог ходить.

Перед моим взором предстала запущенная и прокуренная однушка. Подранные котом обои (особенно в прихожей), везде паутина и сигаретный пепел, ржавый и известняковый налёт на ванне. Стёкла на лоджии треснутые, хотя в комнате и на кухне установлены стеклопакеты — наследство от предыдущих хозяев.

Мебель — это особая статья. Впрочем, я уже упомянул, что именно с неё началось моё знакомство с Алексеем Борисовичем Дергилевым. В его квартире в ремонте не нуждались, пожалуй, только секретер и одно кресло. Всё остальное было в разрушенном или полуразрушенном состоянии. Мягкий элемент дивана, на котором Лёша постоянно находился, пришлось выкинуть сразу. Даже не знаю, как он на нём спал.

Когда я приступил к ремонту, Алексей приполз на кухню.

— Можно я здесь посижу, пока ты будешь работать?

Так началось наше знакомство. Лёша просил, чтобы с ним просто посидели, пообщались, выслушали. Кроме этого, Надя готовила пищу и делала небольшую уборку. Алексей любил показывать свой фотоальбом, просил рассказать что-нибудь смешное, любил шутить — несмотря на свою немощь, старался сохранять позитив. Надя пыталась его перестроить на правильное питание, так как у него была язва желудка, но испорченные вкусы, приобретённые в молодости, не желали меняться.

Однажды, в знак благодарности, он спросил у моей жены:

— Надя, а что тебе подарить на день рождения?

— Я бы очень хотела, чтобы ты бросил курить.

— О, ты слишком много просишь!

Лёша знал, что мы люди верующие, что не пьём, не курим и его будем отговаривать. Надежда категорически отказалась покупать ему что-либо вредное. Соседка, передавшая ей Алексея на обслуживание, взяла это на себя.

До второго инсульта Лёша свободно разговаривал, мог позвонить, ползал на четвереньках до кухни, чтобы разогреть себе еду в микроволновой печи, стоявшей на полу. А после очередного инсульта, спровоцированного табаком, он месяц только мычал. Для него сигарета была дороже всего.

Когда-то Лёша окончил Высшее военное командное училище МВД СССР. Потом принимал участие в военном конфликте на Северном Кавказе. Был удостоен награды «Краповый берет». Подал в отставку в звании старшего лейтенанта на Украине, а здесь оказался ненужным, так как документы были утеряны при перемещении (с Украины их никто не собирался передавать, а на родине не смогли восстановить или не захотели).

У Лёши была обида на всех власть имущих — как военных, так и гражданских. В знак протеста он перестал платить за квартиру и накопил большие долги. Нам пришлось долго убеждать его снова начать оплачивать коммуналку. Погашение задолженности по электроэнергии взяла на себя наша церковная община. По другим квитанциям мы платили из своих семейных средств, сколько могли.

Когда Лёша вернулся из больницы после очередного инсульта (это было в январе 2020 г.) и не мог говорить, я сказал ему: «Всё, теперь я буду тебе читать, а ты слушай». Так мы начали вместе читать Библию. У меня было внутреннее желание читать без комментариев, за исключением не совсем понятных для него библейских слов. Читали по главе в день.

Мой день с Лёшей обычно начинался с весёлого приветствия, потом следовали стандартные процедуры: покормить с ложечки, прибраться. Алексей часто переживал, что ему могут не почитать. Всегда впивался глазами в тебя и спрашивал: «Ты мне сегодня почитаешь?» А когда не мог уже говорить, мычал, подавая знак, и успокаивался, получив утвердительный ответ. Я испытывал от этого его мычания и утвердительного одобрительного выдоха какое-то неописуемое наслаждение: видно было неподдельное его желание слушать Слово Божье.

Когда мы только начинали читать Евангелие от Луки, Лёша был весь во внимании. Заметно было, как он врастал в Слово Божье, как оно вызывало в нём отклик. Не было никакого сопротивления. Лёша внимательно всматривался в читающего. Я такую жажду по Слову встречал нечасто. Алексей не отпускал от себя, пока не почитаешь. Через три месяца у него частично восстановилась речь, и он заявил: «Какая умная Книга, с ней не поспоришь!»

Надя как-то раз попросила, чтобы вместо нас почитала Наталья (тоже соцработник), но Лёша не согласился: «Она не сможет так читать, как вы».

Специально для Алексея мы принесли Евангелие и Псалтирь, версию для слабовидящих, в надежде, что он сам сможет читать, когда нас не будет. Но у него не получалось, так как руки не слушались и он боялся порвать листки из Слова Божьего (удивительное благоговение перед этой Книгой). Он всегда ждал нас.

Особую роль в его жизни сыграли наши братья и сёстры по вере. Кто-то делал для Алексея салаты, кто-то пёк пироги, а позднее кто-то заносил его на богослужение на руках, так как у церковного здания не было пандуса. И это не могло не растопить тот скептицизм, который был у Лёши в самом начале. И вопрос «Где был Бог, когда…?» уже не возникал. На его место пришло восхищение: неужели такие люди есть?

В октябре 2020 года Алексей был крещён. Утром 25 декабря 2021 года мы прочитали с ним 16 главу книги Деяния Апостолов. А вечером ему стало плохо. Вызвали «скорую», которую он панически боялся: ему казалось, что если он попадёт в больницу, то никогда не вернётся домой. Мы с трудом его уговорили. Его обследовали и нашли кровоточащую язву желудка. Через несколько дней Алексея не стало. 31 декабря были похороны, на которые приехала его родная сестра. Алексей давно с ней не виделся, а отношения были испорчены. Мы обсуждали этот вопрос перед крещением; он говорил, что простил её.

Там, в прощальном зале, мы испытали какое-то приятное чувство, что смогли послужить «одному из малых сих». И радовались, что он в конце своей жизни сделал правильный выбор.

Константин Королевский

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
Случались ли чудеса в вашей жизни или в жизни ваших близких? Возможно, вы были свидетелями чудесного исцеления, получили ответ на молитву или были спасены силой свыше. Напишите в редакцию правдивую историю об этом и станьте участником конкурса

«ПИСЬМО МЕСЯЦА»

Самые интересные письма будут опубликованы.

Ждём ваших писем по адресу: 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, «Сокрытое Сокровище», конкурс «Письмо месяца». editor@sokrsokr.net

УРОКИ ГРЯЗНОГО ХОЛОДИЛЬНИКА

Иногда я думаю, что Бог допустил мою близорукость, чтобы я замечала поменьше негатива вокруг. Например, у себя на кухне. Сегодня я выбрала предметом своего пристального изучения холодильник, приблизила к нему лицо и с неудовольствием обнаружила: опять чьи-то маленькие ручонки наставили на нём пятен.

Помимо пятен холодильник «украшали» какие-то древние неотдираемые наклейки на нижней дверце. «А ну оттирайте!» — призвала я к ответственности детей. Они заверили меня, что наклейки пребывают на этом самом месте с незапамятных времён, но я была неумолима. Дочка намочила ватный диск спиртом и принялась за работу, а потом, смеясь, позвала меня: «Мама, какой же грязный у нас холодильник! Смотри: в тех местах, где я тёрла спиртом, холодильник стал гораздо белее».

