



Европейская христианская газета
Europäische christliche Zeitung

Вечное Сокровище

№ 5 (105) 2024

НОВЫЙ РАССВЕТ ДРЕВНИХ ИСТИН

„Не хлебом одним будет жить человек,
но всяким словом Божиим“

Евангелие от Луки 4:4

Издается с сентября 2005 г.

УГОЛОК ПОЭЗИИ

ГОТОВЫ БУДЬТЕ!

Дети Божьи, будьте готовы
По тернистой и узкой тропе
Вдаль идти, сбросив
страха оковы,
И стремиться к небес высоте!
Дети Божьи, будьте готовы,
Дух Святой укрепит вас во всём.
Слово Господа взгляд
дарит новый,
Освещает нам путь в мире сём.
Дети Божьи, готовыми будьте!
Сохраните вы веру в Христа!
И в общенье с Всевышним
пребудьте,
В Нем – любовь, глубина, высота!

Сергей ЕЛИСЕЕВ, Германия

РАСКРЫВАЯ ТАЙНЫ БИБЛЕЙСКИХ ПРОРОЧЕСТВ

Глава 2. КАМЕНЬ,
РАЗБИВШИЙ ИСТУКАНА
Прошлое Вавилона и твоё
будущее

На протяжении веков история
разворачивалась так, как было
предсказано во 2-й главе книги
Даниила.

Олаф ШРЁЕР (с. 4)

10 УДИВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЯБЛОК

Яблоки – одни из самых по-
пулярных и вкусных фруктов
на планете.

Лариса ЯКУБОВСКАЯ
и Мария СТОГНИЙ (с. 8)

ХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИ- МОСТИ: ЧТО ЭТО И КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ?

Лечение химических зависимо-
стей требует комплексного
подхода.

Андрей ДОВГОПОСТОЛ (с. 10)

РЯБИНА

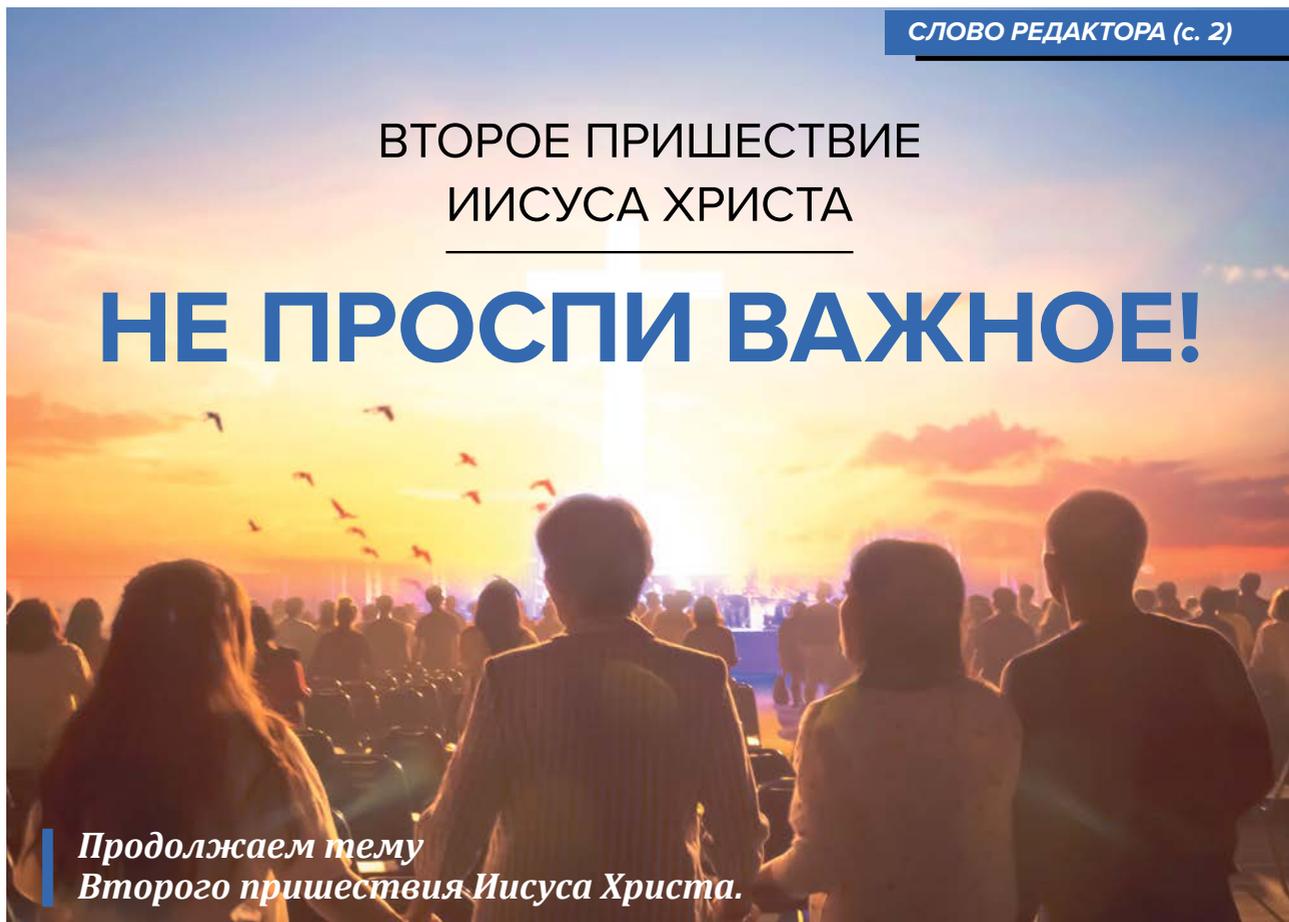
Рябина обыкновенная – одно из
любимых славянских растений.

Ирина ШТЭДЕ (с. 14)

СЛОВО РЕДАКТОРА (с. 2)

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ИИСУСА ХРИСТА

НЕ ПРОСПИ ВАЖНОЕ!



Продолжаем тему
Второго пришествия Иисуса Христа.

МУДРОСТЬ ТЫСЯЧЕЛИТИЙ (с. 7)



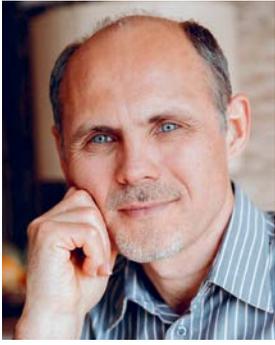
О ЧЕМ ГОВОРЯТ ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

В этом номере мы начинаем публикацию статей,
посвященных толкованию Десяти заповедей.

ДАРЫ ЛЮБВИ
И НАДЕЖДЫ
ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН
НА ПОЛУЧЕНИЕ
РОЖДЕСТВЕНСКОГО
ПОДАРКА



Купон находится на с. 16.
Действителен только
21.12.24 и 04.01.25



Главный редактор
Лео ГРАБ

Вам приходилось когда-нибудь опаздывать – на поезд или на самолет, а может быть, на очень важную встречу, на свидание с любимым или любимой?..

С теплотой в сердце вспоминаю свои студенческие годы. Кроме студенческих будней в моей памяти сохранились и посещения родительского дома в перерывах между семестрами. Родительский дом всегда был уютным местом, куда хотелось возвращаться вновь и вновь. Мудрые советы отца, основанные на личных опытах, были хорошим дополнением тем знаниям, которые я получал в духовной семинарии. А мамина любовь и общение с сестрами и братьями создавали ту неповторимую домашнюю атмосферу, которая согревала мое сердце и делала меня счастливым.

Однако после каникул наступало время возвращаться в духовную семинарию и продолжать учебу. Мне предстояло добираться двое суток поездом. Обычно нужный мне поезд проходил через мою станцию ночью. В 1:30 я должен был находиться на железнодорожном вокзале. Билет был заблаговременно приобретен, личные вещи – упакованы, оставалось только дожидаться поезда.

Ближе к полуночи мои родные легли спать. Оставалось совсем не много времени до отхода поезда. И хотя я старался себя чем-то занять, все же незаметно для себя я тоже уснул. Разбудил меня голос папы. Взглянув на часы, я понял, что проспал! Но нестись на вокзал было уже бесполезно. В одно мгновение все мои планы рухнули, как карточный домик, и я подумал, как теперь ничего не остается, как только опять лечь спать.

К счастью, жизненный опыт и знания моего папы спасли ситуацию. Он знал, что на следующей станции мой поезд останавливается почти на час, так как там вагоны поездов дальнего следования обеспечиваются водой. Благодаря решительным и настойчивым действиям моего отца, который пожертвовал своим отдыхом, мы добрались до этой станции, и я смог занять свое место в вагоне и продолжить путь.

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ИИСУСА ХРИСТА НЕ ПРОСПИ ВАЖНОЕ!



Поезд уносил меня вдаль от родительского дома. Вглядываясь во мглу ночи и слушая размеренный стук колес, я размышлял о случившемся, корил себя, что не смог побороть сон, и радовался тому, что все опять вошло в свою колею.

