

«Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку,
что приготовил Бог любящим Его» (1 Коринфянам 2:9).



№ 02(190) ФЕВРАЛЬ 2013 г.

THE HIDDEN TREASURE

Сокрытое Сокровище

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
ХРИСТИАНСКАЯ
ГАЗЕТА

Издаётся с мая 2000 г.



НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА.

НАСТОЯЩИЙ ОТЕЦ Стр. 10

Стр. 4

ТАЙНА ПАДЕНИЯ
ВЕНЦЕНОСНОГО
ДОМА

В 2013 году дом Романовых отмечает 400-летний юбилей. А ещё спустя четыре года наступит столетний юбилей со дня свержения этой династии. Как могла произойти такая трагедия?

Стр. 6

КАК ПОЛЮБИТЬ
ВРАГА?

«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Матфея 5:44).

Стр. 8

ПРЕИМУЩЕСТВА
ВЕГЕТАРИАНСТВА

Если вы твёрдый приверженец холодца и тушёнки, то данная статья, конечно, не для вас. Факты, изложенные в статье, собраны для тех, кто способен пересмотреть свои привычки ради собственного здоровья.

Стр. 7

БЕСЕДЫ О
10 ЗАПОВЕДЯХ

Стр. 9

МИФ ИЛИ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Стр. 11

ДЕТСКАЯ
СТРАНИЧКА

Евангелия от Матфея 24; от Марка 13; от Луки 21:5-38

КАК ПРИГОТОВИТЬСЯ КО ВТОРОМУ ПРИШЕСТВИЮ?

В разговоре с учениками на Елеонской горе, незадолго до Своей смерти, Христос заговорил о Своём Втором пришествии. Он предупреждал верующих людей об опасностях, которые постигнут мир перед Его Пришествием, и учил, как избежать гибели и получить спасение от Бога.

Христос не открыл день и час Своего Второго пришествия, ясно сказав Своим ученикам, что не может сообщить этого. Но Он назвал признаки Своего пришествия, сказав, что мы узнаем, когда Он будет близко, по событиям, которые будут происходить в мире. «Когда же начнёт это сбываться, — сказал Он, — тогда восклонитесь и поднимите головы ваши, потому что приближается избавление ваше».

Вот как описывает Иисус состояние мира перед Его пришествием: «Но, как было во дни Ноя, так будет и в пришествие Сына Человеческого: ибо, как во дни перед потопом ели, пили, женились и выходили замуж, до того дня, как вошёл Ной в ковчег, и не думали, пока не пришёл потоп и не истребил всех, — так будет и пришествие Сына Человеческого».

Но как же было в дни Ноя? Об этом нам повествует первая книга Библии, Бытие: «И увидел Господь, что велико разращение человеков на земле и что все мысли и помышления сердца их были зло во всякое время» (Бытие 6:5). Жители допотопного мира отвернулись от Господа. Развращённость была причиной их гибели, и сегодня мир идёт тем же самым путём. Нарушители Божьего закона наполняют землю преступлениями. Они ведут разгульную жизнь, повторствуют

своим прихотям и необузданым страсти — и всё это переполняет мир неистовством.

Упоминая о знамениях, предшествующих разрушению Иерусалима, Христос назвал одно из них: «Многие лжепророки восстанут и прельстят многих». Но это пророчество относилось также и к последующим дням, знаменуя Второе пришествие. И сегодня лжехристы и лжепророки пытаются вершить знамения и чудеса, чтобы прельстить истинных учеников Иисуса.

И сегодня, как во все времена актуально повеление Господа: «Тогда, если кто скажет вам: "вот, здесь Христос", или "там", — не верьте. Ибо восстанут лжехристы и лжепророки, и дадут великие знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных. Вот, я наперёд сказал вам. Итак, если скажут вам: "вот, [ОН] в пустыне", — не выходите; "вот, Он в потаённых комнатах", — не верьте; ибо, как молния исходит от востока и видна бывает даже до запада, так будет пришествие Сына Человеческого».

После того, как Христос описал признаки Своего пришествия, Он сказал: «Когда вы увидите то сбывающимся, знайте, что близко, при дверях... Смотрите, бодрствуйте, молитесь». Бог всегда предупреждал людей о грядущих

судах. Те, кто веровал в Его знамения и действовал с верой, избегал судов, постигавших непокорных и неверных. Так и сегодня нам дано предупреждение о Втором пришествии Христа и о грядущей гибели всего мира. Кто внимает предостережению и пойдёт за Богом, тот будет спасён.

Мы должны бодрствовать, потому что нам неизвестно точное время Его пришествия. «Блаженны рабы те, которых господин, прия, найдёт бодрствующими» (Луки 12:37). Ожидающие пришествия Господа и готовящиеся к нему сравниваются Христом с верными и благоразумными домоправителями (Луки 12:42). Они провозглашают истину, возвещая особое предостережение своим современникам.

Но Христос указывает и на другой род людей. «Если же раб тот, будучи зол, скажет в сердце своём: "не скоро придёт господин мой", и начнёт быть товарищем своих и есть, и пить с пьяницами, — то придёт господин раба того в день, в который он не ожидает». Злой раб своими делами и словами убеждает, что пришествие Господа будет не скоро, способствуя тем самым развитию в людях самонадеянности, беззаботности и равнодушия. Он живёт интересами мира и вместе с миром попадает в сеть. «Придёт господин раба того... в час, в который не дума-



ет, и рассечёт его, и подвергнет его одной участи с лицемерами».

Всё в этом мире охвачено беспокойством. Грядущие события бросают на нас свою тень, Дух Божий удаляется от земли, и бедствие следует за бедствием на море и на суше. На земле происходят бури, землетрясения, пожары, наводнения, жестокие убийства... Где найти безопасность? Нет уверенности сегодня в человеческом и земном. Мы медленно, но неотвратимо приближаемся к кризису. Надежду и уверенность можно обрести только в Боге.

Из глубины веков к нам доносятся торжественные слова, сказанные нашим Господом на горе Елеонской: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно... Итак, бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих [бедствий] и представь пред Сына Человеческого».

По книге «Желание веков» подготовила Ирина Беднякова

БИБЛИЯ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

КАКАЯ ЛЮБОВЬ ПОКРЫВАЕТ ВСЕ ГРЕХИ?

ВОПРОС: Я знаю, что в Библии есть такие слова: «Любовь покрывает все грехи». Скажите, будет ли покрыт грех прелюбодеяния, если мужчина и женщина действительно любят друг друга?

Людмила

ОТВЕТ: Да, действительно в Священном Писании есть такие слова. Кроме этого, в Ветхом Завете есть ещё один похожий по смыслу текст: «Кротость покрывает и большие проступки» (Екклесиаста 10:4). Интересно, что оба эти выражения принадлежат одному автору — Соломону. При исследовании Нового Завета мы тоже встречаем подобные мысли. «Любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8); «Обративший грешника от ложного пути

его... покроет множество грехов» (Иакова 5:20); «Любовь всё покрывает» (Коринфянам 13:7).

Говорят ли все эти тексты о том, что любовь мужчины и женщины вне брака может покрыть грех прелюбодеяния, совершённый ими? На первый взгляд, можно предположить, что может. Но для правильного понимания этого стиха необходимо привести анализ этого выражения. И, прежде всего, прочитаем полностью библейский текст, содержащий это выражение: «Ненависть возбужда-

ет раздоры, но любовь покрывает все грехи» (Притчи 10:12).

Итак, о какой любви идёт речь? Какая любовь может покрыть грехи или множество грехов? Используя это слово на языке оригинала, мы находим, что это любовь «агапе», то есть высший вид любви, основанный на принципе, а не на чувстве. Любовь, которая направляет весь свой интерес не к своему «Я», а к другим и производит соответствующие поступки. Эта любовь отдаёт. Такая любовь имеет силу, потому что она Божественного происхождения. Человек, находящийся под властью такой любви, может творить только добро. Как изменилась бы наша жизнь, если бы люди были исполнены этой любовью! Это был бы рай! Только такая любовь может покрыть все недоразумения и конфликты.

Можно ли сказать, что мужчина, изменяющий жене, испытывает любовь «агапе»? Можно ли назвать любовью «агапе» то страстное чувство, которое испытывает замужняя женщина к другому мужчине. Нет. Не может называться Божественной любовью то, что приносит другому человеку боль, страдание, что сопровождается ложью и безответственностью. Библия говорит: «Любовь не делает ближнему зла; итак любовь есть исполнение закона» (Римлянам 13:10).

Прелюбодеяние — это нарушение Закона Божьего, закона Божественной любви. Грех прелюбодеяния может смыть только кровь Христа. Человек, нарушивший эту заповедь, может обратиться к Богу в искренней молитве и покаянии, исповедовать Ему свой грех и получить прощение и силу Святого Духа, чтобы восстановить любовь в своей семье.

Андрей Костерин



НАЙДЕННАЯ ПЕЧАТЬ ПОДТВЕРЖДАЕТ БИБЛЕЙСКУЮ ИСТОРИЮ

Небольшая каменная печать, обнаруженная на раскопках в Тель Бейт-Шемеш, может стать первым археологическим подтверждением истории о библейском герое Самсоне.