Я снова приблизила нос к дверке холодильника. Так и есть: светлые дорожки на фоне серости. Отмыв холодильник от очевидных пятен, я была вполне довольна результатом. Но «спиртовые дорожки» показали мне истинное положение дел. Оказывается, мой холодильник далеко не такой белый, как я полагала всего несколько минут назад.

У меня сразу родилась параллель. Очень многие люди искренне считают себя хорошими и достойными. Они белые и пушистые и наверняка уже заслужили себе местечко в раю. Если сравнить их с холодильниками (простите великодушно), то они белы, как будто только из магазина. Но вот в дело идёт тряпочка со спиртом, и наступает момент истины.

Если вы тоже считаете себя вполне хорошим, то ради вашего вечного блага позвольте привести текст из Библии: *«Вся праведность наша как запачканная одежда» (книга пророка Исаии 64:6).* Мы видим свой «холодильник» опрятным, но есть Тот, в Чьём присутствии грязь становится очевидной, а душа жаждет новой, доселе неизведанной, чистоты.

«Суд же состоит в том, что свет пришёл в мир; но люди более возлюбили тьму, нежели свет, потому что дела их были злы. Ибо всякий, делающий злое, ненавидит свет и не идёт к свету, чтобы не обличились дела его, потому что они злы» (Евангелие от Иоанна 3:19, 20).

Не всякому понравится сделать такое открытие: то, что казалось мне белым, на самом деле таковым не является. Поэтому кто-то избегает чистящих веществ (улавливаете параллель?). Ещё можно не включать свет. В темноте легко внушить себе, что холодильник хоть белый, хоть розовый. А что, если позволить Свету расставить всё на свои места и назвать вещи своими именами? Что, если вместе с Иовом попросить Бога: *«Покажи мне беззаконие моё и грех мой» (Библия, книга Иова 13:23)?* Что если вместе с царём Давидом воззвать: *«Испытай меня, Боже, и узнай сердце моё; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Библия, книга Псалтирь 138:23, 24).* Попробуйте. Вы рискуете узнать о себе много нового. Но не для того, чтобы заниматься потом самоуничижением, а чтобы почувствовать нужду в Том, Кто может наделить подлинной чистотой. *«Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои. Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня» (Библия, книга Псалтирь 50:3, 4).*

Вот чему, оказывается, может иногда научить грязный холодильник. Точнее, не совсем уж грязный, а в процессе преображения.

Александра Третьякова

КАК НАУЧИТЬСЯ МОЛИТЬСЯ

ГОСПОДИ, ПОЧЕМУ ОПЯТЬ «НЕТ»?

Когда мы обращаемся с просьбой о помощи к нашему Небесному Отцу, то ожидаем, что ответ будет быстрым и положительным. Но зачастую «нет» — это лучший ответ для нас в данной ситуации.

Помню, как я только переехала к мужу в Италию и очень хотела продолжить здесь заниматься своим любимым делом — преподавать английский или русский язык. В нашем городке университета нет, а ближайший находится в часе езды по извилистой дороге, петляющей по холмам и полям. И там как раз есть факультет иностранных языков, и даже проводится конкурс на вакантное место лектора по русскому языку! «Идеальный вариант! — думала я. — Спасибо, Господи, за эту возможность!»

Как же велико было моё разочарование, когда я узнала, что приём заявок на конкурс уже завершён, а следующий будет только через год! Я не понимала, почему Бог закрыл для меня эту дверь, ведь я так мечтала работать там. Кто переезжал в другую страну, тому знакомо это тоскливое чувство, когда ты ещё не нашёл своё место в новом обществе. Делать нечего — придётся ждать год.

На следующий год я заранее собрала все документы и подала заявку. Собеседование прошло отлично, и я радовалась, что на этот раз всё получилось. А потом я увидела результаты конкурса: я была на втором месте! Больше всех баллов получил другой претендент, у которого не было опыта работы в университете, но была закончена аспирантура. «Господи! Почему опять "нет"? — сокрушалась я. — Это же идеальное место для меня, и мне так нравится преподавать именно студентам университета».

Я уже не помню, подавала ли я документы на следующий год, потому что вскоре после конкурса я нашла работу в одной русско-итальянской компании, где познакомилась с прекрасными людьми и получила ценный опыт. Через какое-то время декан факультета предложил мне вновь участвовать в конкурсе, но у меня был хороший постоянный контракт, и после долгих размышлений я отказалась. «Почему так? — спрашивала я Бога. — Почему сейчас, а не тогда?»

Спустя четыре года компания, в которой я работала, прекратила свою деятельность в Италии, и я снова оказалась в поиске. На дворе был кризис, и компании закрывались одна за другой. Сотрудничество с Россией значительно сократилось из-за санкций. Казалось, что надежды найти что-то по профессии совсем нет. Я спрашивала у Бога, что Он мне посоветует делать в этой ситуации. Но в ответ было молчание, как мне тогда казалось.

Однажды я шла по улице и случайно увидела на столике кафе газету, открытую на странице с объявлениями. Мой взгляд сразу упал на вакансию частного факультета иностранных языков, о котором я никогда раньше не слышала. Они искали преподавателя русского языка. Я подала документы, и меня приняли. Здесь я преподаю русский язык и культуру уже 9 лет. Факультет находится гораздо ближе к нашему городу, дорога к нему простая и прямая. Когда я уставшая возвращаюсь домой после лекций, то меня переполняет чувство благодарности Богу, потому что путь в тот дальний университет несколько раз в неделю я бы просто физически не осилила. Вот почему Господь говорил мне «нет» и закрывал эту дверь. Бог знает нас лучше, чем мы сами себя знаем, и видит наперёд то, чего не видим мы.

> Всё приходит вовремя для того, кто умеет ждать.
>
> **Лев Толстой,**
> *«Война и мир»*

Татьяна Павлова

ЕСЛИ ПРЕСЛЕДУЮТ, ЗНАЧИТ СЕКТА?

Когда мы говорим «церковь», то чаще представляем себе красивое здание, чинное и пышное богослужение, благолепие убранства. Мало кому на ум приходит горстка преследуемых инакомыслящих. Между тем, Иисус недвусмысленно дал понять, что Его последователи будут гонимы и притесняемы заблуждающимся большинством.

Ф. А. Бронников, «Выход на арену цирка»

И чем больше вы будете уничтожать нас, тем больше нас будет становиться: кровь христиан — это семя.
Тертулиан, историк

ГОНЕНИЯМ БЫТЬ

Когда Иисус перечислял Своим ученикам признаки, относящиеся к Его Второму пришествию, среди них Он назвал следующий: *«Будут тогда предавать вас на мучения и будут вас убивать, и ненавидеть будут вас из-за Меня все народы» (Библия, Евангелие от Матфея 24:9)**. Ученики Христа должны будут пройти тем же путём страданий, унижения и презрения, каким шёл их Господь. Сатана всегда старался навредить тем, кто нёс и будет нести Божественный свет. Зло не может иметь ничего общего с добром, оно противостоит ему.