Кто-то сказал, что самое неприятное – это ждать и догонять.

Мне вспомнилась рассказанная Иисусом история, где Он раскрывает перед Своими учениками некоторые детали, связанные с Его Вторым Пришествием.

Эта притча записана в Евангелии от Матфея, 25-й главе, и является ответом Иисуса на вопрос учеников: **«Скажи нам, когда это будет? И какой признак Твоего пришествия и кончины века?»** (Евангелие от Матфея 24:3)

1. Тогда подобно будет Царство Небесное десяти девам, которые, взяв светильники свои, вышли навстречу жениху.
2. Из них пять было мудрых и пять неразумных.
3. Неразумные, взяв светильники свои, не взяли с собою масла.
4. Мудрые же, вместе со светильниками своими, взяли масла в сосудах своих.
5. И как жених замедлил, то задремали все и уснули.
6. Но в полночь раздался крик: «Вот, жених идет, выходите навстречу ему».
7. Тогда встали все девы те и поправили светильники свои.
8. Неразумные же сказали мудрым: «Дайте нам вашего масла, потому что светильники наши гаснут».
9. А мудрые отвечали: «Чтобы не случилось недостатка и у нас и у вас, пойдите лучше к продающим и купите себе».
10. Когда же пошли они покупать,

пришел жених, и готовые вошли с ним на брачный пир, и двери затворились;

11. после приходят и прочие девы, и говорят: «Господи! Господи! Отвори нам».
12. Он же сказал им в ответ: «Истинно говорю вам: не знаю вас».
13. Итак, бодрствуйте, потому что не знаете ни дня, ни часа, в который придет Сын Человеческий.

Для слушателей Иисуса эта история была знакомой. Иисус взял жизненный пример – восточную свадьбу – и на основе реальной истории раскрыл важную духовную истину.

Десять дев, подружки невесты, – это христиане, ожидающие скорого Пришествия Иисуса Христа на землю. Жених – это Иисус Христос. Приход жениха на праздничное торжество – это Второе пришествие Иисуса Христа.

Далее читаем: «И как жених замедлил, то задремали все и уснули». Здесь следует особо отметить ключевое слово «ВСЕ». Из-за того что Пришествие Иисуса задерживается, все десять дев, ожидающие прихода жениха, засыпают. Здесь Иисус говорит о духовном состоянии христианских церквей.

В моем случае позднее время отправления поезда стало причиной того, что я уснул вместе со всеми. Хотя я знал время и имел билет, это не спасло меня от прозашедшего.

Чем скорее мы осознаем свое истинное состояние, тем больше у нас будет шансов что-либо изменить.

Я могу регулярно посещать богослужения, но в то же время быть

среди уснувших. Я могу даже что-то активно делать в церкви, но в то же время быть духовно спящим.

Согласно книге Откровение (3:14-22), проблема последней из семи церквей – Лаодикийской церкви – это ее неадекватное самовосприятие. «Ибо ты говоришь: «я богат, разбогател и ни в чем не имею нужды»; а не знаешь, что ты несчастен, и жалок, и нищ, и слеп, и наг» (3:17). Это говорит Верный Свидетель.

Как христианам, живущим в последнее время, можно осознать свое истинное состояние, в котором они находятся? Что или кто сможет пробудить нас сегодня?

В вести к церкви в Лаодикии стоит и рекомендация: **«Советую тебе купить у Меня...»** (Откровение 3:18)

1. Нам необходимо прислушаться к словам Верного Свидетеля.
2. То, чего нам недостает, можно получить только у Бога.
3. Человеческие средства никогда не заменят Божественные.

Мы много знаем, и мы возгордились этим, но наши знания не сделали нас лучше. Вражда между верующими, отсутствие кротости и смирения в церкви – это подтверждение слов Верного Свидетеля.

Знание теории и одновременно отсутствие практического благочестия, проявляемого в межличностных отношениях, что противно Духу Христову, увя, заняло свое место в христианских церквях. Именно это состояние церкви характеризует ее как «уснувшую».

Апостол Павел, упоминая в Послании к Ефесянам о «бесплодных делах тьмы» (Ефесянам 5:11), именно это имеет в виду, когда говорит: «Встань, спящий, и воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Ефесянам 5:14).

Пришло время пробудиться, и это время – сегодня!

В следующем номере мы более подробно поговорим с вами о десяти девах из притчи Иисуса Христа, часть из которых была названа мудрыми, а часть – неразумными. Что делало одних из них мудрыми и почему остальные пять дев не смогли войти на брачный пир?

Если у вас есть ответы на эти вопросы или вас волнуют какие-либо проблемы:

Пишите нам по адресу:
**Ewiger Schatz, Postfach 1119
74207 Leingarten**
или на адрес электронной почты: **o.vere-gazeta@gmx.de**,
а также на WhatsApp или Telegram: **+49 176 61706661**

Продолжение
в следующем номере

■ ГЛАВА 3.
ПОКАЯНИЕ

Как человек может установить верные отношения с Богом? Как грешник может стать праведником? Только через Христа может быть достигнута гармония с Богом, Его святостью, но как нам прийти ко Христу?

Многие задают тот же вопрос, который беспокоил людей в день Пятидесятницы, когда, осознав свой грех, они спрашивали: «Что нам делать?» Первым словом в ответе Петра было слово **«покайтесь»** (Деяния апостолов 2:38). В другой раз, вскоре после этого, он сказал: **«Покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши»** (Деяния апостолов 3:19).

Покаяние подразумевает сокрушение о соделанном грехе и оставление его.

Мы не откажемся от греха, если не осознаем его пагубность. До тех пор, пока наше сердце не отвергнет его, в нашей жизни не произойдет настоящей перемены.

Многие не понимают истинной природы покаяния. Люди сожалеют о соделанном грехе и даже внешне изменяют свое поведение, поскольку боятся, что за их неверные поступки им придется страдать. Но это не есть покаяние в библейском смысле. Они оплакивают последствия греха, а не сам грех.

Такой была печаль Исава, когда он понял, что навсегда потерял право первородства. Валаам, устранившись ангела, стоявшего на его пути с обнаженным мечом, признал свою вину, чтобы не лишиться жизни, но он не чувствовал подлинного раскаяния в грехе, отвращения ко злу. Он не изменил своих намерений.

Иуда Искариот, предав своего Господа, воскликнул: **«Согрешил я, предав кровь невинную»** (Евангелие от Матфея 27:4). Ужасное ощущение обреченности и страх перед надвигающимся судом вынудили его сделать это признание. Иуду страшили последствия его поступка, но в глубине души он не сокрушался и не сожалел о том, что предал непорочного Сына Божьего и «отрекся святого Израилева».

Египетский фараон, когда его постигали суды Божьи, признавал свой грех, чтобы избежать дальнейших страданий, но как только язвы прекращались, продолжал вести себя вызывающе по отношению к Богу. Все эти люди скорбели о последствиях греха, но не о самом грехе.

ЭЛЛЕН УАЙТ

ПУТЬ КО ХРИСТУ

Когда же сердце **покоряется влиянию Духа Божьего**, то совесть грешника пробуждается, и он начинает понимать глубину и святость Закона Божьего, который является основанием Божественного правления на небе и на земле. Свет, Который **«просвещает всякого человека, приходящего в мир»** (Евангелие от Иоанна 1:9), озаряет тайники души и обнаруживает скрытое во мраке. Грешник начинает умом и сердцем понимать свою вину. Он признает праведность Иеговы и чувствует страх – ведь со своими пороками и нечистотой он находится в присутствии Того, Кому известны все тайны человеческой души. Он видит любовь Бога, красоту святости, радость чистоты. Он жаждет очищения и восстановления, чтобы войти в общение с Небом.

Молитва Давида после его падения являет собой пример истинной печали о грехе.

Его покаяние было искренним и глубоким. Он не пытался смягчить свою вину и молился не ради того, чтобы избежать нависшего над ним наказания. Давид понимал чудовищность своего преступления и порочность своей души, он чувствовал отвращение к своему греху. Он молился не только о прощении, но и об очищении сердца. Он жаждал испытать радость святой жизни, восстановить согласие и общение с Богом. Посмотрите, в каких идущих из глубины сердца словах выражает он пережитое им:

«Блажен, кому отпущены беззакония и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха и в чьем духе нет лукавства!» (Псалтирь 31:1, 2)

«Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои... Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною... Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега... Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня.

*Не отвергни меня от лица Твоего
И Духа Твоего Святого не отними от меня.
Возврати мне радость спасения Твоего
И Духом владычественным*

*утверди меня...
Избавь меня от кровей, Боже,
Боже спасения моего,
И язык мой восхвалит правду Твою».*
(Псалтирь 50:3-16)

Совершить такое покаяние своими силами невозможно; оно обретается только благодаря Христу, Который «восшел на высоту и дал дары человеку» (Ефессянам 4:8).