На печати размером 1,5 см изображён человек и крупное животное. Нахodka относится к 11 веку до нашей эры — периоду, предшествовавшему образованию Иудейского царства, известного как эпоха Судей. Согласно легенде, именно в это вре-

мя жил Самсон. Учёные утверждают, что сцена, изображённая на археологическом артефакте, напоминает об изложенной в Книге Судей легенде, описывающей схватку Самсона со львом.

Недалеко от древнего города Бейт-Шемеш находится древний курган Тель-Баташ (библейский — «Тимна»), место, где жила жена Самсона. Согласно Священному Писанию, Самсон шёл к ней, когда увидел, что «молодой лев, рыкая, [идёт] на встречу ему» (Судей 14:5).

Источник: invictory.org

В БОЛГАРИИ ВЫЯСНИЛИ, ВО ЧТО ВЕРИТ МОЛОДЁЖЬ

Болгарский Институт социальных исследований и маркетинга представил данные опроса, посвящённого религиозности среди молодёжи страны. Он проводился в мае нынешнего года.

Более двух третей молодых респондентов в возрасте 14 – 29 лет называли себя верующими, и лишь 16 % — атеистами. При этом, правда, хоть как-то практикуют религию только 23 % опрошенных. 86 %

представителей молодого поколения положительно относятся к христианству, 54 % — к католичеству, 34 % — к буддизму. Оценка остальных религий преимущественно неопределённая.

46 % молодых людей, принявших участие в опросе, пришли к вере с помощью родителей, 26 % — дедушек и бабушек, и только 5 – 6 % к вере привели священнослужители. Более половины респондентов высказались за диалог между религиями и усиление влияния Церкви на светскую жизнь. 67 % считают, что Церковь должна активнее участвовать в воспитании молодёжи.

Источник: Regions.ru

КНИГА ПРИТЧЕЙ — ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА

Сергей Терехов, известный активной благотворительной деятельностью, дал интервью корреспондентам телеканала ТБН, рассказав о том, как вера помогает ему в бизнесе.

«Вера в Бога оказывает влияние на все сферы моей жизни, в том числе на бизнес, — сказал он. — В Библии есть Книга Притчей, состоящая

из 31 главы. Их написал самый багатый человек на земле — царь Соломон. По подсчётам американцев, его состояние равнялось одному триллиону долларов. Книга Притчей — подробная инструкция по ведению бизнеса, и это не только мое мнение. Один немецкий профессор сказал, что учился в престижных университетах мира, прочитал около пяти тысяч страниц различной литературы по бизнесу, но когда в его руки попала Книга Притчей, он был в шоке. Всё, что он узнал из 5 тысяч страниц, было изложено в 31 главе книги. Законы, написанные царём Соломоном, то, чему учат в лучших бизнес-школах. Иногда у меня спрашивают о важных принципах предпринимательства. Я отвечаю: «Если ты не будешь заботиться о своих родителях, почитать их, то вряд ли у тебя будет долгая и хорошая жизнь на земле». Так говорит Библия. Она также учит не ручаться за другого, быть смиренным, за смиренiem приходят страхи Господень, богатство, слава и жизнь».

Подготовила Мария Шипилова,
Пресс-служба ТБН

»»» РУССКАЯ ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

«»» «»» «»»

В. А. ЖУКОВСКИЙ: ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ВЕРЫ

9 февраля исполнилось 230 лет со Дня рождения Василия Андреевича Жуковского (1783–1852). Жуковский — знаменитый русский поэт, который известен не только своим литературным талантом, но чистотой души, щедрой благотворительностью и любовью к окружающим, проявленной на деле. Причиной духовной силы этой личности была приверженность евангельским принципам.

Жуковский был незаконнорождённым сыном орловского дворянинаБунина и пленной турчанки Сальхи. Мальчику была дана фамилия усыновившего его помещика Андрея Жуковского, который жил на положении приживальщика в доме Буиных. Это позволило будущему поэту избежать участи незаконнорождённого. В дальнейшем, благодаря содействию Божьему он сделался не только поэтом первой величины, но и другом, и благодетелем многих поэтов пушкинского окружения, удостоился стать воспитателем наследника престола, будущего царя-освободителя Александра I.

Жуковского отличали добродетельный характер и духовность. Они были результатом терпеливого христианского самосовершенствования, которому он посвятил свою жизнь. Он всегда стремился, чтобы свет Христов сиял в его душе. В итоге все, знавшие поэта, могли сказать о нём словами апостола: «Вера содействовала делам его и делами вера достигла совершенства» (Иакова 2:22).

Стремлением всей жизни Жуковского была покорность Божьей воле. Он глубоко осознавал, что бессмысленно сопротивляться Богу, потому что Он добр и Им предназначенный путь — лучший для человека.

Это его стремление проявилось

во взаимоотношениях поэта со своей возлюбленной Машей Протасовой, мать которой, несмотря на их трепетную любовь, была категорически против этого союза. Долгие годы Жуковский надеялся, что возлюбленная станет его женой, но когда была назначена свадьба Маши с другим человеком, он в смирении написал: «Милый друг, Маша! Надобно сказать тебе что-нибудь в последний раз. У тебя есть добрый товарищ — твоя смиренная покорность воле Божьей. Она у тебя не на словах, а в сердце и на деле... Я никогда не забуду, что всем тем счастьем, какое имею в жизни, обязан тебе... что всё лучшее во мне было соединено с привязанностью к тебе, что, наконец, тебе же я обязан самым прекрасным движением сердца, которое решилось пожертвование тобою...»

Жизненным девизом поэта можно назвать его слова: «Уметь во всякое время, во всех обстоятельствах жизни произносить смиленно: "Да будет Твоя воля", — есть верховная наука жизни».

Мария вышла замуж и рано умерла, а Жуковский продолжал заботиться о её дочери и сестре Александре. Чтобы обеспечить ей приданное, он даже продал своё небольшое имение, доставшееся ему в наследство от крёстного отца.

Его стихи перекликются со словами апостола Павла: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

Земная жизнь — небесного наследника;

Несчастье — нам учитель,

а не враг,

Спасительно-сугоревый собеседник,

Безжалостный разитель

брених благ,

Великого понятный проповедник,

Нам об руку на тайный жизни праг.

Оно идёт, все руша перед нами,

И скорбию дружа нас с небесами.

Жуковский был другом и благодетелем многих литераторов пушкинского окружения. Он успешно хлопотал о возвращении из ссылки Пушкина, о возвращении утраченной

гражданской дееспособности Баратаинскому, благодаря заступничеству Жуковского была облегчена участь Герцена. Жуковский выкупил из крепостной неволи Тараса Шевченко, продав свой портрет, написанный Брюлловым. За 40 лет до официального освобождения крестьян от крепостного права он дал вольную крепостным, купленным на его имя книготорговцем Поповым.

Приближённый к царскому двору, Жуковский часто делал всё возможное, чтобы помочь бедствующим и скорбящим. Тайна душевной красоты поэта заключается в его неустанном стремлении к Божественному идеалу: «Идеал красоты есть Бог, явно и тайно соприсутствующий в создании и ему сообщающий красоту живую, одной человеческой душе откровенную».

Подготовила Юлия Коровина

ВЕРА И НАДЕЖДА

Протёких радостей уже не возвратить,

Но в самой скорби есть для сердца наслажденье.

Ужели всё мечта? Напрасно ль слёзы лить?

Ужели наша жизнь есть только привиденье,

И трудная стезя к ничтожеству ведёт?

Ах нет! Мой милый друг, не будем безнадежны:

Есть пристань верная, есть берег безмятежный.

Там всё погибшее пред нами оживёт;

Незримая Рука, простёртая над нами,

Ведёт нас к одному различными путями.

Блаженство — наша цель;

когда мы к ней придём, —

Нам Провидение сей тайны не открыло.

Но рано ль, поздно ли, мы радостно вздохнём,

Надеждой не вотще нас Небо одарило.



Брюллов К.П. Портрет В.А. Жуковского

ТАЙНА ПАДЕНИЯ ВЕНЦЕНОСНОГО ДОМА

В 2013 году дом Романовых отмечает 400-летний юбилей. Прошло сто лет с тех пор, как династия Романовых торжественно и широко праздновала в 1913 году трёхсотлетие своего правления Россией. А ещё спустя четыре года наступит столетний юбилей со дня свержения этой династии. Как могла произойти такая трагедия? Где искать её истоки, истинные причины? Как к ней относиться? Какие уроки извлечь? Чтобы ответить на эти вопросы, предлагаем сделать небольшой экскурс в историю дома Романовых и ещё раз прочитать последние страницы этой драмы.

Династия Романовых не являлась первой правящей династией на Руси — ей предшествовал дом Рюриковичей. Возможно, первый шаг к Октябрьской революции был сделан ещё до прихода к власти дома Романовых, на заре самовластия, когда первый венчанный на русское царство государь Дмитрий был умерщвлён своей мачехой, византийской царевной Софьей (Зоей), второй женой Ивана III, деда Ивана Грозного. В результате в 1504 году произошёл «династический кризис», когда Российское самодержавие буквально с первого шага споткнулось о тело коронованной особы. Глубина трагедии этого первого коронованного преступления в том, что убийство это было оправдано и даже восхвалено в глазах народа.