Самое страшное — это когда гонения и ненависть исходят от считающих себя защитниками Христа и веры отцов. *«Даже наступает время, когда всякий, убивающий вас, будет думать, что он [тем] служит Богу» (Евангелие от Иоанна 16:2). «Брат станет на смерть предавать брата, а отец — дитя [своё], восстанут дети против родителей и пошлют их на смерть… врагами человеку станут близкие его» (Евангелие от Матфея 10:21, 36)**.

ГОНЕНИЯ НА ПЕРВЫХ ХРИСТИАН

Как случилось так, что некогда гонимая церковь превратилась в гонящую? Давайте обратимся к историческим фактам.

Надежду и спасение миру принёс крест — орудие пыток и позора. Ученики были простыми людьми, и у них не было ни богатства, ни оружия, кроме Слова Божьего. Основой их действий была любовь, которая по-настоящему проявлялась в их жизни.

В Иерусалиме, наполненном глубочайшими предубеждениями, распространялись самые противоречивые идеи о Том, Кто был распят, как злодей. Ученики же смело продолжали говорить слова Христа, открывая иудеям смысл Его миссии и служения. Это учение наносило колоссальный удар по иудейским обрядам и вызывало страшную злобу и ненависть фарисеев. Они считали, что учеников нужно остановить любой ценой. Исполнившись негодованием, они начали заключать христиан в темницы, преследовать их и убивать.

Как отреагировали на это те, кого преследовали? Они не были запуганы и не пришли в уныние. *«Раб не больше господина своего. Если Меня гнали, будут гнать и вас…» (Евангелие от Иоанна 15:20).*

Позднее Евангелие стало распространяться не только среди иудеев, но также и среди язычников. И вновь силы земли и ада объединились против последователей Христа. Язычники боялись, что если Евангелие победит, то идольские храмы будут уничтожены. Разгорелся огонь преследования. Безжалостно гнали и умерщвляли всех — благородных и рабов, богатых и бедных, учёных и неграмотных. Эти гонения, с большей или меньшей силой, продолжались в течение долгих столетий. Христиан обвиняли в самых тяжких преступлениях, делая их объектом всеобщей ненависти и подозрений. Их обвиняли как государственных бунтовщиков, врагов религии и язву общества. Многие были заживо сожжены в амфитеатрах. Одни были распяты, других зашивали в звериные шкуры и бросали на арену на растерзание хищникам. Любопытные собирались во множестве, чтобы насладиться подобным зрелищем.

Были ли сломлены или запуганы христиане? Нет. При самых страшных преследованиях они сохраняли свою веру незапятнанной. Словами веры, терпения и надежды они помогали друг другу мужественно переносить лишения и беды. Они помнили слова Господа: *«Блаженны вы, когда будут поносить вас, и гнать, и всячески неправедно злословить за Меня; радуйтесь и веселитесь, ибо велика награда ваша на небесах: так гнали [и] пророков, бывших прежде вас» (Евангелие от Матфея 5:11, 12).*

Но каков был результат преследований? Вопреки ожиданиям гонящих, гонения только укрепляли у людей желание верить и принимать Христа как Спасителя.

ИЗ ГОНИМОЙ В ГОНЯЩУЮ

Тогда лукавый изменил тактику. Церковь вступила в союз с государством и из гонимой превратилась в гонящую. С приходом к власти римской церкви гонения на истинных христиан не прекратились. Люди верили не Христу как истинному Спасителю, а папе римскому. Папство стало всемирным деспотом. Священное Писание скрывалось от людей, а читавшие его карались.

Неужели среди этой страшной тьмы не было тех, кто сохранил незапятнанной истину? Такие люди у Господа были и будут всегда. Тех, кто продолжал искренне исполнять повеления Библии, преследовали и уничтожали те, кто называл себя христианами. Достаточно бросить только один взгляд на историю папства, чтобы понять хладнокровную жестокость сатаны, проявлявшуюся в самом сердце христианства. Так продолжалось долгое время.

ТЕРПИМЫ КО ВСЕМУ, КРОМЕ ИСТИНЫ

Но что же происходит сейчас, в современном мире? Существуют ли гонения сегодня? За примерами далеко ходить не нужно: тех, кто грех называет грехом, нынче обвиняют в нетерпимости и нарушении прав меньшинств. Библейские тексты о том, что семья — это мужчина и женщина, считаются проявлением фанатизма и фундаментализма.

ЕСЛИ ТЫ НЕ С БОЛЬШИНСТВОМ, ТО СЕКТАНТ?

К сожалению, зачастую тех, кто пытается соблюдать заповеди Божьи, следуя Священному Писанию, часто называют сектантами и еретиками, о них сочиняются и распространяются различные мифы (кровь пьют, детей в жертву приносят…). Но самые яростные гонения ещё впереди. Многие, кто будет попирать Закон Божий и повиноваться человеческим постановлениям, станут гнать тех, кто останется верными Богу. Слова апостола Павла: *«Все, желающие жить благочестиво во Христе Иисусе, будут гонимы» (Библия, 2 послание Тимофею 3:12)* исполнятся буквально.

Но возникает ещё один вопрос: кто будет в числе гонителей — меньшинство или большинство? Ответ очевиден. Но Библия предупреждает, что большинство может заблуждаться: *«Не следуй за большинством на зло» (книга Исход 23:2).* Следовать за большинством всегда проще, отстаивать и защищать истину тяжелее. Но у Бога всегда есть те, кто проявляет настойчивость и терпение в следовании по истинному пути. О таких людях сказано: *«Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии и веру в Иисуса» (Библия, книга Откровение 14:12).*

Верите ли вы в Иисуса? Любите ли Его так, чтобы ради Него переносить неудобства, жертвовать комфортом, а если нужно, то и самой жизнью? Знаете ли и соблюдаете ли Божьи заповеди (они приведены на стр. 7 этой газеты)? А ведь именно вокруг них и идёт борьба. Когда придётся сделать выбор, на чьей стороне окажетесь вы — на стороне истины или лжи? И сможете ли отличить одно от другого? Это важные вопросы, они стоят того, чтобы дать на них ответ.

Подготовила Наталья Скороход

** Библейские тексты приведены в современном русском переводе под ред. М. П. Кулакова*

В статье использованы выдержки из книг «ДЕЯНИЯ АПОСТОЛОВ» и «ВЕЛИКАЯ БОРЬБА» Эллен Уайт.
Где их купить?
8-800-100-54-12 (звонок бесплатный)
7knig.org
inmarket@lifesource.ru
РЕКЛАМА 12+
ООО Издательство "Источник жизни", 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454

КАКОЙ ТЫ, БОГ?

«Здравствуйте! Я Бог. Все остальные пусть освободят это место». Если незнакомец обратится к вам с такими словами, какой будет ваша реакция?

Первая заповедь Закона Божьего начинается словами *«Я Господь, Бог твой»*. «Вот так новость! — скажет кто-то. — И на каком же основании?» Бог продолжает: *«Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства» (Библия, книга Исход 20:2)*. Тем, кто слышал эти слова, они были предельно понятны. Незадолго до того, как были даны Десять Заповедей, израильтяне стали свидетелями множества чудес, сопутствующих их выходу из египетского рабства. Поэтому у них не было вопросов. Этот могущественный Бог был им знаком не понаслышке. А как же мы? Перед нами не расступались воды моря, Бог не шёл перед нами в столпе огненном и облачном, да и манну небесную мы не ели. На каком основании нам считать Бога Богом?