Именно в этом вопросе многие заблуждаются, и поэтому не получают той помощи, которую Христос желает им оказать. Им кажется, что они не могут прийти ко Христу, если прежде не покаются, и что покаяние готовит путь к прощению их грехов. Покаяние в самом деле предшествует прощению грехов. И это верно, ибо только сокрушенное и кающееся сердце чувствует нужду в Спасителе. Но должен ли грешник ждать, пока он покается, чтобы потом идти к Иисусу? Должно ли покаяние превращаться в барьер, разделяющий грешника со Спасителем?

Библия не учит, что грешник должен покаяться прежде, чем сможет принять приглашение Христа: **«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас»** (Евангелие от Матфея 11:28). **Ведь к истинному покаянию ведет сила, которая исходит от Христа.** Петр разъяснил это в своем обращении к израильтянам, сказав: **«Его возвысил Бог десницею Своею в Начальника и Спасителя, дабы дать Израилю покаяние и прощение грехов»** (Деяния апостолов 5:31). Мы так же не можем покаяться без Духа Христова, пробуждающего совесть, как не можем получить прощение без Христа.

Христос – Источник всякого благого порыва. Только Он может привить нам отвращение ко греху. Всякое стремление к истине и чистоте, так же как и осознание своей греховности, свидетельствуют о том, что Его Дух воздействует на наши сердца.

Иисус сказал: **«И когда Я вознесен буду от земли, всех привлеку к Себе»** (Евангелие от Иоанна 12:32). Грешник должен увидеть во Христе Спасителя, умершего за грехи мира. Взирая на Агнца Божьего, распятого на Голгофском кресте, мы начинаем лучше понимать тай-

ну искупления, и благодать Божья ведет нас к покаянию. Своей смертью ради спасения грешников Христос явил непостижимую любовь. Эта любовь, понятая грешником, смягчает его сердце, пленяет разум и пробуждает в душе раскаяние.

Правда, иногда людям становится стыдно за греховную жизнь, и они оставляют некоторые еще до обращения ко Христу. Но любая их попытка стать лучше, их искреннее желание поступать правильно есть не что иное, как проявление влекущей силы Христовой. Не осознанное ими влияние действует на душу так, что совесть пробуждается и в жизни происходит заметное исправление.

Христос побуждает их смотреть на Его крест, чтобы видеть Того, Кто был распят за их грехи.

Тогда им открывается Его заповедь, очевидной становится порочность их прежней жизни; они видят, какие глубокие корни пустил в их сердце грех. Они начинают отчасти понимать праведность Христа и восклицают: **«Что же такое грех, если понадобилась столь великая цена за искупление всех, оказавшихся в его плену? Сколько же потребовалось любви, страдания и унижения, чтобы мы не погибли, но имели вечную жизнь! Неужели Бог так любит нас?»**

Грешник может сопротивляться этой любви, этой силе, влекущей его ко Христу; однако если он не воспротивится, то непременно будет привлечен к Иисусу; познавая План спасения, он придет к подножью креста с покаянием в своих грехах, которые причинили столько страданий возлюбленному Сыну Божьему.

Тот же Божественный Разум, Который так мудро все устроил в мире природы, обращается к людям и вызывает в их сердцах невыразимую жажду. И ничто в этом мире не может утолить ее. Дух Божий призывает их искать источник мира и покоя – благодать Христову. Через видимое и невидимое влияние наш Спаситель постоянно пытается отвлечь людей от греховных наслаждений, не могущих насытить душу, и привлечь их внимание к неисчислимым преимуществам, которые они могут обрести в Нем. Ко всем этим душам, тщетно пытающимся напиться из разбитых водоемов мира сего, обращена Божья весть: **«Жаждающий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром»** (Откровение 22:17).

*Продолжение
в следующем номере*

КАМЕНЬ, РАЗБИВШИЙ ИСТУКАНА

ПРОШЛОЕ ВАВИЛОНА И ТВОЕ БУДУЩЕЕ



Олаф ШРЁЕР,
пастор, консультант и евангелист. Читает лекции в стране и за рубежом.

Продолжение. Начало в №4, 2024

Во второй главе книги пророка Даниила написано, что Бог послал царю Навуходоносору сон, который охватывает 2500 лет истории. Писание с точностью показывает четыре империи, которые правили миром со времен жизни Даниила и до наших дней. На протяжении веков история разворачивалась так, как было предсказано во 2-й главе книги Даниила.

В этом удивительном пророчестве Даниила мы узнаем, что история не является случайным набором событий. Это не последовательность событий без мудрого предвидения и плана. Иисус подтверждает это следующими словами: «И ныне Я сказал вам, прежде нежели сбудется, дабы вы, когда сбудется, уверовали» (Евангелие от Иоанна 14:29).

Пророчества Библии

Цель пророчества – укрепить надежду и доверие к Богу, который знает будущее, Богу, контролирующему мир и все, что в нем происходит.

Смущенные, обескураженные и отчаявшиеся люди наших дней спрашивают: «Есть ли кто-то, кто управляет нашей планетой Земля? Кто управляет этим «космическим кораблем», который летит сквозь атмосферу со сверхъестественной скоростью более 100 000 километров в час?»

Бог отвечает: "Мои пророчества, которые исполнялись на протяжении веков, ясно показывают, что Я забочусь о вас. Хотя иногда кажется, что это не так, Я по-прежнему контролирую ситуацию. Я определяю будущее этой планеты". Как поется в песне: «Он держит весь мир в Своей руке».

Есть пять причин, по которым Бог небес дал нам пророчества:

1. Пророчества свидетельствуют о существовании всемогущего Бога.

Он правит и принимает решения. Чем больше мы изучаем пророчества, тем сильнее становится наше доверие к Богу. Пророчества

заранее раскрывают действия Бога и убеждают нас в том, что Его Божественная рука контролирует мировые события.

2. Пророчества свидетельствуют о том, что Библия – достоверное Слово Божье.

Таким образом, пророчества не только говорят о том, что Бог существует, но и дают нам понимание того, что Библия – это Слово Божье. Откуда нам знать, когда мы берем в руки эту книгу, что она – не просто человеческое изобретение? Откуда нам знать, что люди, написавшие ее и жившие несколько тысяч лет назад, не привнесли в нее что-либо от себя? Пророчества особым образом помогают нам понять, что в этой книге содержится воля Божья.

Ни одна человеческая книга не может предсказать будущее с такой точностью, как Священное Писание.

Пророчества показывают нам, что Библия – истинное Слово Божье.

3. Пророчества объясняют прошлое и предсказывают будущее.

Прошлое и будущее связаны друг с другом. Поскольку предсказанные в пророчествах события прошлого уже в точности исполнились, то пророчества, указывающие на будущее, вселяют в меня уверенность в нем..

4. Пророчества раскрывают план Творца.

Бог хочет, чтобы Его творения жили в вечной радости. Пророчества раскрывают, что произойдет в будущем. Если Божий народ знает об этом, он может подготовиться. Именно поэтому пророчества оказывают значительное влияние на наш образ жизни. Бог открыл будущее не для того, чтобы удовлетворить наше любопытство, а затем, чтобы мы знали, как нам пережить эти критические часы мировой истории невредимыми.

5. Пророчества дают нам уверенность в Божьей заботе.

Поскольку Бог – Господь над временем и пространством, ни одна проблема не является для Него слишком большой, чтобы помочь нам.

Что ожидает нас в будущем?

Во 2-й главе книги Даниила рассказывается о втором личном опыте общения Даниила и его друзей с Богом, где царь также играет важную роль. Обучение четырех юно-

шей при дворе подошло к концу, и они приступили к выполнению задач, поставленных перед ними царем Навуходоносором.

За короткий срок царь Навуходоносор пережил большие потрясения. Армия самой древней и сильной державы, Египта, была разбита при Каркемише и изгнана из Азии. Великая держава Ассирия была уничтожена войсками Вавилона, а «неприступный» Иерусалим также был завоеван. Бог Навуходоносора, видимо, оказался сильнее Бога Израиля, так как часть храмовых сокровищ теперь находилась в храме Мардука. Как будет продолжаться такое развитие событий? Как его царство сможет выжить в будущем? Царь, должно быть, уснул, размышляя над этими вопросами (см. главу 2:29), и Бог небес дал ему ответ во сне.

Стих 1

Это было во второй год правления Навуходоносора, в 603/602 гг. до н. э. Мы установили, что Даниил и его друзья попали к вавилонскому двору в 605/604 гг. до н. э.

Царю Навуходоносору приснился сон. Предсказание в этой главе закладывает основу для понимания книги Даниила. Пророчества привлекали любопытство древних. Снам придавалось огромное значение. Цари, государственные деятели и религиозные лидеры того времени верили, что Бог использует сны для общения с людьми. Навуходоносор сразу понял, что это не обычный сон.