Чтобы оправдать убийство первого венчанного на Российский престол царя, духовенство, в сотрудничестве с Софьей, обвинило его в еретичестве, обозвав «жидовствующим». Многие христиане того времени: и царевич, и его мать, и ведущие государственные деятели, следуя повелениям Библии, соблюдали субботний день как день покоя и отдыха. Церковь санкционировала цареубийство, якобы для блага Церкви и государства. Тем самым, умащалась дорога к кровавой тирании Ивана Грозного, к неисчислимым заговорам внутри царского семейства, часто приводящим к убийствам, и, в конечном итоге, к революции 1917 года. Интересно, что накануне свержения династии Романовых, Николай II и Александра предпримут попытку сближения с народом. Парадоксом истории является тот факт, что не худший, но, пожалуй, лучший за всю историю правления дома Романовых государь, стал жертвой воспалённого грехом гнева возлюбленного царской семьёй народа.

Чем так не угодил России Николай «Кровавый» — как оскорбительно звали добрейшего царя пришедшие к власти большевики? Князь Жевахов пишет: «Что представлял собою государь император? Это был, прежде всего, богоискатель, человек, вручивший себя безраздельно воле Божией, глубоко верующий христианин высокого духовного настроения, стоявший неизмеримо выше тех, кто окружал его и с которыми государь находился в общении. Только безграничное смиренение и трогательная деликатность,

о которых единодушно свидетельствовали даже враги, не позволяли государю подчёркивать свои нравственные преимущества перед другими... Только невежество, духовная слепота или злой умысел могли приписывать государю всё то, что впоследствии вылилось в форму злостной клеветы, имевшей своей целью опорочить его, поистине, священное имя».

Арон Самуилович Симанович, личный секретарь Григория Распутина вспоминал: «Он был прост и легко доступен, а в его присутствии совершенно забывался царь. В своей личной жизни он был чрезвычайно мало требователен. Но его характер был противоречив. Он страдал от двух недостатков, которые, в конце концов, его погубили: слишком слабая воля и непостоянство».

Симанович очень точно заметил уязвимые места последнего русского государя — слишком слабая воля и непостоянство. Даже в самых важных вопросах. А самым важным вопросом Николай II считал вопрос войны и мира. Свои первые шаги в государственной политике Николай II сделал в сторону мира и разоружения в Европе. По его инициативе была создана миротворческая конференция в Гааге. Царь всячески противился навязчивым попыткам большой семьи Романовых втянуть Россию в новую пан-Европейскую войну. Царь был убеждённым миротворцем, и войны развязывать не желал.

Между тем, лиц, заинтересованных в войне, постоянно прибывало. В 1910 году за пропаганду войны активно берётся государственная Церковь, грезившая мечтами о присоединении православных Балкан и захвате родины православия — Константинополя-Истамбула. Вслед за Церковью подняла свой голос за войну Дума, мечтавшая повысить свой престиж и расширить влияние. К этому голосу присоединились другие голоса: по весьма понятным причинам это были голоса крупных промышленников, спекулянтов и армейских генералов, засидевшихся без дела. История перекинулась через газеты и в народные массы. Повсюду проходили крестные ходы с молитвами о том, чтобы Бог поднял батюшку-царя на войну.

Единственным, пожалуй, голосом, кроме голоса супруги, убеждавшим государя не вступать в войну,



На фото: семья последнего Российского Императора Николая II.

был голос его друга, крестьянина Григория Ефимовича Распутина. Когда в 1912 году война казалась неизбежной, вмешательство «злорадного мужика» взяло верх — царь разорвал подписанный манифест о всеобщей мобилизации. Комментируя это событие, Эдвард Радзинский констатирует: «Так не состоялась европейская война».

оставаясь верным Богу, говорил, что этой войной царь разрушит и свой дом, и страну. И царь верил ему, но под давлением князей начал войну. Сам царь погиб, а страна оказалась в руках врагов. Как эта история напоминает о трагедии династии Романовых! Впрочем, даже ошибки этих людей могут нас многому научить.

Олег Жиганков

И всё же, пройдёт три года, и «слабая воля и непостоянство» государя толкнут его на роковой шаг. Когда большая романовская семья, Церковь, Дума, олигархи и генералы давят, а единственный друг, мужик, находится при смерти от нанесённой ему ножевой раны, царь не выдерживает и подписывает указ от 31 июля 1914 года о всеобщей мобилизации. Остальное, как говорится, история. Первая Мировая война оказалась роковой для России — на её крыльях ворвались террор революции и долгая и жестокая братоубийственная гражданская война. И одной из первых жертв этих монстров, выпущенных на простор России, будет добрая семья Романовых.

Во взлётах и падениях государств и их правителей иногда можно наблюдать удивительные сходства. Вспоминается история, записанная в Библии, в 3-й книге Царств, 22 главе — история пророка Михея. Он был единственным из своего поколения, кто выступал против войны Израиля с Сирией. Все пророки в угоду царю прочили ему славные победы в затевающейся войне. И лишь Михей,

ЛЮБИ РОССИЮ В НЕПОГОДУ

Не слышино песен о России,
Во славу больше не поют.
То до небес превозносили,
Теперь ногами в сердце бьют.
А ты попробуй все невзгоды
С ней разделить, живя в нужде.
Люби Россию в непогоду,
Не оставляй её в беде!

Иных корысть по свету носит,
Влечёт чужая сторона.
Как можно мать в несчастье бросить,
Сбежать, когда она больна?
Не дай, Господь, чтоб в наши годы
Бездонным мыкаться в пути.
Люби Россию в непогоду,
От всех напастей защити!

Как время смутное осилить?
Но, где страданья, там любовь.
Молитесь, люди, за Россию,
Чтоб возродилась святость вновь.
Дай, Бог, чтоб выстоять народу,
Безверье в душах поборть.
Люби Россию в непогоду,
Благослови её, Господь!

Валерий Шумилин
Художник: С. Сергинский. Берёзы.



Бог изменил мою жизнь

Насколько я себя помню, у меня всегда было осознание, что есть какой-то Высший Разум, но назвать это настоящей верой в Бога было нельзя. У меня была прекрасная семья — жена-красавица, сын-умница. Но я любил выпить. И к верности в браке я относился скорее как к юридическому, а не как к моральному запрету. Нельзя сказать, что я был алкоголиком или гулякой. Но и то, что имело место, явно не нравилось моей любимой супруге. Её любовь ко мне начала остыть. И когда ей встретился молодой человек без тех недостатков, которыми обладал я, она не стала долго выбирать.

В один миг моя жизнь перевернулась. Я был потрясён, опустошён... Я страдал и не знал, как мне жить дальше... На помощь приходили друзья, предлагая разные варианты отвлечься от беды. Но полностью забыть горе у меня не получалось. Так я мучился, пока ко мне не приехал старый друг. Он посоветовал обратиться к Богу. Конечно, я много слышал о чудесах, которые делает Господь, но сам и не думал прибегать к Его помощи. Но раз такая проблема... Я решился. И уверенно пошёл вперёд в поисках Бога.

Через какое-то время, взглянув назад, я увидел там другого человека. Нет, я себе не был чужим... Просто другим. У меня поменялись мысли, жизненные приоритеты. Нельзя



сказать, что я стал идеальным, но я по-иному стал воспринимать всё дурное. Если раньше я любил свои грехи и дурные пристрастия, то затем они стали мне докучать. Меня мучила совесть... Это был уже не прежний я.

Помню, как незаметно для себя перестал материться. Даже рассказать скабрёзный анекдот язык не поворачивался. Затем и слушать ругательства мне тоже стало неприятно.

Помню, как понемногу, без серьёзных с моей стороны усилий, но благодаря желанию и молитвам, я бросил курить... А затем и выпи-

вать... Я уже не говорю, про неверность в браке, так как это стало для меня «табу» на уровне совести и морали.

Сам ли я изменился? Мой однозначный ответ — нет! Меня изменил Господь. Сам бы я не смог избавиться и от трети своих пристрастий. Но Бог изменил мой внутренний мир, наполнив его другим содержанием. Когда я стал христианином, я осознал высокую цену своей жизни — ведь за меня страдал и умер Господь Иисус Христос. Апостол Иоанн говорил, что христиане должны сверять свои поступки с поступками Христа:

«Кто говорит, что пребывает в Нём, тот должен поступать так, как Он поступал» (1 Иоанна 2:6).

Я женился во второй раз. Родились дети. Пример Иисуса меня вдохновлял, а Его Слова из Евангелий и почти ощущимое присутствие меняли мою жизнь. Если раньше для меня счастьем было в выходные бросить семью и с друзьями уехать на рыбалку, то теперь мне доставляет больше удовольствия провести время с женой и детьми. Если раньше я получал удовольствие от просмотра телевизора, то сейчас я нахожу удовольствие в изучении Библии и служении Богу. Не подумайте, что я стал аскетом или педантом. В отличие от табака и алкоголя, телевизор и рыбалка остались в моей жизни, но я совсем по-иному отношусь к ним. Нельзя сказать, что дурные мысли совсем не посещают мою голову, но теперь они чужды мне, и я не даю им развиваться.