Ответ один: нужно знакомиться. У каждого из нас свой «Египет» — то, что поначалу привлекает, а потом делает нас рабами. Первое, что хочет подарить нам Бог — свободу. Он удивительный Бог, любящий и справедливый. Он не требует послушания кому-то неизвестному и чужому, Он желает открыться нам, понимая, что, только узнав Его, мы станем охотно повиноваться из любви. Только такое поклонение угодно Ему.

Первая заповедь — основание для всех остальных. Она о знании Бога. Она о знакомстве с Ним. Если нет подлинного богопознания, то все наши потуги соблюсти Закон Божий будут формальностью.

◆ *«Ибо Я милости хочу, а не жертвы, и Боговедения более, нежели всесожжений» (Библия, книга пророка Осии 6:6).*

◆ *«Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого истинного Бога, и посланного Тобою Иисуса Христа» (Евангелие от Иоанна 17:3).*

◆ *«Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Библия, книга Притчей 3:6).*

Как же узнать Бога? Есть три книги, рассказывающие о Нём:

1. Библия (Священное Писание христиан),

2. книга природы (несмотря на грехопадение, в окружающем мире ещё так много прекрасного!),

3. книга обстоятельств (да-да, через обстоятельства Бог тоже открывает нам Себя).

Очень важно не пренебрегать ни одной из этих книг. Библия — это откровение Бога о Себе. Ты читал её? Это серьёзный вопрос. Библия — это повесть о Божьей любви, о Его водительстве. Это рассказ о том, на что пошёл Бог ради нас. Если ты никогда не читал Библию, начни с Евангелий (их четыре). Там описаны рождение, жизнь, смерть, воскресение и вознесение Иисуса. Если плохо видят глаза, можно попросить кого-то из молодёжи скачать аудиоверсию Библии: это бесплатно и доступно. Знакомься с Богом. Это самое важное в жизни.

Природа — дело рук Творца, отпечаток Его мудрости и разума. Каждая букашка, каждый цветочек свидетельствуют: мир — не результат слепого случая, у него есть Создатель. Когда ты последний раз смотрел на звёзды? О чём думал тогда? А когда любовался закатом в поле или на берегу?

Ну а в отношении третьей книги вспоминаются строки из стихотворения Натальи Щегловой: «Ты каждый день беседуешь со мной красноречивым слогом обстоятельств…». Не надо жить бездумно — обстоятельства тоже нужно уметь читать, выносить «драгоценное из ничтожного». Вспомни, ты только вспомни, сколько раз добрые невидимые руки спасали тебя, когда ты был на краю гибели! Сколько раз тихий нежный голос обращался к твоему сердцу через совесть… Это всё Он, твой Бог.

Есть ли у тебя причины соблюдать первую заповедь? Читая три Божьи книги, ты найдёшь более чем достаточно оснований, чтобы признать Бога своим Господом.

Когда день за днём открывается величие Божьей любви, глубина Его подвига ради меня, то перестают казаться чем-то странным слова Иисуса: *«Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня» (Евангелие от Матфея 10:37).*

Дорогой читатель, как ты ответишь на вопрос: «Кого ты любишь больше всех?» Наверняка о Боге ты подумаешь не сразу (если вообще подумаешь). А Он хочет быть на первом месте. И Он достоин этого. Об этом говорят три великие книги: достань Библию с полки, вникни в её содержание. Подними глаза к Небесам. Посмотри на красоту творения. Оглянись на свою жизнь и заметь Провидение. Позволь Богу стать тебе не чужим. Позволь вывести тебя из «Египта» суеты и пустоты, наполнить жизнь смыслом. Помолись Ему:

Господь, Ты говоришь, что Ты Бог. Я хочу, чтобы Ты стал моим Богом не только на словах, но и на деле. Покажи мне, какой Ты. Открой красоту Своего характера. Покажи Свою любовь. Я много слышал о ней, но она пока не коснулась моего сердца. Господи, я хочу узнать, что говорит о Тебе Библия. Укрепи меня в желании читать её и дай понимание. Я верю, что Ты знаешь меня. А я всё это время был равнодушен к Тебе. Прости меня. И давай знакомиться. Выведи меня из моего «Египта», освободи от того, что тяготит и не даёт мне быть счастливым. Измени мою жизнь, направь на путь заповедей Твоих. Научи любить Тебя всем сердцем и всем помышлением. Аминь.

Михаил Руканов

Кто ты, Господи?

Кто Ты, Господи,
щедро дающий Любовь,
Этот хлеб для души,
умирающей с голоду?
Кто Ты, Господи,
нас пробуждающий вновь —
Всех, усопших в грехах,
погибающих смолоду?

Кто Ты, Господи,
жизнью сошедший с небес,
Добровольно отдавший Себя
на распятие?
Кто Ты, Господи,
снявший с души моей крест,
Крест извечной вины
за грехи и проклятия?

Кто Ты, Господи,
зла разрушающий плен,
Чтобы дать нам
добра драгоценные россыпи?
Кто Ты, Господи,
вечность дарующий всем,
Пожелавшим узнать наконец,
Кто Ты, Господи?

Татьяна Хлопкова

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.

ЗДЕСЬ ЖИВЁТ НАДЕЖДА

«Здесь живёт надежда» — таков девиз центра «Росток». Его создатель Людмила Фёдоровна Верлан — человек с большим сердцем, опытный преподаватель — не понаслышке знает о проблемах детей-инвалидов.

— Людмила Фёдоровна, расскажите, с чего всё началось. Какова история создания «Ростка»?

— Преподаванием я занимаюсь уже 52 года. 15 лет тому назад на одной конференции я услышала о детях-инвалидах и об иппотерапии (реабилитация с помощью лошади). Я была так вдохновлена, что по возвращении домой даже проект написала, но через два месяца скоропостижно скончался муж, и мне было не до детей-инвалидов.

Двумя годами позже у меня родилась внучечка с тяжелейшей формой детского церебрального паралича. Вместе с ней мы побывали во многих центрах, и через три года я поняла, что нужно учиться и открывать что-то своё, где можно было бы по крупицам собрать всё то лучшее, что получала Мариша (внучка) в разных организациях. Так появилось НКО ЧОУ (частное образовательное учреждение) «РОСТОК» с обширной программой помощи детям с ограниченными возможностями и их родителям. Господь побудил сердца многих людей включиться в это служение. Благодаря им в начале своего существования центр оказывал помощь безвозмездно или с частичной, приемлемой для неимущих родителей, оплатой.

К сожалению, в 2021 году, во время пандемии, было принято решение о ликвидации РОСТКА, но группа посвящённых единомышленников и вдохновителей не позволила остановиться служению и продолжает помогать детям и родителям. Теперь мы сотрудничаем с фондом «Весть для тебя», который является продолжателем доброго дела поддержки малоимущих родителей. За период с 2013 года по 2022 год у нас получили помощь (и не по одному курсу) более 500 детей.