Стих 2

Этот сон так напугал Навуходоносора, что он немедленно созвал свой двор. В тронный зал прибыли все мудрецы и ученые, утверждавшие, что имеют прямую связь с богами. В их задачу входило помогать царю в подобных ситуациях. В книге перечислены четыре различные группы.

Чтец знаков (фокусник). Лингвистический корень этого термина – «рот», «клюв» или «хобот». Это были жрецы-гадатели, которые на самом деле зародились в Египте. Эти люди утверждали, что могут решать личные проблемы, предсказывать будущее и расшифровывать секреты и тайны с помощью магии. Они капали масло в сосуд с водой. В зависимости от того, как масло растекалось по поверхности воды, они находили то или иное решение проблемы либо разгадывали тайну. Они также исследовали печень животных, например кур и свиней. Они брали печень в руки и утверждали, что по определенным формам или рисункам

узнают решение проблем или предсказывают будущее.

Мудрецы (астрологи). Астрологи наблюдали за движением небесных тел, изучали орбиту Луны, различные созвездия и другие вещи. Они утверждали, что могут предсказывать будущее или решать проблемы, основываясь на положении звезд. Кстати, именно вавилонские астрологи дали названия созвездиям, которые используются до сих пор. Они назвали их именами животных своих богов.

Маги (спиритуалисты). Третья группа ученых культивировала связи с мертвыми. Они утверждали, что имеют прямой контакт с миром духов и могут разговаривать с умершими.

Прорицатели (священство). Халдеи (так называется эта группа) были интеллектуальной элитой Вавилона. Они подходили к проблемам с научной точки зрения и искали решения с помощью математики, физики и философии. Интересно, что значительной частью наших сегодняшних математических знаний мы обязаны основам, заложенным во времена халдеев.

Следует подчеркнуть, что между различными группами существовали плавные переходы и что концепции не могут быть точно разделены. Тем не менее, это области, которые и сегодня используются в качестве источников ориентации в современном мире. Бог отвергает многие из этих методов как средство выживания в жизни. В качестве примера достаточно привести библейские тексты, записанные в книге Второзаконие 18:9-13.

Язычники считали эти практики источниками знаний.

Но Бог говорит, что истинный источник мудрости – в Его откровении, которое Он открывает через пророческие сны и видения.

Бог предостерегал израильтян от языческих практик. В то время как язычники доверяли решение проблем или предсказание будущего своим магам, Израиль должен был доверять своему Богу.

Здесь мы находим причину поражения Израиля от рук языческих народов. Северное царство было обречено на гибель из-за аналогичных безбожных практик, а остаток Израиля – Иуда – также был вынужден отправиться в вавилонский плен из-за этого идолопоклонства.

<<

Стих 3, 4

Предсказатели, маги, мудрецы и прорицатели столкнулись с требованием, которое они не могли выполнить.

Стихи 5-7

Теперь мы наблюдаем лихорадочный поиск ответов в присутствии царя. Драматизм ситуации очевиден. Навуходоносор посмотрел на всех и понял, что они просто пытаются выиграть время. Действительно ли он забыл сон или не хотел рассказывать о нем в качестве проверки? Как бы то ни было, он потребовал от своих мудрецов поведать его сон, а также дать толкование. Только если они расскажут ему сон, он может быть уверен в правильности последующего толкования. Это событие вызвало в Вавилоне правительственный кризис.

Стихи 8-11

Король пригрозил им смертной казнью в случае невыполнения его повеления. В этот момент недоверие царя становится очевидным. Он остается при своем мнении, что приводит к драматическому признанию мудрецов: «Едиственным решением было бы откровение богов, которые не живут с людьми». Это открытое признание того, что мудрость астрологов, колдунов, магов и халдеев не является мудростью истинного Бога. Они сами признают, что у них нет контакта с богами, которые могли бы раскрыть эту тайну. Они не могут расшифровать это.

Благодаря Божьему вмешательству волхвы потерпели неудачу, и Даниил стал свидетелем Бога. Таким образом, в этой ситуации было показано истинное «соотношение сил».

Стихи 12, 13

Царь принял радикальное решение. Смерть всех тех, кому он больше не мог доверять из-за случившегося, должна была положить начало чему-то новому. Поэтому он приказал убить всех мудрецов в царстве.

«...есть Бог на небесах»

Стихи 14-23

Ариох, начальник телохранителей, должен был исполнить приговор. Даниил, очевидно, не присутствовал при дворе, и поэтому узнал о случившемся только через Ариоха. Даниил попросил царя назначить срок, чтобы он мог рассказать ему сон и дать толкование. Даниил и его друзья обращаются с этой просьбой к Богу в молитве. Он отвечает на их просьбы и следующей ночью показывает Даниилу сон и соответствующее толкование. Даниил прославляет Бога как Владыку мировой истории и благодарит Его за помощь, которую он получил.

Пророки

Какую задачу Бог возложил на пророков? В отличие от священника, который представляет грешника или народ Божий перед Богом, **задача пророка – донести до людей Божьи вести.**

«Ибо Господь Бог ничего не делает, не открыв Своей тайны рабам Своим, пророкам» (Амоса 3:7). Бог хочет, чтобы люди знали о том, как разворачивается План спасения, а значит, и о будущем. Он дает нам информацию за столетия или тысячелетия до того, как она воплотится в жизнь. Когда мы видим исполнение предсказанного, наша вера укрепляется. Иисус сказал Своим ученикам: «Теперь сказываю вам, прежде нежели [то] сбылось, дабы, когда сбудется, вы поверили, что это Я» (Иоанна 13:19).

Тем не менее, в отношении библейского пророчества также необходима осторожность. Апостол Петр обращает наше внимание на источник пророчества, когда пишет: «...никогого пророчества в Писании нельзя разрешить самому собою. Ибо никогда пророчество не было произносимо по воле человеческой, но изрекали его святые Божии человеки, будучи движимы Духом Святым» (2 Петра 1:20, 21).

Особенно при толковании библейских пророчеств нельзя игнорировать величие Бога.

«Мои мысли – не ваши мысли, ни ваши пути – пути Мои, говорит Господь. Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Исаия 55:8, 9).

Стихи 24-30

После того как Даниил получил ответы от Бога, он просит аудиенции у царя. Сначала он защищает придворных ученых, а затем указывает царю на Бога неба и земли, Который может открыть эти тайны. Даниил также рассказывает Навуходоносору, почему Бог дал ему этот сон: это ответ на беспокойство Навуходоносора о своем царстве.

Сон

По просьбе царя Даниил описывает сон.

Стих 31

Видение: во сне царь видит большую статую, которая одновременно заворачивает и ужасает.

Стихи 32, 33

Важным в этой статуе был материал, из которого она была сделана:

- голова: золото;
 - грудь и руки: серебро;
 - живот и бедра: медь;
 - ноги: железо;
 - стопы: железо и глина.
- Заметно, что ценность металлов

уменьшается по направлению к низу, а их твердость увеличивается.

Стихи 34, 35

Камень – это кульминационный момент сна. Он падает без вмешательства человека и ударяет неподвижного истукана не по голове, а точно по ногам. Это часть из железа и глины, самое слабое место.

Камень разрушает статую, превращает ее в «ничто», а сам становится огромной горой, заполняющей весь мир.

Толкование

Стихи 36-45

ПРОРОЧЕСТВО	ИСПОЛНЕНИЕ
Золото	Вавилон
Серебро	Мидо-Персия
Медь	Греция
Железо	Рим
Железо и глина	Разделенная империя
Камень	Божье Царство

Вавилон (605 – 539 гг. до н. э.)

Вавилон, золотой город, был одним из самых мощных укреплений в истории, фактически неприступным, построенным на века, безмерно богатым. Этот город символизирует всю мощь Вавилонской империи.

Мидо-Персия (539 – 331 гг. до н. э.)

Миды и персы завоевали город Вавилон без боя за одну ночь. Вавилоняне, участвовавшие в разгульном пиршестве, не смогли оказать никакого сопротивления (ср. Даниил 5 и 6:1).

Греция (331 – 168 гг. до н. э.)

Александр Македонский победил персов в битве при Арбелах в 331 г. до н. э. Ему потребовалось всего пять лет, чтобы завоевать весь древний мир.

Рим (168 г. до н. э. – 476 г. н. э.)

«Оружие республики, иногда победоносной в войне, стремительно продвигалось к Евфрату, Дунаю, Рейну и океану. Образы из золота, серебра и бронзы... были последовательно разбиты железной монархией Рима» (Гиббон, История упадка и падения Римской империи, 1776-88, с. 1299f).

Разделенная империя (с 476 г. н. э.)

В толковании сна наибольшее место занимают ноги. Поэтому мы должны обратить на это особое внимание.

Появляется новый тип материала в виде глины. Если раньше металлы олицетворяли политические царства, то глина обозначает силу совершенно иной природы. Помимо аспекта хрупкости глина также относится к человеческой природе. Адам, человек из глины, обязан своим существованием действиям небесного Творца (Бытие 2:7; 3:19; Исаия 64:8). В языке Даниила упоминание о

человеческом существе имеет религиозное значение. Что это значит для толкования данного отрывка?