Некоторые мои знакомые не связывают такую трансформацию моей жизни с Богом. Мол, это я сам созрел до переоценки ценностей. И я бы с этим согласился, если бы подобные изменения не происходили с моими близкими и с другими знакомыми христианами. У каждого собственный путь познания Бога и каждый по-своему «впускает» Господа в свою жизнь. Поэтому у всех верующих по-разному идёт процесс изменения. Но очевидно одно — он идёт абсолютно у всех, кто искренне ищет Бога и Его истину.

Валерий Татаркин

Максимка

Февраль 2001 г. «Скорая» мчалась по пустым улицам ночного города, везя мою любимую жену в больницу. Всё, как во сне. Каталка, закрывающиеся двери операционной, ожидание, лестница между этажами. Сколько длилась операция, не запомнил. Иногда выходили медсёстры, просили купить кутугут, бинты, лекарства. И снова ожидание. Что будет дальше? Господи, помоги пережить эту ночь! И почему-то мысль, которая никак не выходила из головы: «Тебе надо поменять работу, и будет всё хорошо». К чему это? При чём тут работа и здоровье жены. Но в глубине души я понимал, что на работе мне часто приходилось идти наперекор совести, против Божьих заповедей. «Тебе надо поменять работу, и только тогда всё будет хорошо». «Куда мне идти? Я строю дом». В борениях прошла ночь. Решение поменять работу я не принял.

«Блажен человек, которого вразумляет Бог, и потому наказания Вседержителя не отвергай, ибо Он причиняет раны и Сам обвязывает их; Он поражает, и Его же руки врачают» (Иов 5:17, 18).

Утро. Палата. Бледное лицо жены. Бедняжка. Как она была испугана. Одна. Операционный стол.

Почему-то, когда ложишься на каталку, начинаешь дрожать, как будто холодно. Бедная. Я так тебя люблю. Операция прошла успешно. Скоро домой. А вон та девчонка напротив, у неё трагедия. Врачи сказали, что у неё никогда не будет своих детей. Женщина, она мать. Когда исчезает возможность материнства, исчезает частичка женщины. Слава Богу, что у нас всё хорошо.

Следующий день я тоже хорошо помню, как и ту ночь. Палата. Такого выражения у любимой не видел никогда. Трагедия оказалась не у той девчонки, а у нас. Детей не будет у нас. Утешая жену, я даже не осознавал смысл этих слов. И лишь

потом, много дней спустя, осознание пришло. Женщина — мать, а мужчина — отец, и лишаясь отцовства, он лишается частички себя. И, как звоночек, все эти годы: «Тебе надо было послушаться голоса совести, решиться поменять

работу, и всё было бы хорошо».

2007 г. Октябрь. С того дня прошло много дней и даже лет. Многое



забылось, но что-то навсегда осталось в памяти. Депрессии любимой, нежелание жить, Библия, заброшенная в дальний угол. Я понимал, что это крик души, тулик, но помочь ничем не мог. Моя жизни тоже менялась. Я учился слушать тот голос, который однажды хотел мне помочь. Все эти годы вопрос: «Что дальше?» Нам исполнилось 30, потом 35. Друзья советовали усыновить, другие — воспользоваться достижениями медицины. Внутренней убеждённости не было ни в пользу того, ни другого. Мы постились, молились, но без ответа. Взять чужого, а если не станет родным? Трагедия. Пробовать самим. Можно истратить всё, родится ли здоровый?

Бог ответил чудным образом. Сначала появилась убеждённость, что надо брать. Дальше — интересней. Командировка на родину в Северодвинск. Предложение от человека, который не знает о моей жизни практически ничего: «Помогите мальчику. Возьмите в семью». Вопрос: «Почему вы мне предложили?» «Не знаю. Бог побудил». Господь, неужели это ответ. Посещение детдома. Страх. Ответственность. Возвращение домой. Рассказ жене о случившемся. Глаза жены. В моё отсутствие ей сделали такое же предложение люди, не знающие нашего решения взять ребёнка. «Возьмите мальчика. 2 месяца, мама бросила, воспитывает подъезд». Господи, столько случайностей не бывает. Страх, радость. Пошли, посмотрели. Кроха. Последнее слово за мной. Господи, помоги. Вспомнился голос, вызывавший много лет назад к моей совести: «Тебе надо поменять работу». Работу я давно поменял. Ответь мне «Да» или «Нет». Я не хочу трагедий. «ДА». Убеждённость пришла ниоткуда, как и тогда, в больнице мысль о смене работы. И мы шагнули. Сегодня Максимке почти пять лет. В глазах жены я вижу искорки, которые искал давно. Она мать, и этим всё сказано. А Максимка ничего не знает. Ему просто хорошо с нами. И спасибо тому голосу, который я называю просто. БОГ!

Павел Меженин

КАК ПОЛЮБИТЬ ВРАГА?

«Вы слышали, что сказано: "люби ближнего твоего и не навидь врага твоего". А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Матфея 5:43, 44).

Когда я впервые читала эти слова, то думала, что они какие-то несовременные. Какие в наше мирное время у человека могут быть враги? И только сравнительно недавно я поняла и начала применять в жизни слова Иисуса Христа.

Я работала секретарём в отделе социальной защиты населения, и у меня не сложились отношения с одним из ведущих специалистов отдела. Мне казалось, что никто из моих коллег не относился ко мне так сурово, как она. Кроме своих основных обязанностей, я писала сопроводительные письма ко всем документам по направлению её работы (чего я не делала ни у одного другого ведущего специалиста нашего отдела), но никогда не слышала слов благодарности в свой адрес. Наоборот — упрёки в случае какой-либо неточности или несвоевременности, жалобы начальству, выговоры. Когда моя неприятельница заходила в кабинет, где я работала, у меня внутри всё скжималось, я ожидала проблем. Раздражалась внутри себя. Боялась. Она мне точно не нравилась.

Каждый день — стресс. Больше так продолжаться не могло. Думала просто уволиться, чтобы больше не сталкиваться с этим человеком. Однако, это не лучший вариант — ведь в целом, мне очень нравилась моя работа, да и зарплата вполне устраивала. Что же тогда делать?

Тут-то я и задумалась впервые в жизни над теми самыми словами из Библии: «Любите врагов ва-

ших». Неужели моя сотрудница, коллега по работе — мой враг? Получалось, что так. Она мне точно не была другом. И общение с ней не приносило мне радости. Тогда я стала молиться о ней: «Молитесь за обижающих вас». Я молилась во время работы, по дороге на работу и домой, молилась в церкви...

Помня слова Христа: «Благословляйте проклинающих вас», я просила Бога, чтобы ей, моей обидчице, было хорошо («благо»). Чтобы у неё был успех в работе. Чтобы ей хватало денег. Чтобы её окружали любящие люди. Чтобы она была счастлива в семье. Чтобы у неё было крепкое здоровье, хорошие отношения с коллективом, оптимистичное настроение. Молилась и за себя — чтобы я её не боялась, а любила, помня, что она тоже Божье дитя. Когда она заходила в мой кабинет, я мысленно просила Бога дать мне сил не сорваться, не нагрубить ей, не расплакаться от обиды, а всё достойно вытерпеть. Я размышляла о том, что счастливый, довольный жизнью человек не будет портить настроение окружающим, в том числе и мне. Поэтому я часто молилась о её личном счастье.

В течение месяца или двух мой ежедневный страх перед этой женщиной сменился сочувствием и пониманием. Наконец-то у меня было то, в чём она нуждалась, и что я могла дать ей — моя молитва! Мои добрые пожелания, пожелания благословений, духовных и материальных благ. Бог знал, что я, как христианка, вспомню, что за



Фото: Наталья Воронина

своих врагов нужно молиться, — вот Он и допустил, чтобы всё это произошло.

Молитва за «врага» изменила меня саму. Я стала добнее. Я видела в сотруднице уже не обидчицу. Я разглядела в ней несчастного человека, которого Бог поручил моей молитвенной заботе. Я перестала думать, что я — жертва сложившихся не в мою пользу обстоятельств. У меня появилось достойное служение, которое доверил мне Бог — молиться о благословениях для этого человека.

Я внутренне успокоилась, т. к. теперь твёрдо знала, что поступаю правильно, так, как советует Бог — и моя душа радовалась.

Вслед за внутренним преобразованием последовали и внешние изменения. Согласовав с начальством, я передала своей «неблагодарной» коллеге электронные образцы всех необходимых ей сопроводительных писем, которые раньше регулярно оформляла я, а до меня — другой секретарь. И у меня хватило смелости и решительности отменить эту традицию. Я вежливо, но настойчиво и уверенно отказалась выполнять чужую работу. Конечно, без Б

жьего Духа, без Его влияния на меня здесь не обошлось. Я ожидала ещё большего озлобления своей неприятельницы. Но нет. Если теперь она что-то и просила меня сделать, то не повелительным тоном, а вежливо. Теперь уже она зависела от моей благосклонности. Не знаю, что именно на неё так повлияло. Однако я очень удивилась переменам в наших отношениях. Этот вопрос перестал меня беспокоить.