— С какими сложностями сталкиваются родители особенных деток?

— Сложностей много. Это и непрекращающаяся боль, что ребёнок не такой, как все, это бесконечные процедуры, обследования, реабилитация и т. д., а если ребёнок незрячий или лежачий, это и постоянное обслуживание. Это бессонные ночи. Тяжело и больно из-за отторжения и непонимания даже со стороны самых близких людей, уже не говоря о неприятии окружающих. Недавно пришли на занятие очень расстроенные мама с ребёнком. Оказывается, они проходили через сквер, где играли сверстники «особенного» ребёнка. Он подошёл к ребятам и хотел включиться в игру. Дети достаточно грубо выгнали мальчика…

Достаточно часто мужья уходят из семьи, не выдерживая постоянного напряжения. Возникают сложности с нормотипичными братьями и сёстрами, которые зачастую проявляют агрессию, не понимая, почему больному ребёнку уделяется больше внимания.

Сложно финансово, особенно если отец ребёнка уходит из семьи. Пенсия ребёнка-инвалида составляет 16669 руб., пособие по уходу, если мама не работает, — 10000 руб., а если работает — 2500 руб. И для сравнения: стоимость одного занятия с нейропсихологом в среднем стоит 4000 руб., минимальный курс — 10 занятий. Посчитайте сами. А если в семье, кроме ребёнка-инвалида, есть другие дети? И бабушки с дедушками тоже отказались от больного внука? Конечно, есть бесплатные государственные курсы реабилитации, но там очереди огромные (в нашем центре, когда все услуги были благотворительными, очередь была почти на год вперёд расписана).

Если вы неравнодушны к проблемам таких семей, то можно помочь в приобретении средства для реабилитации. И краски, и пластилин, и игрушки, и много чего ещё можно подарить. Можно оплатить курс реабилитации, можно помочь приехать к нам на интенсивный курс. Можно сотрудничать с благотворительным фондом «Весть для тебя», который помогает малоимущим семьям организовать необходимые занятия для ребёнка. Главное — захотеть помочь, обрадовать, сделать доброе дело.

Большую боль причиняет расхожее мнение (меня удивило, что так считают и далёкие от религии люди), что больные дети — это наказание Божие. Так же считали и ученики Иисуса, спрашивая Его о слепорождённом: «Кто согрешил — он или его родители?» Перечисленное мной — это только верхушка айсберга: сложностей неимоверно много буквально во всех сферах.

— Посоветуйте, как себя вести с такими семьями, чтобы чего-то нетактичного не сказать и не сделать? О чём не следует говорить с ними, а о чём, наоборот, стоит?

— Главный принцип — как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. Невозможно дать какой-то универсальный совет, потому что в каждой семье — своя боль. Главное помнить, что больше всего ранит равнодушие или, наоборот, излишнее любопытство и расспросы. Не нужно жалеть, подробно расспрашивать, что случилось, почему такая проблема. Не стоит ругать врачей и тем более упоминать о наказании за грехи… Нужно быть чуткими и смотреть на реакцию родителя: если появилось хоть малейшее огорчение на лице — менять тему. Искренне порадуйтесь, если у ребёнка что-то получилось сделать или он как-то себя проявил.

— Нам известно, что вы человек верующий. Это как-то отражается на вашей работе?

— Да, и я верю, что Бог не только есть, но что Он любит людей и вникает во все наши дела. Московский профессор сказал когда-то моей маме, что медицина бессильна и детей у мамы больше не может быть никогда. Но вопреки всем печальным прогнозам Бог подарил мне жизнь. И потом ещё два раза у меня было состояние, не совместимое с жизнью. Это произошло во времена атеизма, но врачи и тогда говорили: «Так не бывает, это чудо Божье».

С Богом день начинается и с Богом заканчивается. Ежедневно группа замечательных посвящённых людей молится о каждом сотруднике, родителе и ребёнке. Только силой Божьей происходят чудеса в центре — когда неходячие дети не только начинают ходить, но и развиты настолько, что их берут в обычные школы, когда аутисты начинают говорить, а дети с задержкой психоречевого развития вместо коррекционной школы 8-го вида обучаются в обычной средней школе. Если аутистка с эхолалией (это повторение всего того, что ребёнок слышит) начинает адекватно общаться с окружающими её людьми, разве это не чудо?! Иисус сказал: *«Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (Евангелие от Матфея 5:16).* Самой большой наградой за труд бывают слова родителей: «Слава Богу, что есть такой центр!»

— Что вы пожелаете нашим читателям?

— Знаю, что читательская аудитория очень обширная, и многие читатели, может быть, не сталкивались с проблемами особенных детей, но те или иные проблемы возникают у каждого. Поэтому всем, читающим сейчас эти строки, я говорю: «Счастье не в отсутствии проблем, а в умении их решать. Ничего нельзя изменить только на кладбище, а пока мы живы, даже если сама проблема не подвластна решению, можно изменить отношение к ней».

Мы все привыкли с детства к правилу красной пасты — когда выделяются и подчёркиваются наши ошибки, но есть и правило зелёной пасты, которое предлагает зелёным цветом выделять все достижения. Будем же обращать внимание на маленькие победы, которые могут сложиться в большие достижения, и радоваться каждому дню жизни. А родителям особенных детей и тем, кто сам страдает от недуга, нужно знать, что мы все удивительно созданы, и если у нас недостаток в какой-то сфере, то компенсируются другие наши возможности (теория 100%). И существует эффект Пигмалиона (если мы верим в ребёнка и вкладываем в него всё, что только возможно, он становится успешным). Школьные учителя отказались заниматься с Эдисоном, посчитав его умственно отсталым, а мама сказала, что он гений и учителя просто не знают, как его обучать, — и он стал гением. Решайте возникающие проблемы с Богом и будьте счастливы!

Беседовала
Александра Третьякова

Людмила Фёдоровна готова делиться опытом и оказывать поддержку и психологическую помощь родителям.

Для связи через WhatsApp, Viber и Telegram:	Сайты:
+79181369547 Людмила Фёдоровна Верлан	**rostokhelp.ru**
+79673016191 Василий Дмитриевич Юнак	**vdt-fond.ru**

СЕЗОННО, ПРОСТО, ЗДОРОВО!

Картошечка и баклажаны — сейчас самое время приготовить из них что-нибудь простое и вкусное.

РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты:

- 1 большой баклажан
- 250 г тофу (доступен в отделе сыров во многих сетевых магазинах)
- 50 г грецких орехов (или любых других)
- 1 ст. л. оливкового масла
- орегано, базилик, чеснок сушёный, соль — по вкусу
- зелень, зелёный лук, помидоры — по желанию

Приготовление:

Баклажан порезать вдоль на тонкие пластины. Противень (или пергамент) смазать оливковым маслом. Выложить баклажаны, тоже слегка смазать их маслом, посыпать любимыми приправами и отправить запекаться на 20 минут при 200°С.

Тем временем тофу взбить в блендере с небольшим количеством соли, орегано, базиликом, сушёным чесноком (выбирайте то, что вам по вкусу). Можно добавить 2 ст. л. сухих неактивных дрожжей, если они есть, и свежую зелень. Отдельно измельчить орехи (предварительно подсушенные) для обсыпки.