Переселение народов привело к падению Рима. В результате существовавшее до этого момента «единство» античного мира распалось, и возникла новая структура власти. На смену государственно-политическим формам правления пришло сочетание религии и государства.

Камень

Стихи 44, 45

Согласно стиху 44, камень символизирует Царство Божье. Оно будет последним царством и будет длиться вечно. Удар камня символизирует Второе пришествие Иисуса, о котором неоднократно говорится в Библии. Оно знаменует собой конец всех земных царств. Таким образом, становится ясно, что мировая история движется к линейной цели и не соответствует круговой последовательности событий.

В какое время мы живем? Что ждет нас в будущем? Мы живем во времена «последних царей». Как история исполнилась в прошлом, так она будет исполняться и в будущем.

Из этого следует самый важный для нас вопрос: как я могу подготовиться к жизни в этом вечном Царстве Божьем? Что является для меня важным?

Реакция

Стихи 46-49

Даниил и его друзья уже испытывали, как Бог помог им, казалось бы, в безнадежной ситуации (Даниил 1:8-17). Их доверие к Богу укрепилось настолько, что и на этот раз они осмелились выйти из анонимности вавилонских мудрецов и исповедовать Яхве (гл. 2). Это также дало возможность язычникам, таким как царь и его двор, получить опыт общения с Богом.

Описание сна и его толкование произвели на Навуходоносора глубокое впечатление. Казалось бы, слабый Бог Израиля одержал победу над вавилонскими богами через Своих последователей и оказался единственным истинным Богом. Царь не мог не признать этого Бога.

Хотя люди неоднократно пытались создать постоянные империи, Бог является Господином мировой истории. Он устраняет правительства и устанавливает их. Если Бог держит в Своих руках мировую историю, то Он также может взять в Свои руки проблемы вашей жизни и решить их.

Продолжение следует

ПСАЛТИРЬ

современный перевод

Псалом 28

1. Псалом Давида
Воздайте ГОСПОДУ должное, все небожители,
воздайте ГОСПОДУ должное за славу и силу Его!
2. Славу ГОСПОДУ отдайте, имени Его подобающую!
В великолепии святости ГОСПОДУ поклонитесь!
3. Глас ГОСПОДА звучит над водами,
в небесах Бог славы гремит громами,
ГОСПОДЬ – над водами великими.
4. Глас ГОСПОДА могуч,
глас ГОСПОДА величественен.
5. Глас ГОСПОДА и кедры ломает,
ломает ГОСПОДЬ кедры ливанские.
6. Как тельцов, заставит Он скакать Ливан
и Сирион – как молодых буйволов.
7. Глас ГОСПОДА огонь возжигает,
8. Глас ГОСПОДА сотрясает пустыню,
сотрясает ГОСПОДЬ пустыню Кадеш.
9. По гласу ГОСПОДА роды лань постигают
и леса обнажаются...
Но во Храме Его все восклицают: «Слава, слава Ему!»
10. На престоле ГОСПОДЬ восседает над водами,
и как Царь будет восседать на престоле ГОСПОДЬ вовеки.
11. Народ Свой да одарит ГОСПОДЬ силою,
да благословит ГОСПОДЬ народ Свой благоденствием!

Псалом 29

1. Псалом Давида
Песнь на посвящение Дома
2. Тебя, ГОСПОДИ, я восхваляю: Ты спас меня от смерти,
врагам моим не дал торжествовать надо мной.
3. К Тебе, ГОСПОДИ, Боже мой,
о помощи воззвал я – Ты исцеленье мне послал;
4. ГОСПОДИ, ведь это Ты из мрака смертного извел меня,
в живых оставил средь в могилу нисходящих.
5. Воспойте же ГОСПОДУ псалом, слуги Его верные,
святому имени Его хвалу отдайте,
6. ибо Его гнев – лишь на мгновение,
а на всю жизнь – благоволение Его.
Пусть ночь пройдет в унынье и слезах,
и всё ж с рассветом радость воцарится.
7. В своей беспечности я думал:
вовек не поколеблюсь.
8. И по Твоему благоволенью ко мне, ГОСПОДИ,
гора моя была тверда и неприступна,
но стоило Тебе лишь отвернуться от меня –
и я в смятение пришел.
9. К Тебе воззвал я, ГОСПОДИ,
Тебя, Владыку своего, тогда я умолял:
10. «Какая польза в том, что кровь моя прольется,
что трупом в яму я сойду?
Станет ли прах мой славить Тебя?
Будет ли верность Твою возвещать?»
11. Внеми же, ГОСПОДИ, и сжался надо мной.
Мне помоги, ГОСПОДИ!»
12. И Ты причитанья мои обратил в ликованье,
рубище снял с меня и радостью препоясал,
13. поэтому сердце мое будет петь хвалу Тебе, не умолкая.
ГОСПОДИ, Боже мой, благодарить Тебя вовеки буду.

ЗНАТОКАМ БИБЛИИ И ВСЕМ ИЗУЧАЮЩИМ СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ

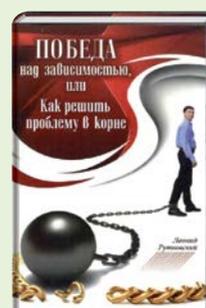
ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ БИБЛИЮ?

1. Кто из священников на время потерял дар речи?
.....
2. Кому было сказано: «И кто знает, не для такого ли времени ты и достигла достоинства царского?»
.....
3. Кто из пророков ответил на призыв Божий: «Вот я, пошли меня!»
.....
4. Какой город был последним в жизни апостола Павла?
.....
5. Что запретил брать с собой Иисус, когда посылал учеников по двое?
.....
6. Сколько человек принесли расслабленного и спустили его к ногам Иисуса?
.....
7. Что должна была сделать Раав, чтобы её жизнь и жизнь её родных была спасена?
.....

Ответы присылайте на WhatsApp: +49 176 61706661
или на e-mail: o.vere-gazeta@gmx.de.
Те, кто прислал правильные ответы на все вопросы,
получат призы.

Подарки за правильные ответы на вопросы
из прошлого номера отправляются: 1. Елена Миллер,
Bad-Bergzabern; 2. Неля Николаева, Lutherstadt Wittenberg

Правильные ответы на вопросы,
опубликованные в прошлом номере газеты на с. 5
1. Евангелие от Иоанна. 2. Слепой из Вифсаиды (Евангелие от Марка 8:22-25). 3. Дым и вино (Притчи 10:26; 23:29, 30). 4. Главный виночерпий фараона (Бытие 41:8-13). 5. Иисус Навин и Халев (Числа 14:6-9).
6. Золотой сосуд с манною, жезл Ааронов расцветший и скрижали завета (Евреям 9:4).



ПОБЕДА НАД ЗАВИСИМОСТЬЮ, ИЛИ КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ В КОРНЕ

Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семейные отношения и ведет к деградации личности.
Автор: Л. Рутковский, 192 стр., т.п.

Код: 2430

€ 5,50



КНИЖНАЯ ПОЛКА

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ АДА

Жизненный опыт человека, избавившегося с Божьей помощью от многолетней наркотической зависимости. Автор: Олег Капацин, 96 стр., м.п.

Код: 1138

€ 3,00

Заказ книги:

Advent-Verlag GmbH
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg
Тел.: +49 (0) 4131 - 9835100
bestellen@advent-verlag.de



Виталий РЕШИТЬКО
Бакалавр богословия. Германия

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

(Евангелие от Матфея 5:17), и осознают, какие благословения приносит с собой его практическое исполнение, будут испытывать сильное желание во всем уподобиться Христу.

Иисус чтит Десять Заповедей превыше всего. Будучи великим «Я есмь», Он Сам провозгласил нравственный Закон на Синае (Евангелие от Иоанна 8:58; Исход 3:14). Частью Его миссии на земле было «возвеличить и прославить закон» (Исаия 42:21). Слова из книги Псалтирь объясняют Его отношение к Закону: «Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (39:9).

Многие христиане согласны с тем, что нужно любить Бога и соблюдать Десять Заповедей, – это необходимые условия, чтобы быть настоящим христианином. И мало у кого возникают по этому поводу вопросы. Однако на практике оказывается, что некоторые из заповедей Закона Божьего не соблюдаются либо считаются устаревшими или отмененными. Давайте вместе постараемся проникнуть в суть каждой из Десяти Заповедей Закона Божьего, чтобы лучше их понять.

Все заповеди Десятилетия бесконечно важны, потому что с их помощью мы узнаем, что такое грех (Римлянам 3:20), и они помогают нам увидеть верный путь к спасению. Обратите, пожалуйста, особое внимание на то, что они не спасают, но **указывают Верный Путь, на котором уже нет разрушающего нас греха.** В этом и состоит вся суть Декалога.