Я проработала в отделе соцзащиты более года. Сейчас я тружусь в другом месте. Но и здесь я применяю уроки молитвы, преподанные мне Богом.

Если какой-либо человек (начальник, сотрудник, родитель, супруг, сосед и т. д.) относится к вам враждебно, обижает, унижает, не ценит, причиняет боль своими словами и поведением, то не спешите рвать с ним отношения: увольняться с работы, уходить из семьи, переезжать и т. п. Молись за него, как за своего врага. Тогда вы поймёте, что совет Иисуса действительно помогает в трудных жизненных ситуациях.

Наталья Царегородцева

»»» СОКРОВИЩА МУДРОСТИ

■ «Не воздавайте злом на зло или ругательством на ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

■ «Любовь не делает ближнему зла; итак, любовь есть исполнение закона» (Римлянам 13:10).

■ «Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14, 15).

■ «Если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напои его: ибо, делая сие, ты соберёшь ему на голову горящие уголья. Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром» (Римлянам 12:20, 21).

■ «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесянам 4:31, 32).

ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

* * *

Я благодарна, Боже, за врагов.
Не будь врагов — я б сердцем ожирела,
Жила б себе, не видя берегов, —
Слепа, глуха, в расцвете лет старела.

Не будь врагов, не видела бы я
Твоей, Господь, непобедимой силы,
И в сумерках земного бытия
Совсем не так молитвы б возносила.

Благодаря врагам, пою в скорбях,
На свет иду библейских откровений,
И верую незыблемо в Тебя,
И отвергаю приступы сомнений.

Благодарю, мой Боже, за врагов,
За тех, кто издевается, смеётся...
Но у спиралей множества кругов —
Где встретиться нам снова доведётся?

Благослови земные их пути,
Чтоб не напрасны были наши встречи,
Им Словом Божиим разум просвети,
Коснись рукой Свою сердца, речи.

Я за врагов благодарю Тебя,
Великий Бог, отныне и до века.
Ты неисповедим в Своих путях
Ради спасенья жизни человека.

Ирина Камзина



ЧТОБЫ ПРОДЛИЛИСЬ ДНИ ТВОИ НА ЗЕМЛЕ...

Всем нам хочется жить долго и счастливо, и Сам Бог показал рецепт такой жизни в пятой заповеди Закона Божьего: «Почтай отца твоего и мать твою» (Исход 20:12). Казалось бы, что может быть желаннее, чем добрые отношения между самыми близкими в мире родственниками, между отцом, матерью и их детьми? Но жизнь показывает, что именно здесь возникает наибольшее число конфликтов. Обиды на родных, нежелание родителей понять своих детей — всё это, кажется, делает невыполнимой заповедь о почтении.

Недавно на форуме одного из сайтов одна молодая мама задала вопрос: «Могут ли родители приходить к детям, которые живут отдельно от своей семьи, когда им хочется и без предупреждения? У меня сейчас такая проблема с моим отцом, он никак не может понять, что я не одна живу. У меня муж, ребёнок маленький. Он приходит всегда, когда ему хочется, и без предварительного звонка. Я считаю, что это неуважение ко мне и к моему мужу! Я не хочу ругаться со своим отцом, но он не понимает. Что мне делать? Я сказала ему по-хорошему, а он обиделся, и теперь не звонит и не приходит. Он считает, что родителям всегда должны быть рады, в любое время, и не понимает, почему надо предупреждать о приходе. А как же личная жизнь? А вдруг ребёнок спит, или у меня нет свободного времени для общения? Мы с мужем из-за этого постоянно ругаемся. А вы как считаете? Есть об этом что-нибудь в Библии?»

То, что написала эта женщина, к сожалению, является проблемой не только одной семьи. Родители настолько привязываются к своим детям, что никак не могут позволить им жить самостоятельно в браке. Это происходит, когда родители чрезмерно опе-

кают своих детей, пока они живут с ними. Нам кажется, что наш ребёнок не сможет без нас обойтись: сделать покупку, решить какую-то жизненную ситуацию, даже просто приготовить обед.

На вопрос молодой мамы женщина с опытом ответила: «У меня двое взрослых сыновей, которые имеют свои семьи и живут отдельно. Мне было непросто прийти к пониманию, что они взрослые и имеют право на собственные ошибки, всё хотелось помочь, подсказать, опекать, тем более что один сын с семьёй жил с нами. Но что интересно, их это устраивало, они были не против такой опеки: мама всё знает, всё делает, всегда всё усмотрит. И меня такие отношения вполне устраивали — всё как и раньше, мой сын со мной, я могу в любую минуту прийти на помощь...»

Но, изучая Библию, я понял, что жена и муж — одна плоть, они должны жить отдельно от родителей. «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [двое] одна плоть» (Бытие 2:24).

Сын с женой стали жить отдельно. И вскоре в их семье стали возникать проблемы: кто-то не вынес мусор, кто-то не убрал постель, кто-то не приготовил ужин... Те трудности, которые возникают у молодых

в начале совместной жизни, возникли через четыре года. Слава Богу, что они прошли эти испытания. Но хочу сказать родителям, которые имеют детей (больших или маленьких), если мы нарушаем Божий установления, то всегда должны ожидать плачевых результатов. Мы не можем прожить жизнь за наших детей. Но мы можем в течение их жизни в родительском доме научить их уважению к родителям, научить самостоятельно принимать решения, всегда сопутствуя с Богом.

ЗАКОН БОЖИЙ

(Библия, Исход 20:1-17)

I Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов перед лицем 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 седьмый почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

V Почтай 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 любите Меня, соблюдите Мои заповеди»
(Иоанна 14:15)

А детям хотелось бы сказать, что наш долг перед родителями никогда не прекращается, и наша ответственность никогда не может быть снята с нас».

Пятая заповедь требует от детей не только уважать своих родителей, повиноваться им и слушаться их. Но и относиться с любовью и нежностью, облегчать их заботы, помогать и утешать их в старости. Не оставляйте надолго своих родителей в их переживаниях, молитесь и ищите возмож-

ности наладить с ними правильные взаимоотношения. Ведь люди, конфликтующие с родителями, будут иметь проблемы как в браке, так и в других сферах жизни. Вот почему Слово Божье подчёркивает зависимость почитания родителей и продлевания жизни «на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе». Это означает, что добрые отношения с родителями — залог здоровья, мира и успеха на протяжении всей нашей жизни.

Подготовила
Людмила Яблочкина

СЛУЧАЙ В МЕТРО

Хочу рассказать историю, произошедшую в метро на Замоскворецкой линии. Этот человек не совершил героического поступка и никого не спас, но думаю, он достоин называться Человеком с большой буквы.

Итак, примерно в 16:20 я зашла в вагон на станции Театральной, движущийся по направлению из центра. На ближайшем ко мне сиденье сидел ничем не примечательный молодой человек в серокоричневой вельветовой куртке и с

чёрным портфелем Adidas. Он сразу же уступил мне место, что уже удивительно, так как я не подхожу ни под одну из категорий граждан, коим принято уступать места в транспорте.

Когда поезд подъезжал к следующей станции, напротив меня освободилось ещё одно место, и мужчина пересел туда. И почти тут же снова встал — на Новокузнецкой в вагон вошла пожилая женщина. Дальше — больше. Как только

в вагоне освобождалось место, он пересаживался туда, не давая возможности здоровым мужчинам его занимать, и уступая его тем, кому это действительно необходимо. Мне нужно было ехать до Красногвардейской, и таким образом я имела возможность наблюдать за необычным поведением молодого человека довольно долго. За время, в которое состав проехал 11 станций, этот мужчина 8–9 раз садился и снова вставал, усаживая на своё место то бабульку, то маму с ребёнком, то просто обычную девушку.

Пассажиры переглядывались и улыбались. Как же редко в наше время можно встретить таких неравнодушных людей, для которых благородство и искренняя доброта к ближнему — не пустые слова, а неотъемлемые свойства личности. Этот парень словно бы подарил каждому пассажиру в вагоне кусочек своей душевной теплоты, просто так, ничего не требуя взамен. Такие люди действительно достойны называться настоящими Мужчинами, людьми с большой буквы.

Высказывание в блоге vk.com

ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА

Если вы твёрдый приверженец холодца и тушёнки, то данная статья, конечно, не для вас. У нас нет цели переубеждать кого-либо или вступать в жёсткие дискуссии. Факты, изложенные в статье, собраны для тех, кто способен пересмотреть свои привычки ради собственного здоровья. А факты таковы...

1 Растительная пища более естественна для человека с точки зрения строения пищеварительной системы.

Весь наш пищеварительный механизм устроен аналогично пищеварительной системе травоядных животных. Как у травоядных, у нас больше плоских зубов, чтобы перемалывать растительную пищу. Зубы хищников — острые резцы, они созданы, чтобы разрывать мясо.