На готовый баклажан выкладываем получившуюся массу (сверху можно положить пёрышки лука, помидорные кольца), заворачиваем в рулет. Ложкой заполняем пустоты с краёв и обмакиваем верх и низ (те места, где виднеется начинка) в ореховую крошку. Можно украсить блюдо зеленью. Это красиво, сытно и полезно! Приятного аппетита!

Экспериментируйте с начинками:

- копчёный тофу + нори (края обвалять в кунжуте)
- классический тофу + вяленые томаты + маслины + базилик
- классический тофу + грибочки

БУЛЬБАШИКА ПРИДАВИЛИ

Ингредиенты:

- 700 г молодого мелкого картофеля (не очищать)
- 1/4 стакана оливкового или другого масла
- 1 крупный зубчик чеснока (потереть)
- 1 ч. л. паприки
- соль по вкусу
- рубленая петрушка, подсушенные семена кунжута, лимонный сок для подачи — по желанию

Приготовление:

Опустить картофель в подсоленную кипящую воду и варить, пока картошка не будет легко протыкаться вилкой. Разогреть духовку до 200°С. Смешать отварной картофель с маслом, тёртым чесноком, паприкой и солью. Хорошо перемешать. Выложить картофель на противень, застеленный пергаментом, в один слой. Дном стакана слегка придавить каждую картофелину (сплющить), увеличивая площадь её соприкосновения с противнем. Отправить в духовку примерно на 30 минут, один раз в процессе приготовления перевернуть.

Готовый картофель украсить рубленой зеленью, слегка сбрызнуть лимонным соком.

Подготовила Оксана Соловьёва

6+ ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Учитесь видеть хорошее

Однажды учитель математики решил преподать своим ученикам урок, не связанный с математикой. Дело было так…

Учитель стоял спиной к классу и писал на доске примеры. Вдруг дети начали перешёптываться и хихикать. Когда учитель закончил писать, он посмотрел на учеников, и все они смеялись над ним из-за того, что один из примеров был записан с ошибкой.

Тогда учитель сказал: «Я намеренно написал этот пример неправильно, чтобы посмотреть на вашу реакцию. Никто из вас не отметил, что девять примеров решены верно. Все вы обратили внимание только на тот пример, в котором была ошибка. Никто не похвалил меня за девять правильно решённых примеров, но все высмеяли меня из-за одного неверного решения.

Люди устроены так, что могут не оценить то хорошее, что им сделают миллион раз, но непременно заметят единственное плохое. Не разочаровывайтесь, когда вас критикуют, всегда поднимайтесь выше насмешек. А сами учитесь видеть в людях лучшее и отмечать его».

В Библии написано, что надо дисциплинировать свой ум, приучать себя обращать внимание на хорошее, положительное. Вместо того чтобы думать о ком-то плохо, постарайся найти в этом человеке доброе и отметить его. Потренируйся прямо сейчас. Вспомни кого-то, кто не очень тебе нравится, и назови три хороших качества этого человека. Это может оказаться не очень просто, но если ты будешь тренироваться каждый день, со временем тебе будет проще видеть в людях сильные стороны.

В пересказе Анны Вологиной

НАЙДИ ОШИБКУ

Возьми красный карандаш и исправь ошибку, которая есть в одном из примеров. А теперь возьми зелёный карандаш и обведи правильные ответы. Их ведь больше, правда?

3+4=7	10+44=54
10-2=8	13-6=8
5+9=14	13x2=26
2x3=6	10+4x3-1=21

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

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

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

КАК МОЖНО ПОЖЕРТВОВАТЬ

По QR-коду:

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

Перевод онлайн

sokrsokr.net/help

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

Банковский перевод

Получатель: Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы, Республики Марий Эл

ИНН 1215064285

КПП 121501001

БИК 048860630

р/с 40703810037180101328

Отделение № 8614 Сбербанка России г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл

к/с 30101810300000000630

Назначение платежа: пожертвование

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только **ИНН 1215064285**

В ГЛАВНОМ ОКНЕ ПОИСКА

СЛУШАЙТЕ НАШ ПОДКАСТ

«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ»

АУДИОВЕРСИЯ ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ:

- Google Podcasts
- iTunes
- Яндекс.Музыка
- ВКонтакте

sokrsokr.net/podcasts

Я ТЕПЕРЬ ОБЯЗАН ЖИТЬ

Мы уже садились в машину, когда Игорь Васильевич спросил: «Ничего не забыли?», явно намекая, что чего-то не хватает. Я оглянулась по сторонам: дети на месте, вещи на месте. И тут Игорь Васильевич с укоризненной улыбкой раскрыл свои добрые медвежьи (в самом лучшем смысле этого слова) объятия… Подумать только! А ведь мы чуть не потеряли этого человека!

НАЧАЛО БОЛЕЗНИ

Рассказывает Ольга (жена):

Игорь служил в Афганистане. Когда он вернулся из армии, мы сразу поженились. У нас две прекрасных дочери и 7 внуков. Игорь никогда не болел, медкарточка у него пустая была до недавнего времени. Пару лет назад он стал быстро уставать, тяжело дышать. Гемоглобин упал до 74. И понеслось… По результатам обследований всё в норме, а слабость нарастает. В итоге мы попали к гематологу, сдали очень дорогие анализы, врач взяла пункцию костного мозга, и вот, через три месяца обследований поставили диагноз — миеломная болезнь. Рак костного мозга. Прогноз неутешительный. Меня душили слёзы, я плакала, когда муж не видел. А он был спокоен. Сказал: «Значит, так надо. Я такое видел на войне, что уже ничего не боюсь. У меня есть Бог, и я спокоен».

РЕАКЦИЯ ДРУЗЕЙ

Рассказывает Ирина (дочь):

Когда о папиной беде узнали друзья, ему стали много звонить, общаться, пытаясь отвлечь от печальных мыслей. И это здорово. Иногда люди не знают, как вести себя с теми, кому поставлен неутешительный диагноз. Они рассуждают так: «Мы не были в такой ситуации, как мы можем поддержать человека?» И напрасно. Звонить нужно не для того, чтобы попрощаться, а чтобы просто поболтать, вспомнить какие-то случаи из жизни, сказать: «Держись, не кисни!» Это действительно помогает больному переключиться с проблемы на позитив. Недаром в Библии сказано: «*Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости*» (*книга Притчей 17:22*). Кстати, часто получалось так, что не папу утешали, а он сам успокаивал и ободрял позвонивших.

«ТАБЛЕТОЧКА»

Машенька (внучка Игоря — прим. ред.) была совсем ещё маленькая, когда мы узнали о папином диагнозе. Мне порой хотелось пощадить папу, оставить в покое, но мама говорила: «Приезжайте! Обязательно приезжайте: папе нужен позитив». Машу мы называли «таблеточкой» или «витаминкой». Действительно, глядя на неё, держа её в руках, папа преображался: расцветал на глазах. Кроме Машули, у него ещё шесть «таблеточек» разного возраста, и все они окружали любимого деда заботой и вниманием.