Великая любовь Божья пробуждает в кающемся грешнике ответную любовь, которая проявляется в исполнении Его заповедей. Христиане, которые понимают, что Христос ценит Закон



ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ

«Я ГОСПОДЬ, БОГ ТВОЙ, КОТОРЫЙ ВЫВЕЛ ТЕБЯ ИЗ ЗЕМЛИ ЕГИПЕТСКОЙ, ИЗ ДОМА РАБСТВА; ДА НЕ БУДЕТ У ТЕБЯ ДРУГИХ БОГОВ ПРЕД ЛИЦЕМ МОИМ»
(Исход 20:2, 3).

Актуальна ли эта заповедь сегодня?

Многие люди читают эту заповедь, начиная со слов «...да не будет у тебя». Многие верующие говорят, что идолом или иным богом может стать зарабатывание денег, просмотр телевизора, любовь к славе, вещам, развлечениям и т. п. Но первая заповедь – не об этом! Она начинается так: **«Я Господь, Бог твой...»** И нам нужно осознавать, Кто является Истинным Богом.

В первой заповеди Господь впервые представился как Тот, Кто вывел Своих людей из земли Египетской.

Вы можете спросить: а какое я имею отношение к Богу, который вывел евреев из Египта, если я не еврей? Давайте прочитаем, что пишет апостол Павел в Послании к Галатам: «Если же вы Христовы, то вы семя Авраамово и по обето-

ванию наследники» (3:29). Библия говорит, что каждый, кто принял жертву Иисуса Христа как умилование за свои грехи, является потомком Авраама.

Библия также повествует, что из Египта вместе с евреями вышло множество разных людей из других народов. Мы видим, что Бог не создавал какую-то особую расу по национальным или языковым признакам, но принимал всех, кто готов был следовать за Ним.

Господь не просто вывел народ из египетского рабства, а купил их грехи. Он купил и нас, для того чтобы мы приблизились к Нему и жили полноценной жизнью. В Слове Божьем читаем: «Но когда пришла полнота времени, Бог послал Сына Своего (Единородного), Который родился от жены, подчинился закону, чтобы искупить подзаконных, дабы нам получить усыновление» (Галатам 4:4, 5).

Таким образом, **первая заповедь представляет нам Бога, единого для всех людей и народов, а также показывает, что любой, кто верит в Бога и соблюдает Его заповеди, является частью истории народа Божьего.**

Египет – это символ греховной жизни. Господь и сегодня продолжает выводить людей из духовного Египта, открывая путь к истине через Свое живое Слово, освобождает сердца от греховных уз и направляет к жизни в свете и чистоте.

Продолжение следует

ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ на газету «Вечное сокровище».
Годовой абонемент: 6 выпусков в год; € 16, включая пересылку.
Данные правила подписки действительны для Германии.
Для жителей других стран – уточнять по тел.: +49 (0) 4131 98 35 100.

Адрес заказчика:

Herr Frau Familie

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon für Rückfragen _____

E-mail _____

Unterschrift _____

Годовой абонемент: 1 газета, 6 выпусков в год; € 16, вкл. пересылку
5 газет, 6 выпусков в год; € 25, вкл. пересылку
10 газет, 6 выпусков в год; € 30, вкл. пересылку

ДА, Я ДАРИЮ подписку на газету «Вечное сокровище».
Годовой абонемент: 6 выпусков в год; € 16, включая пересылку.
 на 1 год неограниченно до отзыва

Адрес получателя:

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon für Rückfragen _____

Адрес заказчика:

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon für Rückfragen _____

Чтобы отказаться от годовой подписки на «Вечное сокровище», вам необходимо отправить письменный отказ в течение двух недель после получения 6-го номера газеты, иначе подписка автоматически будет продлена на следующий год.

Заполните ваш заказ печатными буквами, вырежьте или сделайте копию и отправьте по адресу:

Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg, Deutschland

10 УДИВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЯБЛОК

Яблоки – одни из самых популярных и вкусных фруктов на планете.

■ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЯБЛОК

Длинный список преимуществ употребления яблок для здоровья объясняется богатством витаминов, минералов, питательных веществ и органических соединений (флавоноиды, полифенольные соединения и фитонутриенты), которые в них содержатся. Эти важные элементы питания включают витамины С, К, В6 и рибофлавин, а также такие минералы, как калий, медь, марганец и магний.

Яблоки являются прекрасным источником диетического волокна (клетчатки), одна порция обеспечивает 12% дневной потребности в нем.

■ ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Пищеварение

Яблоки, богатые клетчаткой, способствуют улучшению пищеварительного процесса. Регулярное употребление этих фруктов обеспечивает хорошую перистальтику кишечника и помогает предотвратить запоры и различные расстройства желудка. Употребление яблок стимулирует выделение желудочного и пищеварительного сока, что обеспечивает эффективное поглощение питательных веществ, одновременно выводя из организма избыточный холестерин.

Профилактика рака

Роль яблок в профилактике рака была предметом исследования в течение некоторого периода. И хотя было отмечено умеренное улучшение состояния при различных видах рака, особенно рака молочной железы и толстой кишки, наиболее значительные открытия были связаны с раком легкого. Большая часть фруктов и овощей имеет своего рода противораковые эффекты, но яблоки «на голову выше» среди других фруктов, которые мы часто употребляем. Предполагают, что такой эффект обуславливается наличием антиоксидантов и фитонутриентов, включая кемпферол и кверцетин.

Сахарный диабет

Контроль уровня глюкозы в крови является жизненно важ-



ным для лиц с сахарным диабетом. Полифенолы, которыми богаты яблоки, помогают контролировать уровень глюкозы и делают яблоки одними из лучших продуктов для улучшения здоровья пациентов с сахарным диабетом.

Зубы

Яблоки помогают чистить зубы и десны за счет клетчатки, а их антибактериальные свойства оберегают от развития бактериальных и вирусных заболеваний. Также употребление яблок стимулирует секрецию слюны, которая является щелочным соединением, а это дополнительно снижает способность бактерий размножаться и расти в ротовой полости.

Респираторные заболевания

Наша дыхательная система очень восприимчива к воспалениям, и ряд респираторных состояний напрямую связан с воспалением мембран и клеток в этой системе, из них астма является одним из самых тяжелых. Ввиду того, что яблоки обладают выраженными противовоспалительными свойствами, они являются одним из лучших естественных методов улучшения состояния при астме.

Сердечно-сосудистые заболевания

Яблоки снижают уровень холестерина в организме, защищая от развития атеросклероза и его осложнений.

Одно яблоко в день обеспечит организм суточной нормой полезных веществ, необходимых для защиты сердца от заболеваний.

Ревматизм

Пациенты с ревматизмом считают яблоки очень полезными,

так как они обладают регенерирующими свойствами. Флавоноидные соединения в этих фруктах, такие как кемпферол, кверцетин и мирицетин, связаны с уменьшением выраженности воспаления при ревматоидных состояниях и воспалительных заболеваниях, в частности артрите и подагре.

Зрение

Считается, что яблоки улучшают зрение и помогают в лечении куриной слепоты. В некоторой степени это обусловлено тем, что яблоки богаты флавоноидами и антиоксидантными фитонутриентами, которые могут уменьшить воздействие свободных радикалов на глаза, одновременно предотвращая такие состояния, как дегенерация желтого пятна, катаракта и глаукома.

Уменьшение массы тела

Клетчатка дает чувство насыщения организму, тем самым утоляя чувство голода, снижает аппетит и предотвращает переедание. Исследования показали, что яблоки ускоряют метаболизм (обмен веществ), так что дополнительные калории, употребляемые после яблок, не превращаются в организме в жировые отложения. Смысл в том, что они сжигаются быстрее или совсем не поглощаются. Это может стать важной новостью для миллионов людей, которые борются с ожирением, во всем мире.

Уход за кожей

Маски и кремы из яблока и меда/яблока и молока улучшают состояние и цвет кожи. Также они стимулируют местное кровообращение, что помогает сохранить молодость кожи.

А НУ-КА ПРИГОТОВЬ

ТЁРТЫЙ ПИРОГ



■ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан овсяных хлопьев измельчить в кофемолке или блендере
- 1 стакан муки из спельты или полбы, но можно использовать и другие виды муки
- 1/2 ч. л. куркумы для золотистого цвета
- 1/2 стакана кокосовой стружки
- 1/2 стакана грецких орехов измельчить
- 1/2 стакана семечек измельчить
- Щепотка соли
- 40 г сахара или другого подсластителя, но можно и без него, если в начинке будут изюм, финики или инжир
- 40 г растительного масла.

Всё вместе перетереть руками до однородного состояния. Эта сыпучая смесь и есть «тесто». Нужно разделить её на 3 части.

■ НАЧИНКА

Натереть на крупной тёрке 1 кг яблок, добавить немного цедры апельсина или лимона. Вкуснее, если яблоки будут немного кислые. Разделить начинку на 2 части.