Пищевой тракт человека устроен, как у травоядных, длинным, чтобы из растительной пищи, которая дол-

го переваривается, успевали усвоиться все питательные вещества. У хищников кишечник короткий, чтобы мясо не успело начать разлагаться, угрожая организму интоксикацией. Для переваривания пищи в желудке у человека секретируется более слабая, чем у плотоядных животных, соляная кислота. Зато у нас более развиты слюнные железы, чем у хищных животных.

2 В растительной пище более сбалансированное сочетание витаминов и аминокислот.

Известно, что растительная пища содержит больше витаминов, фитохимических элементов, которые целительны для нас своими антиоксидантными, омолаживающими свойствами. Поэтому растительная пища должна занимать лидирующее место в питании. Это прописная истина.

Для жизнедеятельности организма человеку необходимо 22 аминокислоты, 14 из которых могут синтезироваться в организме, 8 аминокислот могут поступать только из пищи и называются незаменимыми. В растительных продуктах питания аминокислоты более сбалансированы, чем в продуктах животного происхождения. Правда, в одном овоще есть одни незаменимые аминокислоты, а в другом другие. Но мы ведь не собираемся есть

только одну картошку или морковь. Когда наш рацион разнообразен, то мы получим полный набор необходимых аминокислот.

Мясо и молоко традиционно считаются необходимым на нашем столе источником белка. Однако учёные пришли к выводу, что более важно не количество белка, а его баланс. В нашем организме есть запасной фонд белка. И на самом деле человеку нужно в день всего 40–50 г белка. Это совсем немного. Потребление же большего, чем необходимо организму, количества белков не способствует сохранению здоровья. Их избыток создаёт дополнительную нагрузку для почек и печени, которым приходится перерабатывать продукты метаболизма белков, основной из которых — амиак.

Фото: Анастасия Кошкина



На сайте телекомпании www.3angels.ru можно скачать программы о здоровье: «Живой источник» и «Жизнь с избытком»

3 Растительная пища способна сделать организм более выносливым при нагрузках.

Атлетам было предложено три диеты. Первая диета была смешанная, когда вместе с мясными продуктами спортсмену давалась и растительная пища. Вторая диета — высокобелковая, это, в основном, мясо, молоко, яйца, масло. Третья диета — вегетарианская.

Находясь на этих диетах, спортсмены должны были заниматься на велотренажёрах до изнеможения. Каков же был результат? Человек, который был на высокобелковой диете, выдержал 59 минут. Тот, что питался смешанной пищей, — 126 минут. А вегетарианец — 159 минут.

4 Растительная пища содержит меньше вредных веществ.

Аргументом против этого поступата может быть то, что неблагоприятная экологическая обстановка сказалась и на растительных продуктах. Однако надо помнить, что мясная, молочная пища — это всегда вторичный продукт. Она сочетает в себе как проблемы с растительным кормом животных, так и те, что животный организм впитал во время своей жизни.

Так мясная пища содержит анти-

биотики и добавки, которыми кормят животных, чтобы они быстрее росли и набирали вес. Большая часть инфекционных болезней животных передаётся человеку с мясом. Растительная же пища не является переносчиком болезней. В нашем организме всё слаженно и органично. Животная пища вносит определённый сбой в его работу. Растительная же усваивается легко и свободно.

Ирина Садилова,

консультант по вопросам здоровья

По материалам программ ТРК «Три ангела» «Живой источник»

»»» ЭТО ИНТЕРЕСНО

■ Пшено является источником кремниевой кислоты, фтора и белка. Дополненное овсяными хлопьями и пшеничными отрубями, оно способствует формированию структуры волос изнутри.

■ Диета с высоким содержанием клетчатки снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, проблем, связанных с работой кишечника. А также помогает контролировать высокое кровяное давление и вес; снижает потребность в инсулине и уровень липидов в крови.

■ Клетчатка, содержащаяся в пшенице, обеспечивает регулярный стул, а также предотвращает дивертикулоз, благодаря значительному содержанию целлюлозы.

■ Растворимая клетчатка, содержащаяся в овсе, помогает снизить уровень холестерина в крови на 8 %. Авенантрамиды (вид антиоксидантов) овса уменьшают образование атеросклеротических бляшек.



ГОТОВИМ ВМЕСТЕ с Татьяной Леухиной <<<

который даёт выносливость и делает жизнь активной, а также много калия, который очень важен для работы сердца и сосудов.

ТОРТИЛЬЯС — МЕКСИКАНСКАЯ ЛЕПЁШКА

1 стакан пророщенных зёрен пшеницы, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока пропустить через мясорубку. Добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, 1 $\frac{1}{4}$ стакана муки. Замесить тесто. Дать постоять 2 часа, закрыв миску влажной салфеткой. Разделить на 6 частей, скатать шарики. Раскатывать тонкую лепёшку и выпекать на сухой сковороде с двух сторон по 1 минуте до золотистого цвета, не пересушивая. Если вы хотите хрустящую лепёшку, то пеките подольше, высушивая. Готовую лепёшку снять со сковороды и смазать растительным маслом.

Лепёшку можно напечь много — они хорошо хранятся.

Лепёшки можно использовать как хлеб, а можно нафаршировать овощами, паштетами, зеленью, сухофруктами. В основу лепёшки можно добавить сухую морскую капусту или консервированную кукурузу. Можно сделать лепёшку сладкой, добавив в тесто пропущенные через мясорубку курагу, изюм, финики, орехи.

Это тесто можно использовать как основу для любой выпечки.

Приятного вам аппетита и отличного здоровья!



**В прекрасном имени «мужчина»
Сложилось мужество и стать,
Умение думать и мечтать,
Быть вдохновенным
и быть сильным,
Уметь ценить, уметь дарить
Любовь и дружбу непременно,
И для семьи опорой быть,
И для детей — примером верным.**

Такими словами одна женщина, жена и мать, воспела значение и роль в своей жизни настоящего мужчины — отца и мужа. А что ценим мы в наших отцах? Поговорим об этом.

О моём папе, можно много рассказать хорошего и поучительного. Одно из ярких качеств его характера — это стабильность! Что бы ни происходило, какие бы трудности ни преподносил жизнь, папа всегда оставался верным своим принципам, своей семье. С папой мы всегда чувствуем спокойствие и уверенность. Я считаю, для мужчины — это одно из самых важных качеств характера.

Елена, мама троих детей

В моём папе я больше всего ценю, что он уважает меня и всегда видел во мне личность. Даже когда я была маленькой, он проявлял уважение к моему мнению. Несмотря на то, что я была ребёнком, он воспринимал меня всерьёз и всегда выслушивал, что я хочу сказать. Он умел показать нам, что мы бываем неправы, объяснял по-доброму, без злости, и я раскаивалась.

Но он никогда не наказывал нас и не приижжал наше достоинство. Я всегда знала, что папа нас любит. Ещё одно качество, которое я ценю в нём, — его весёлый нрав. На любые трудности у него всегда найдётся шутка. Там где мой папа, там всегда хорошее настроение!

Светлана, дизайнер



Я ценю своего отца за то, что он всегда проявляет интерес к моей жизни. В детстве он водил меня в кино, учил кататься на лыжах и просто гулял со мной. Сейчас он продолжает поддерживать нас с сестрой, когда мы в этом нуждаемся. Его сердце всегда открыто для нас. И не только для нас... Он любит наших детей. Каждые выходные он с радостью забирает внуков к себе. Он помогает многим людям в церкви и на работе. Меня восхищает его открытость для всех, гостеприимство и, в то же время, справедливость.

Игорь, электрик

Я ценю своего отца за его любовь ко мне. Я чувствовал эту любовь. Он старался, как мог, воспитывать меня, иногда строго наставляя, но чаще тактично объяснял, что хорошо, а что плохо. Я очень благодарен отцу за его заботу обо мне. Его смерть была большой потерей для меня. Я очень переживал. К счастью, для меня в этой жизни открылся Небесный Отец. Я понял, что я не одинок в этом мире...

Олег, электромонтёр



»»» УРОКИ ТВОРЕНИЯ

ПЧЕЛА — ВЕЛИЧАЙШЕЕ БОЖЬЕ ЧУДО

Мир растений и животных демонстрирует поразительные примеры проектирования высочайшего уровня. Гениальные решения в природе свидетельствуют о Разуме неизмеримо более могущественном, нежели разум человека. Пример тому — пчёлы.

Архитектурный шедевр — соты. Почему они шестиугольные? Потому что это идеальная геометрическая форма для максимального использования площади. Такие соты можно построить с наименьшим количеством материала. Кто подсказал это пчеле? Стенки ячеек пчелиных сотов толщиной семь сотых миллиметра настолько прочны, что 1 кг сотов выдерживает 25 кг мёда. Угол наклона сот в 13 градусов по отношению к земле предотвращает вытекание мёда. Случайно ли это? Интересно, что пчёлы начинают строить соты из разных точек, безупречно завершая работу без всяких изъянов в строительстве. Кто же руководит их работой?