ПОМОГАЯ ТЕМ, КОМУ ТЯЖЕЛЕЕ

Рассказывает Ольга (жена):

Игорю назначили химиотерапию, переносил он её нормально, пел песни в палате. Он заботился о других — тех, кому хуже. Там был лежачий мужчина, Игорь ухаживал за ним, помогал медперсоналу его обслуживать. Этот мужчина потом старался записываться на курс лечения вместе с Игорем. Муж всем рассказывал о Боге, о Его любви. Медсёстры просили его помолиться о проблемах в их семьях. Вопросом «За что?» Игорь воздух не сотрясал, он был спокоен, принимал происходящее со смирением.

НАПУГАЛ

Рак совпал по времени с появлением другой напасти — коронавируса. Находясь в больнице на химиотерапии, Игорь подцепил эту заразу. Его перевели в коронавирусное отделение. Игорь был очень плох: он весь горел — была очень высокая температура, которая упорно не хотела уходить. С каждым днём состояние ухудшалось. КТ показала большое поражение лёгких.

«НЕ ЖИЛЕЦ»

Рассказывает Александра (друг семьи):

У меня в красной зоне работает сестра. Я очень просила её пообщаться с врачами, обратить на Игоря Васильевича особое внимание. Когда она, поговорив с медперсоналом, мне позвонила, то посоветовала настраиваться на худшее: учитывая состояние больного и все его сопутствующие диагнозы, он не выкарабкается — не такие умирали. «Посмотрим», — ответила я тогда. Я знала, что за нашего любимого Игоря Васильевича молятся сотни людей.

ПОКОЙ

Рассказывает Ирина (дочь):

Время, когда папа боролся с болезнью, было большим испытанием для нас. К нему никого не пускали. Он там, а ты ничего не знаешь, ничем не можешь помочь. Именно в это время я почувствовала, что такое настоящий покой: «*Только в Боге успокаивается душа моя: от Него спасение моё*» (*Библия, книга Псалтирь 61:2*). «*Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас*» (*Библия, 1 послание Петра 5:7*). Всё, что я могла сделать в тот момент, это доверить происходящее в милостивые Божьи руки. Я так и поступила, и чудесный мир наполнил моё сердце. «*Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; …и найдёте покой душам вашим*» (*Евангелие от Матфея 11:28, 29*).

МОЛИТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА

Рассказывает Ольга (жена):

Церкви в то время из-за пандемии были закрыты, и мы организовали молитвенную группу в интернете. Столько было любви, поддержки от братьев и сестёр по вере! Все они молились об Игоре. Я каждый день писала в группу новости о состоянии мужа. Это была настоящая битва, как на поле боя! Когда было совсем плохо, мы молились ещё горячее. И Бог дал победу! Игорь пошёл на поправку. Вопреки всем прогнозам. Как мы радовались в тот день, когда он, превозмогая слабость, смог, наконец, побриться! Его выписали с 75% поражением лёгких, было длительное восстановление.

НЕ БОЙТЕСЬ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОЕЙ БОЛЬЮ

Рассказывает Ирина (дочь):

Многие стесняются отяготить кого-то своей проблемой, попросить помолиться, но так важно знать, что ты не один в борьбе, что другие переживают за тебя. Тогда и победа будет общая, многие люди разделят твою радость. В Библии сказано: «*Молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного*» (*Послание Иакова 5:16*). Это так чудесно иметь друзей, которые не просто развеселят и посочувствуют, но и помолятся о тебе. Слава Богу, у папы таких друзей много!

ДОМА

Рассказывает Ольга (жена):

Дома и стены лечат. А ещё у нас большой огород. Утром Игорь, как на работу, идёт туда за крапивой, снытью и одуванчиком, делает микс и пьёт. Потом наступает время листьев свёклы, моркови; потом ягоды поспевают; осенью наступает пора соков из яблок, свёклы, моркови. Зимой в ход идут проростки маша, пшеницы… И так по кругу. Со времени постановки диагноза прошло два года. Сейчас состояние стабильное, ремиссия, силы прибывают. Я Игорю всегда говорю: «Что-то сложное и опасное один не делай: я приду и помогу!» А он отвечает: «Я не один, я с Богом».

ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА

Когда после долгой разлуки и продолжительного карантина мы, наконец, пришли в церковь, было столько радости и столько счастья, столько добрых слов и объятий! Игорь сказал в тот день: «Я теперь обязан жить!»

Записала Александра Третьякова

ЛАБИРИНТ

П	С	Е	П	Т	И	Д	С	Е	Т	У	Н	А	В	Р	Ы
В	И	Ч	Б	У	Н	О	Ф	Й	Л	И	Д	Д	Ц	И	Б
Х	О	Л	О	С	М	Г	Я	Е	Д	З	У	Г	У	Х	А
Г	Р	Д	Ш	Ч	Ю	Н	О	Н	А	О	Щ	И	П	Т	М
▶А	Ь	У	К	А	Ь	Я	С	Ж	Е	Р	Б	Д	Н	Ы	Я▶
Я	Ж	О	Т	Л	Ё	Р	А	И	Л	Ч	Я	Р	М	С	Ё
Ч	П	Д	М	И	Р	Ш	В	Э	Т	У	Е	В	У	Ю	Ь
А	С	А	Ц	Ы	Б	О	Е	К	И	Н	Д	Ж	Е	Т	Ц
Э	З	Ф	У	Щ	У	К	Ч	Н	М	О	Л	И	Д	Н	А
Т	Ы	С	Е	Т	Л	И	Х	Ё	Ц	Г	У	К	И	В	Р

Преодолейте лабиринт и, отмечая по пути каждую вторую букву, прочтите библейский текст. Пришлите его в редакцию до 15 НОЯБРЯ, и вы станете участником розыгрыша призов. 10 победителей получат в подарок книги на духовные темы.

□□□□□□□ – □□□□□□□ □□□□;

□ □□□ □ □□□□ □□□ □□□□□

□□□□□□□□□

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

ДАВАЙТЕ ПРИСЕДАТЬ!

В прошлом номере мы писали о важности мышц, которые являются вместилищем крови. Сегодня переходим к практике: будем накачивать мышцы.

Приседания — один из лучших способов увеличить объём и силу мышц ног, живота и спины. Если приседать с гантелями, то накачаются и руки.

КАК ПРИСЕДАТЬ?

● Не кряхтим, дыхание не задерживаем. Дышим глубоко, свободно и легко, выдыхаем на усилии (наверху).

● Во время приседаний колени должны сгибаться в том же направлении, в каком расположены стопы. Если ступни стоят параллельно друг другу, то и ноги при приседании должны быть параллельны. Если носки развёрнуты в стороны, то в стороны должны идти и колени. Не позволяйте им съезжаться, разъезжаться или колебаться в разные стороны в момент приседания. Если получается плохо и колени всё равно «плавают», куда хотят, то не расстраивайтесь, а старайтесь всё-таки их удержать: скоро мышцы привыкнут, укрепятся и начнут слушаться.

● Пятки во время приседаний должны «прилипнуть» к полу. Так мы разгрузим колени и укрепим мышцы, которые отвыкли работать. Будет тяжело и непривычно, но вскоре начнёт получаться.