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В форму (диаметр 28 см) высыпем 1-ю часть сухой смеси, равномерно распределив ее по всей поверхности; слой не меньше 0,5 см; немного уплотняем. Сверху распределяем 1-ю часть начинки. И так повторяем два раза. Верх пирога засыпаем третьим слоем сыпучего теста.

Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов около часа. Даем остыть.

Пирог получается мягкий, легко режется, после остывания хорошо держит форму. Особенно вкусен на следующий день, когда хорошо пропитается. В безглютеновом варианте порадует вас ничуть не меньше.

С начинкой можно импровизировать и комбинировать разные фрукты и ягоды по сезону: яблоки 300 г + сливы 200 г, можно яблоки + тыква, яблоки + ягоды + орехи грецкие измельченные или другие орехи, какие есть в наличии, и т. п.

Важно, чтобы начинка была сочная и пропитала при выпечке сухие ингредиенты.

Приятного аппетита!



■ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Семена чиа содержат натуральную клетчатку, омега-3 и омега-6 жирные кислоты, витамины А, В1, В2, С, К, РР, а также необходимые организму человека минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий.

В семенах чиа содержится:

- в 8 раз больше омега-3, чем в лососе;
 - в 6 раз больше кальция, чем в молоке;
 - в 3 раза больше железа, чем в шпинате;
 - в 2 раза больше калия, чем в бананах;
 - в 15 раз больше магния, чем в брокколи;
 - в 2 раза больше клетчатки, чем в отрубях;
 - в 6 раз больше белка, чем в фасоли;
 - в 4 раза больше селена, чем в семени льна;
 - в 9 раз больше фосфора, чем в цельном молоке;
 - в 3 раза больше антиоксидантов, чем в ягодах черники.
- Калорийность: 512 ккал на 100 г
Белки – 16,5 г
Жиры – 30,7 г
Углеводы – 42,1 г

100 г семян содержат 17 г омега-3 жирных кислот, необходимых для поддержания умственных способностей, нервной и сердечно-сосудистой систем.

■ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Общее укрепление организма

Семена чиа богаты омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами, которые важны для всего организма. Омега-3 предотвращает воспаления, укрепляет стенки сосудов, восстанавливает и выравнивает гормональный фон,

улучшает работу эндокринной системы, зрение.

Укрепляют зубы и кости

В чиа содержится 631 мг кальция на 100 г. Поэтому продукт рекомендуют людям, которые имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом и с зубами.

Улучшают память

Благодаря высокому содержанию фосфора чиа улучшает память, помогает противостоять болезни Альцгеймера.

Дают прилив энергии

Семена чиа являются природными антиоксидантами, снижают уровень «плохого» холестерина в крови, являются своего рода «энергетиками».

Калий и белки дают прилив энергии, за счет которого улучшается работа мозга и повышается уровень внимания.

Борются с анемией

На 100 г чиа приходится 7,7 мг железа. При ежедневном употреблении семян в пищу можно вывести уровень гемоглобина на здоровый уровень. Это важно учитывать также, изучая пользу семян чиа для женщин: у большинства беременных отмечается пониженный уровень гемоглобина, так как потребление его организмом намного превышает количество поступающего железа.

Увлажняют и питают волосы и кожу

Семена широко используют в косметологии из-за высокого содержания витаминов: добавляют в маски для волос и кожи, шампуни, кремы. Такая косметика увлажняет волосы, омолаживает кожу.

Помогают бороться с диабетом

Семена помогают поддерживать ровный уровень глюкозы и инсулина в крови. Чиа может заменить крупы в рационе больного диабетом. Если постоянно придерживаться диеты с пониженным содержанием углеводов и употреблять семена чиа, можно добиться таких результатов:

- сделать кровь более жидкой, предотвратить развитие тромбов;
- нормализовать аппетит;
- привести вес тела в норму;
- предотвратить развитие болезней, провоцирующих диабет;
- повысить работоспособность, активность.

Помогают похудеть

В чиа содержится большой объем нерастворимой клетчатки, которая быстро насыщает, поэтому семенами можно заменять более калорийные блюда. Клетчатка облегчает работу кишечника, выводит вредные вещества, формирует здоровую микрофлору. Благодаря этому ускоряется метаболизм и улучшается пищеварение.

Чиа, вступая в реакцию с веществами в желудке, впитывает в себя жидкость, объем которой может быть в 12 раз больше веса самих семян. Поэтому кажется, что желудок уже полон, и есть больше не хочется, желание перекусить отпадает.

Результат приходит не сразу, нужно постоянно придерживаться диеты, дополняя ее семенами чиа, но эффект от похудения сохранится надолго.

■ ВРЕД И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Реклама рассказывает о пользе чиа для организма человека, но умалчивает о негативных сторонах продвигаемых продуктов, поэтому не стоит считать, что семе-

на чиа – это панацея и их можно использовать в неограниченном количестве, существуют и противопоказания:

- Чиа не стоит употреблять при наличии проблем с почками, или нужно сначала проконсультироваться с врачом.
- Не рекомендуют использовать семена чиа людям с пониженным давлением – оно может снизиться еще сильнее.
- Чиа нельзя употреблять людям с аллергией на кунжутные семечки.
- Во время приема аспирина или лекарств, снижающих свертываемость крови, семена чиа противопоказаны.

Суточная норма не должна превышать двух столовых ложек. Для беременных рекомендуется ограничить употребление до одной столовой ложки. Максимальный объем дневной порции для детей – одна чайная ложка.

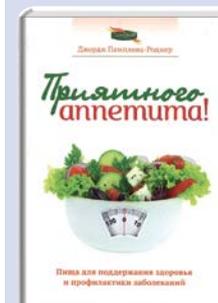
Обычно чиа замачивают в растительном молоке или соке, добавляют в десерты, смузи или готовят чиа-пудинг. При употреблении в сухом виде обязательно следите за объемом выпитой в течение дня воды.

Всем счастья и крепкого здоровья!



Лариса ЯКУБОВСКАЯ и Мария СТОГНИЙ, преподаватели онлайн курса здорового питания "Наша Кухня".
Источники: <https://calorizator.ru>, <https://rskrf.ru>

КНИЖНАЯ ПОЛКА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Жить и наслаждаться этой жизнью, как вы сможете убедиться при про-

чтении этой книги, может сегодня каждый. Автор: Джордж Памплона-Роджер, 191 стр., т.п.

Код: 1749

€ 8,50

Заказать книги можно по адресу: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg, Тел.: +49 (0) 4131 - 9835100 bestellen@advent-verlag.de



Андрей ДОВГОПОСТОЛ,
специалист по вопросам
зависимости и созависимости
в методе КПТ (когнитивно-
поведенческая терапия)

Продолжение. Начало в №4, 2024

■ ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Развитие химической зависимости обусловлено множеством факторов, включая генетическую предрасположенность, социальные условия и психические особенности. Генетические исследования показывают, что склонность к зависимости может передаваться по наследству, но это еще не приговор (человек находится в зоне риска). Важную роль также играют стрессовые ситуации, психические особенности и окружение самого человека.

На уровне мозга зависимость формируется через воздействие веществ на систему вознаграждения, которая отвечает за чувство удовольствия.

Химические вещества стимулируют выделение дофамина и других нейротрансмиттеров, вызывая ощущение эйфории. Со временем мозг адаптируется к постоянному воздействию вещества, что требует увеличения дозы для достижения того же эффекта. Так развивается толерантность к употребляемому веществу и физическая зависимость. **Это ранняя стадия заболевания. Средняя стадия** характеризуется прогрессирующей потерей контроля. И как итог – **хроническая стадия** – разрушение биологического, психологического, социального и духовного здоровья человека.

Химическая зависимость имеет разрушительные последствия как для самого человека, так и для его окружения. Жизнь одного химически зависимого разрушительно влияет не только на него самого, но и еще на несколько человек из близкого окружения, у которых формируется **созависимость**. У этого понятия есть ряд определений, и вот одно из них:

ХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ:

ЧТО ЭТО И КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ?

Созависимость – это эмоциональная зависимость от значимого другого человека.

Созависимый поглощен контролем над жизнью зависимого и живет не своей жизнью. А высокая степень созависимости приводит к состоянию, при котором человек практически постоянно чувствует беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, одним словом, мучается.

Поэтому созависимому нужна помощь не меньше, чем самому зависимому.

Зависимость – это семейный вопрос, и об этом нужно всегда помнить. Также следует помнить и о последствиях употребления, которые видны во всех сферах. **На физическом уровне** продолжительное употребление наркотиков может привести к серьезным заболеваниям, инвалидности и смерти. **На психологическом уровне** зависимость сопровождается депрессией, тревогой и всевозможными психическими расстройствами.

При длительном употреблении наркотик становится частью обмена веществ больного и при отмене вызывает сбой всего организма – **острый абстинентный синдром («ломка»)**, который длится от трех до десяти дней, что приводит к серьезным проблемам со сном, аппетитом, настроением, и все это может сопровождаться физическими болями и душевной агонией. Чтобы примерно было понятно обычному человеку, который никогда в своей жизни не употреблял веществ, изменяющих сознание, что чувствует человек в «ломке», представьте, что вы заболели гриппом, одновременно с этим отравились и у вас депрессия с сильной тревогой. Поэтому многие зависимые из-за страха пережить все это даже не пробуют остановиться.