Описан удивительный случай. В начале 18 века математики путём дифференциального расчёта нашли,

что для построения ячейки, имеющей в основании шестиугольник, с наименьшим количеством материала необходимо, чтобы большой угол был $109^\circ 26'$, а малый $70^\circ 34'$. Когда измерили углы в пчелиных сотах, оказалось, что эти углы составляют $109^\circ 28'$ и $70^\circ 32'$. Разница небольшая, но попытались найти причину расхождений. И выяснилось, что ошибка математиков объясняется неточностью логарифмических таблиц того времени. Так пчёлы в 18 веке «уточнили» логарифмические таблицы.

Пчела — отличный летун. Она может совершать мгновенный вертикальный взлёт и посадку, зависать в воздухе со взмахом крыльев 240 — 260 раз в секунду. А груз может поднимать равный весу собственного тела. Современным грузовым самолётам далеко до этой пропорции.

Совершенно поразительны некоторые особенности жизни пчёл. Пчела, нашедшая на расстоянии нескольких километров луг с цветами, возвращается в улей и сообщает остальным пчёлам информацию о его местонахождении, а также о количестве и качестве нектара. При этом, она совершает причудливый танец на сотах: описывает восьмёрки так, что их ось указывает направление к цветущему лугу (если нектар на расстоянии меньше 85 м, танец — круговой). Остальные пчёлы запоминают угол между направлением на цель и солнцем и летят за нектаром, сохранив этот угол. А расстояние до цветов обратно пропорционально количеству восьмёрок и количеству покачиваний брюшком (логарифмическая зависимость). Длительность танца зависит от величины запасов найденного нектара. Поразительно, что при этом смещение солнца отразится на оси выписываемой восьмёрки: ось сдвигается на тот же градус, что и солнце. Интересно, что пчёлы из разных географических мест могут не понимать танцы друг друга и что, собрав нектар



с цветка, пчела оставляет пахучую отметку — информацию для других пчёл о том, что цветок пустой.

Можно ли представить себе, что все многочисленные особенности пчёл, их язык общения в танцах, их деятельность по превосходной организации жизни в улье, включая вентиляцию, уборку, дезинфекцию, поддержание определённой температуры и многое другое, возникли случайно, шаг за шагом? Будь это так, пчелиная семья давно бы вымерла в своём эволюционном развитии, потому что все феноменальные способности и умения пчёл по отдельности или в зачаточном состоянии им не нужны, поскольку либо бесполезны, либо являются обузой. А значит, пчелу в полной завершённости замысла сотворил Всемогущий Создатель. Другого варианта просто нет.

По книге кандидата биологических наук Елены Титовой «Я восхищаюсь делами рук Твоих»

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА. НАСТОЯЩИЙ ОТЕЦ

Несколько лет назад в «Комсомольской Правде» опубликовали статью о девочке Кате из Саратовской области. Этой девочке было три годика; отец и мать сильно пили. Катя однажды с голоду просто выползла во двор, подползла к собакам и стала есть из их миски. Да так и осталась жить с ними, с собаками — Барсиком и Дружком, потому что там было куда лучше, чем жить в доме с отцом.

Собаки научили её находить еду, они приносили ей хлеб. Барсик охранял девочку и был настоящим отцом для неё, большим, чем её настоящий, биологический отец. Когда её родителей лишили родительских прав, девочку отправили в интернат, где она пытается познать, что такое человек. А как ей когда-нибудь удастся познать, что такое отец, если её отцом был пёс Барсик, которого застрелил её биологический отец, потому что Барсик не пускал его пьяного издаваться над дочерью?

Если у человека есть жена и дети, это ещё не значит, что он муж и отец, это ещё не значит, что он мужчина и родитель.

Не стоит, наверное, говорить о том, что происходит с мужчинами в мире, как жизнь калечит их. Порассуждаем больше об отцах. Потому что Бог раскрывает Себя, прежде всего, как Бог Отец. Многим из сегодняшних молодых людей не довелось увидеть нормальных отцов. С ненормальными, может быть, они ещё сталкивались. Что делать с этим калечащим жизнь столкновением? Когда человек не знает, каким должен быть отец, тогда человек не знает, каким является Бог. Как тяжело человеку крупинка за крупинкой восстановить портрет любящего отца, портрет Бога. И как тяжело потом бывает найти Бога-Отца. Слишком многие эту боль вынашивают в



своём сердце, превращая её в горечь, не дающую человеку никакой радости в жизни. Вместо того чтобы прорваться однажды наружу, эта горечь медленно сочится внутрь, отравляя всю жизнь человека. Это — ложка дёгтя в бочке мёда. И сколько мёда ни будет в жизни человека, эта ложка дёгтя будет портить всё.

Наверное, от этой ложки дёгтя нельзя никогда до конца избавиться. С ней придётся жить, преодолевая эту горечь. Я не хочу никого обольщать — эта горечь будет всегда, но эта горечь может быть спасительной или разрушительной. Спасительной тогда, когда человек постигнет, что есть Небесный Отец, к которому стоит обратиться. Которому можно довериться. А ещё он может всё-таки повстречать в жизни человека, в котором сможет увидеть хотя бы искорки отцовские; и сам сможет сделаться для кого-то отцом или наставником.

Как это ни странно, но большинство мужчин так никогда и не сделаются мужчинами и отцами. Мужчиной сделаться тяжело. Что для этого нужно?

Интересные слова я нашёл в Священном Писании. Господь, как мужчина, говорит о Себе через пророка Исаию: «Долго молчал Я, терпел, удерживался; теперь буду кричать, как рождающая» (Исаия 42:14). Господь говорит, что даже мужчина закричит, подобно рождающей, когда видит, что мать родила человека на свет и не заботится о нём. Задача мужчины всю жизнь быть примером в отношении к своим детям, в отношении к своим близким. Самое первое, что должен делать мужчина, — это подавать пример своей жизнью. Пусть несовершенный, но честный пример. Когда мужчина раскрывает перед другими себя и Бога через свою жизнь, пусть это жизнь неудач, пусть это жизнь падений, несбывшихся надежд, разочарований, но это жизнь падений и подъёмов. Вот что, в первую очередь, должен раскрыть перед человеком отец: научить подниматься. Когда ребёнок чуть-чуть подрастает, отцы забывают учить его подниматься. Если своим примером не научить ребёнка подниматься после падений, по-

взрослев, он никогда не поверит, что можно и нужно подниматься при любых жизненных неудачах. Если человека не научить ходить, падать и подниматься, он так и будет ползать на четвереньках.

Другое качество, которое должно отразиться в отце, — это верность. Верность проявляется в том, что мы общаемся друг с другом, смотрим друг на друга и даём знать: «Я всегда буду думать о тебе, мне никогда не надоедят твои падения и взлёты, я никогда не устану от тебя и не брошу. Я всегда буду где-то поблизости, даже если ты будешь далеко, всё равно знай, что я думаю о тебе и молюсь».

И последнее, самое трудное для принятия — это то, что отец предоставляет детям свободу. Настоящий отец не может окружить ребёнка такой опекой, чтобы через неё не могла действовать Божья опека. Человек не может тратить всё своё время на то, чтобы опекать своего сына. В этом случае он берёт на себя слишком много. Потому что есть Иисус Христос, Который этим занимается. Это тяжёлый шаг со стороны родителей: понять и принять, что у их детей, кроме родителей, есть ещё Бог. Передать человека в руки Божьи — как это бывает тяжело!

Когда отец отпускает сына или дочь, когда учитель отпускает ученика, нужно понимать, что это не равнодушие, не отвержение, но возможность лучше узнать Бога. Когда человек отказывается от чрезмерной заботы о своём детях и не взваливает на себя все проблемы, он на самом деле проявляет свою любовь.

Пусть Господь поможет каждому мужчине стать настоящим любящим мудрым отцом, подобным Небесному Отцу.