● Ноги сгибаем под прямым углом. Таз опускается на один уровень с коленями или ниже так, чтобы бёдра оказались параллельными полу (на всякий случай: бедро — это часть ноги от тазобедренного сустава до коленного).

● Спину держим прямо, не сутулимся.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ПРИСЕДАТЬ?

Приседания можно выполнять в любом возрасте. Обычно тем, кто постарше, требуется опора, чтобы помогать своим ногам руками. В остальном приседания в пожилом возрасте не отличаются. Так что можно тренироваться вместе с внуками и правнуками.

ВИДЫ ПРИСЕДАНИЙ

● Из положения «ноги вместе»;

● из положения «ноги врозь»;

● из положения «ноги врозь широко» с разворотом стоп и коленей в стороны — приседания с перешагиванием: шаг — присесть, шаг — присесть. Можно шагать вперёд, в стороны, назад;

● выпады вперёд и назад (лучше — назад) и в стороны;

● приседания со скрещиванием ног;

● приседания с руками за головой (тогда будут работать «мышцы хорошей осанки»);

● приседания с опорой на стул, стол, столб, поручень и т. п. Это для тех, кому тяжело приседать в принципе (если вы не приседали лет 30 или 40);

● «пистолетик» (одна нога вытягивается вперёд);

● восхождение в гору, залезание по гимнастической лестнице, зашагивание на высокую ступень и другие движения с разгибанием ног на усилии.

СКОЛЬКО ПРИСЕДАТЬ?

100 – 200 приседаний в день — это очень хорошо. Если вы не приседали много лет, то начните постепенно, с 5 – 15 приседаний за один подход. Приседайте до усталости и добавьте ещё один раз. Не бойтесь уставать. Помните: если вы устали, значит, стали сильнее!

Если вы присели 10 раз и почувствовали, что ваше сердце готово выпрыгнуть и вам тяжело говорить из-за частого дыхания, то это самое время, чтобы отдохнуть. Также о том, что пора отдыхать, будет говорить ощущение горения в мышцах бёдер. Отдыхайте до тех пор, пока не почувствуете, что пульс и дыхание восстановились до прежнего уровня. И тогда выполняйте второй подход. Если вы не чувствуете сил, чтобы продолжить тренировку после отдыха, то продолжите на следующий день.

КАК ПРИБАВЛЯТЬ НАГРУЗКУ?

Можно увеличить количество повторений (приседаний), увеличить темп, количество подходов (например, не два подхода по десять приседаний, а три по десять). Или можно увеличить вес: например, взять в руки гантели, приседать не на обеих, а на одной ноге, приседать не с опорой, а без опоры и т. д.

КОГДА ПРИСЕДАТЬ?

1. Тренироваться лучше всего в утреннее время, когда позвоночник и суставы в более-менее растянутом состоянии, организм отдохнул.

2. Когда ничего не болит, нормальная температура и нет никаких обострений заболеваний.

3. После суставной разминки на всё тело.

Соблюдение второго и третьего условий обязательно.

КАК ЧАСТО ПРИСЕДАТЬ?

Чем регулярнее, тем быстрее тело привыкнет и начнёт наращивать «мясо». Лучше всего — через день.

В КАКОЙ ОДЕЖДЕ ПРИСЕДАТЬ?

Нужна свободная одежда, не ограничивающая движений, не стягивающая, из «дышащей» трикотажной ткани. Ну и, конечно, одежда должна выглядеть прилично (так, чтобы не смущать тех, кто захочет составить вам компанию). При варикозном расширении вен на ногах нужно обязательно надевать специальные чулки.

Если есть возможность (лето, дома), то лучше всего упражняться босиком. Если вы занимаетесь на улице, а там холодно, то наденьте кроссовки с мягкой подошвой, широким носком и низкой пяткой. Размер кроссовок должен быть чуть больше размера ваших стоп, чтобы пальцы ног могли свободно шевелиться во все стороны и стопы могли вытягиваться в длину.

Если вы будете соблюдать всё здесь написанное, то уже через две недели регулярных занятий почувствуете, что стали сильнее, и вам захочется свернуть горы. Успехов вам!

Елена Голованова,
инструктор по физкультурно-оздоровительным технологиям

Посмотрите это видео, и вам непременно захочется начать приседать. И делать это правильно!

Если вам нужна помощь в решении психологических проблем или вы хотите избавиться от зависимости, вы можете задать свой вопрос на сайте ***angel7d.ru*** и получить совет и бесплатную помощь квалифицированных психологов. Здесь же вы можете оставить молитвенную просьбу.

WhatsApp, Viber +7 996 336 09 91

ANGEL7D.RU

САЙТ МОЛИТВЕННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Молитвенный марафон в прямом эфире

Каждый понедельник в 19:00 на телеканале Надежда

Молитвенные просьбы присылайте на WhatsApp, Viber

8 (915) 688-76-01

ПОМОЛИТЕСЬ ЗА МЕНЯ

НАДЕЖДА

Христианский телевизионный канал www.hopetv.ru

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.

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

Подробности по телефонам:
8(910) 942-11-20
8(915) 690-41-06
reabkovcheg.ru

РЕКЛАМА 12+

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС, ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ НА 3 МЕСЯЦА

8963-239-27-77

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

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

Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

Изучайте Библию в Заочной библейской школе.

БИБЛИЯ О КОНТАКТЕ С ПОТУСТОРОННИМ

«Не должен находиться у тебя… прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мёртвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это» (книга Второзаконие 18:10–12).

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

«Не обращайтесь к вызывающим мёртвых, и к волшебникам не ходите, и не доводите себя до осквернения от них. Я Господь, Бог ваш» (книга Левит 19:31).

«Ибо так говорит Господь Саваоф, Бог Израилев: да не обольщают вас пророки ваши, которые среди вас, и гадатели ваши; и не слушайте снов ваших, которые вам снятся; ложно пророчествуют они вам именем Моим; Я не посылал их, говорит Господь» (книга пророка Иеремии 29:8, 9).

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

8-800-100-54-12

(бесплатная горячая линия)

РЕКЛАМА 12+

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

КАЖДУЮ ВТОРУЮ СУББОТУ МЕСЯЦА СМОТРИТЕ «ВЕЧЕР С ГАЗЕТОЙ»

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

Заокская церковь

«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»

ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ ДЕТЯМ ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ УРОКИ ДОБРОТЫ

Тема номера: БЕЗОПАСНОСТЬ!

- Осенняя безопасность
- Как вести себя с незнакомцами?
- Увлекательные задания (головоломки, раскраски)
- Книжка-малышка

Подпишись на сайте PODPISKA.POCHTA.RU
Подписной индекс П4042

Заказы принимаются:
WhatsApp, Viber:
8 960-099-22-20
А также в интернет-магазине на сайте sokrsokr.net/shop

РЕКЛАМА 12+

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

СельскийДом
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

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

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

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

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423 РЕКЛАМА 12+

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

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

Газета «Сокрытое Сокровище» №10(306). 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 — Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; дизайн, вёрстка — С. В. Литвина, корректор — Т. Г. Ведерникова. В газете использованы иллюстрации с сайта 123rf.com. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин.Воды, Н. Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 362 500 экз.