Олег Жиганков

ПОМОЛИМСЯ ВМЕСТЕ



Дорогие читатели, пишите о своих нуждах и просьбах в рубрику «Помолимся вместе». Господь говорит: «Молитесь друг за друга» (Иакова 5:14-18); «Истинно также говорю вам, что если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного, ибо, где двое или трое собраны во имя Моё, там и Я посреди них» (Матф.18:19-20.) Каждую среду в 7:00 PM предлагаем совершать молитвы. Контактный тел: 1 (408) 829-6835

За мужа. Прошу, молитесь за исцеление души и тела моего мужа, спасибо. **Нина**

Исцеление. Николаю, 17 лет. Он упал с 10-го этажа, сломаны позвонки, удалили селезенку, не чувствует рук и ног, подключен к искусственному дыханию... в тяжелом состоянии. А также нужна молитвенная поддержка за его маму, она стала вдовой, когда была беременна этим мальчиком и одна его воспитала... **Алексей**

Воля Божия. Я одинока, хочу любить и быть любимой, иметь семью, служить Господу, вместе делить трудности и радости. Помолитесь за мою молодую жизнь, чтобы Бог послал перемены. **Айгуль**
upasvetok80@mail.ru

Просьба. Молитесь за исцеление Татьяны, врачи ей поставили диагноз тяжкой болезни, но верим, Иисусу всё возможно. **Наталья**

Спасение. Отец Небесный, молим за молодые семьи, их отношения. Благослови Своими Благословениями, сохрани в жизни от зла, дай им духовное и физическое здоровье, работу и учебу. **Родные**

Духовность. Господи, помоги избавиться от зависимости Михаилу, коснись Духом Святым его сердца и семьи к покаянию. **Родные**

Спасение. Господь, прошу прости мне все мои грехи и исцели меня от физического недуга (инфекции), во Имя Иисуса Христа. Пожалуйста поддержите меня в этой просьбе. **Александр**

Семья. Прошу молитвенной поддержки, чтобы в моей жизни встретился человек от Господа. **Сестра**

За дочь. Прошу молитесь за мою дочь, чтобы Бог исцелил её от псориаза. **Мама**

Нужда. Отец Небесный, дай мне разум, любовь, и крепкую веру. Восстанови меня. **Брат**

Служение. Прошу присоединиться в молитве о том, чтобы Господь восполнил всякую нужду по богатству Своему, всем кто вкладывает в служение миссионерских газет, дал познать на практике слова: «Кто сеет щедро, щедро и получнет, кто сеет скучно, скучно и получнет». **Редакция «Сокрытое Сокровище»**

БЛАГОДАРНОСТЬ БОГУ
и всем, кто молится за нас.
Бог отвечает всегда! Даже, если не сразу, то в Его время - точно, и дела Его дивны.
Ему стоит доверять!!!

Благодарность. Спасибо Господу и всем, кто стоял в проломе за наш вебсайт "Благая Весть" Бог ответил на молитву, сохранил и защитил от разрушителей.

Администрация

Молитва
Господи, Отец Наш Небесный!
Благодарим Тебя за всё...
Помоги всем просящим
и страждущим!
Да святится имя Твое,
Да придет Царствие Твое,
Да будет воля Твоя.
Аминь.

дeтсKя



ПОДРАЖАЯ ПАПЕ



— Скажи мне, папа, что нужно сделать, чтобы стульчик, который мы с тобой мастерим, не был таким шершавым? К нему же опасно будет притронуться. Я помню, как однажды загнал себе в ногу большую занозу! Ох, как больно было её вытаскивать!

— Не беспокойся, мой маленький мастер! Ведь в нашей мастерской, кроме молотка и пилы, есть ещё множество других инструментов. Каждый из них в руках старательного мастера делает свою часть работы, и стульчик удастся на славу! — сказал серьёзно пapa.

— Я тоже думаю, пapa, что с твоей помощью у нас всё получится.

Может быть, подобный раз-

говор когда-то слышали и стены скромной плотницкой мастерской в древнем Назарете, где маленький Иисус осваивал мастерство плотника. Мы можем представить себе, как внимательно Он наблюдал за работой папы Иосифа, как впервые самостоятельно забил гвоздь, радуясь своему первому успеху. Как старательно помогал отцу, как, подражая ему, выполнял порученные Ему плотницкие операции, а потом и самостоятельно делал простые, но такие необходимые в быту деревянные предметы. Всё, что делал Иисус, было сделано хорошо и добросовестно. Точно так же Он учит поступать и нас. И как хорошо, когда современные вихрастые мальчишки не только гоняют во дворе мяч или ездят на велосипедах, но и, по примеру своих отцов, а может быть, вместе с ними занимаются полезным делом.

А как быть тем детям, у которых нет отцов? Сегодня, к сожалению, таких очень много. Им с особенной любовью отвечает Сам Бог: «Я — Отец ваш». Небесный Отец позаботится о вас и будет учить и наставлять вас всю жизнь!

Странничка

Привет, друзья!
Сегодня мы поговорим о наших папах. Они нас очень любят и могут многому научить. А ещё у каждого человека есть Небесный Отец — Бог. Он любит нас намного больше, чем даже самый хороший отец на земле.

Ваша Почемучка

Занимательное обучение Бесплатное

для детей в возрасте от 7 до 12 лет

взаочной библейской школе

«НЕБЕСНЫЙ ЛУЧИК»

красиво оформленные пособия, увлекательные истории, рисунки для раскрашивания, стихи и песенки, DVD-диски с детскими телепередачами

ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ ВАС ЖДУТ:

тысячи детей уже окончили библейскую школу «Небесный лучик» и получили в подарок красочную библию и памятный диплом

заявку присылайте по адресу: 300012, Россия, г. Тула, а/я 170 РТЦ «Голос надежды» или по электронной почте: gn@tula.net

Головоломка

4	ра	24	ни	9	вас.	16	мом	22	ве	7	кто	26	с	13	это
11	ка	18	ле	30	кро	1	мудр	31	тость	21	по	15	са	5	ж
6	мен	28	ро	20	рым	27	муд	12	жм	25	ем	2	ли	29	ю
14	на	8	из	3	и	17	де	23	де	32	ю	19	доб	10	до

Если хочешь быть мужественным — будь мудрым

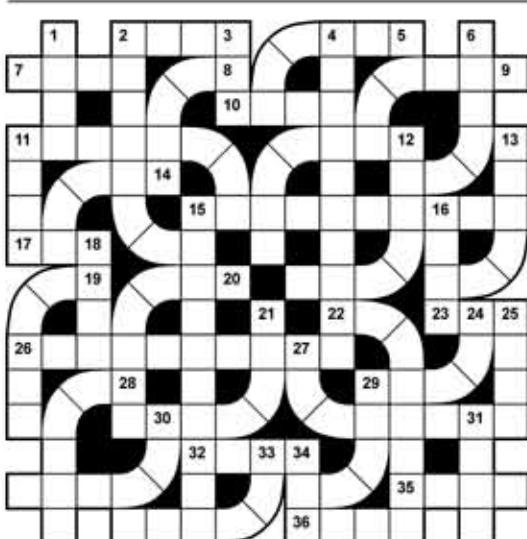
Прочитай и впиши в клеточки библейский текст, и ты узнаешь, какого человека можно по праву назвать мудрым.



Пришли Почемучке правильные ответы на задания и получи в подарок красивую открытку.

»»» КРОССВОРД

Пришлите в редакцию правильные ответы на кроссворд до 15 марта, и вы станете участником розыгрыша призов. 20 победителей получат в подарок книги на духовные темы.



По горизонтали: 2. Перековать на орала (Ис. 2:4). 7. Кто проинёс: «Господь мой и Бог мой!»? (Ин. 20:28). 10. «Всё, что не по ___, — грех» (Рим. 14:23). 15. «Отец послал Сына ___. миру» (1 Ин. 4:14). 17. «Будь верен до смерти, и ___ тебе венец жизни» (Откр. 2:10). 23. Место написания второго Евангелия. 26. «Я — Господь, Спаситель твой и ___ твой» (Ис. 49:26). 32. «Ты тот же, и ___ Твои не кончатся» (Евр. 1:12). 35. «Простёр Моисей жезл свой к небу, и Господь произвёл ___ и град» (Исх. 9:23). 36. «Вы — ___ Христово» (1 Кор. 12:27).

По вертикали: 1. «Помилуй меня, ___, по великой милости Твоей» (Пс. 50:3). 3. Сын Иссахара (Быт. 46:13). 4. Иоанн, проповедовавший в пустыне иудейской (Мф. 3:1). 11. Что утомляет глупого? (Еккл. 10:15). 15. «Иисус Христос сделался ___» (Рим. 15:8). 16. Мера жидкости. 18. Пётр назвал его «сын мой» (1 Пет. 5:13). 25. «Почитай отца твоего и ___ твою» (Исх. 20:12). 31. «Да святится имя ___» (Мф. 6:9). 34. Округ в Дании.

По дугам: 2. Сын Каинана, предок Христа (Лк. 3:37). 5. «Нахожу удовольствие в ___ Божием» (Рим. 7:22). 6. Старшая сестра Моисея и Аарона (1 Пар. 6:3). 8. Звероловство. 9. «___ мудрости — страх Господень» (Пс. 110:10). 11. Средство связи. 12 влево. Один из храбрецов Да-

вида (1 Пар. 11:43). 12 вниз. Многие «служили Ему ___ своим» (Лк. 8:3).

13. «Кто ___ что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Кор. 10:12). 14. «Я есмь ___ и Омега» (Откр. 22:13).

19. Сподвижник апостола Павла (Флм. 2). 20. Сарра для Авраама (Быт. 17:15). 21. Садовое растение. 22. «Не введи нас в искушение, но избавь нас от ___» (Мф. 6:13). 24. Когда он родился, Аврааму было сто лет (Быт. 21:5). 27. «Все, уповающие на Тебя, вечно будут ___» (Пс. 5:12). 28. «О ___ помышляйте, а не о земном» (Кол. 3:2). 29. Предок Иисуса Христа (Лк. 3:28). 30. Ангел сказал Марии: «Дух Святой ___ на тебя» (Лк. 1:35).

33. Свод правовых и религиозно-этических положений иудаизма.

Составил Вениамин Ядуванкин