Социальные последствия включают потерю работы, разрушение семейных отношений, криминализацию и социальную изоляцию. Зависимые люди часто оказываются в изоляции от общества, чувствуют себя никому не нужными, что еще больше усугубляет их состояние и препятствует обращению за помощью к компетентным людям.

■ ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Как и при большинстве заболеваний, существуют также профилактика и лечение зависимости. Под **профилактикой** подразумевается широкий спектр мероприятий, направленных на снижение распространенности употребления психоактивных веществ. Важную роль играют образовательно-профилактические программы, направленные на повышение осведомленности о вреде наркотиков и алкоголя, а также развитие навыков сопротивления давлению со стороны окружения.

Лечение химических зависимостей требует комплексного подхода, включающего медицинскую, психологическую, социальную и духовную помощь специалистов.

Основные этапы лечения включают: детоксикацию (а иногда и дополнительно медикаментозную терапию), групповую терапию, индивидуальное консультирование со специалистом по вопросам зависимости, а также духовное сопровождение.

Важно отметить, что успешное лечение возможно только при активном участии самого зависимого и его близких, так как зависимость – это семейная болезнь.

Мировой опыт показал, что **часто выздоровление химически зависимого человека начинается с выздоровления созависимого**, то есть родственника, который проживает с ним или опекает его. Созависимость не дает родственнику зависимого оказать ему надлежащую помощь для выздоровления. Поэтому людям, которые имеют в своем окружении зависимых, нужно знать и понимать, что представляет собой эта болезнь и как ее лечить. В этом случае увеличиваются шансы на то, чтобы оказать надлежащую помощь и поддержку, а не спровоцировать на срыв больного родственника или друга.

Химические зависимости остаются серьезной угрозой для здоровья и благополучия миллионов людей по всему миру. Проблема требует комплексного подхода, включающего профилактику, лечение и реабилитацию. Только совместными усилиями общества, родных, медицинских работников, специалистов по вопросам зависимости, духовных наставников, групп взаимопомощи и самих зависимых можно добиться снижения распространенности этой проблемы и улучшения качества жизни тех, кто с ней столкнулся.

Но, как показывает мировой опыт людей, выздоравливающих от разного рода зависимостей, одних лишь человеческих усилий здесь недостаточно, какими бы профессиональными они ни были. **Необходимо участие всемогущего Бога.** Одной из самых эффективных в мире духовных программ для выздоровления от зависимостей является **программа «12 шагов»**, которая продолжает подтверждать свою действенность, помогая людям стать трезвыми и построить личные взаимоотношения с Богом.

Ключевой идеей данной программы является признание зависимым собственного бессилия и необходимость обращения за помощью к Богу.

Церковь начала поддерживать программу «12 шагов», в частности, через инициативу Adventist Recovery Ministries Global в 2010 г. Участники программы получают безопасное пространство для обсуждения своих проблем и исцеления через духовную и общественную поддержку с акцентом на роль Иисуса Христа как Высшей Силы в процессе восстановления..

Продолжение в следующем номере

РАССКАЖИ МНЕ, МАМА!

Детские рассказы Анастасии Морозовой

☺ КРАСОТА ☺

– Красивая моя! – сказала мама, когда Ая послушалась и перестала капризничать.

– А цветы красивые, потому что не капризничают? – спросила девочка.



– Цветы нас восхищают, потому что у них есть нечто от характера Бога, – улыбаясь, ответила мама. – Они дарят людям изумительные оттенки и запахи. Иисус тоже дарит нам нежность и благоухание Своей любви.

– И небо красивое! – Ая подбежала к окну.

– Да, – мама подошла к дочке и посмотрела ввысь. – Оно бездонное и чистое, как наш Господь. Он безгрешен и бесконечен.

– И осень! – девочка показала на жёлтые деревья.

– Золото осени сияет, как золото веры, которую даёт нам Небесный Царь. Мы верим, что, умирая, пробудимся для новой жизни, как природа весной.

– Даже снег красивый! – Ая вспомнила величие зимнего леса.

– Белый снег отражает солнечный свет и поэтому так сверкает. Бог показывает нам, что свет Его



любви может сделать нас прекрасными, – мама ласково обняла дочь.

– Если у нас есть что-то от Иисуса, тогда мы красивые? – начала понимать девочка. – Мы должны отражать Его, как снег – солнце?

– Именно так! – кивнула мама. – Ты похожа на Господа, когда слушаешься и не капризничаешь. Красивая моя доченька!

Ая просияла: она красивая, потому что похожа на Иисуса!

«Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно перед Богом» (1-е Петра 3:3, 4).

☺ СОЛНЦЕ В КОРОБОЧКЕ ☺



– Ты говорила, что люди не могут пока видеть Бога, а почему мы рисуем Иисуса? – Ая сидела за столом перед чистым альбомным листом.

– Ты можешь смотреть на яркое солнце? – мама под села к дочери. – Не можешь. А если его в коробочку спрятать? Тёмную?

– Так же нельзя сделать! – засмеялась девочка. – Но если всё-таки солнышко спрятать, то получится на него посмотреть. А коробочка засияет!

– Свет Божьего присутствия человек не может вынести. Но Иисус сокрыл этот Божественный свет в человеческом естестве. Как солнце в коробочку спрятал! Или в маленький стаканчик поместил бескрайний океан, – мама улыбнулась. – Это великое чудо! Божий Сын пришёл в наш мир как Младенец. Всемогущий Бог прожил Свою

жизнь на земле как Человек. Нам невозможно до конца это понять, но мы верим и принимаем, что это так.

– Иисус был мальчиком? – удивилась Ая.

– Да, – мама кивнула. – Он рос, как все другие дети.

– Мы бы с Ним дружили... – задумчиво проговорила девочка. – Было бы так здорово!

– Так вы и сейчас можете дружить! – воскликнула мама. – Иисус был ребёнком! Он во всём тебя понимает.

– Он же невидимый! – Ая посмотрела на маму с недоумением.

– Зато всё видит и слышит, всегда рядом и может делать то, что не могут люди. Лучше Друга нет! Попробуй во что-нибудь с Ним поиграй!

Девочка вышла на улицу. Было свежо и тихо. Деревья уже оделись в свой золотой наряд. Ая стояла под большой яблоней, запрокинув голову.

– Давай Ты будешь сбрасывать листики, а я ловить! – сказала она Иисусу.

Поднялся ветерок, и посыпались листья. Девочка, смеясь, ловила их на лету:

– Иисус, как с Тобой здорово!

«И беспрекословно – великая благочестия тайна: Бог явился во плоти...» (1-е Тимофею 3:16)

Дорогие дети! Если у вас есть вопросы, напишите мне. Дорогие родители! Давайте будем поощрять любознательность наших детей. В Священном Писании есть ответы и на их вопросы. Также вы можете связаться со мной, чтобы мы вместе могли найти нужные ответы. Мой электронный адрес: raolife2@gmail.com Жду ваших писем, друзья! Автор детских рассказов, Анастасия.

HÖREN SIE TÄGLICH GOTTES WORT!
СЛУШАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО
СЛОВО БОЖЬЕ!

DEUTSCHSPRACHIGE
BIBELTELEFONE

Altenkirchen.....02244 / 915 614
Backnang.....07191 / 229 98 96
Bad Bodendorf.....02642 / 405 26 19
Cuxhaven.....04723 / 794 69 04

Düren.....02421 / 388 46 32
Erkrath.....02053 / 496 84 35
Freiburg.....0761 / 476 48 92
Freudenstadt.....07442 / 819 88 94
Geilenkirchen.....02451 / 994 90 72
Iserlohn.....02371 / 658 26 07
Karlsruhe.....0721 / 327 71
Koblenz.....02614 / 509 37 51
Lahr.....07821 / 288 28 85
Limburg.....06431 / 902 27 04
Mayen.....02652 / 595 28 08
München-Isartal.....089 / 765 393
Nürnberg.....0911 / 9234 73 75
Rosenheim.....0931 / 663 991 973
Salzgitter.....05341 / 242 99 36

RUSSISCHSPRACHIGE
BIBELTELEFONE

Berlin.....030 / 555 715 78
Bonn.....02683 / 973 84 12
Düren.....02421 / 388 46 35
Geilenkirchen.....02451 / 994 90 82
Hamburg.....04824 / 991 98 09
Hürth.....02233 / 6199771
Limburg.....06772 / 919 88 15
Lindenfels.....06254 / 615 18 16
Salzgitter.....05341 / 242 90 71
Kaiserslautern.....06351 / 809 89 40
Waldbröl.....02291 / 858 28 92
Karlsruhe.....0721 / 754 029 87



ЮЛИЯ ШЕРЕНГОВСКАЯ,
врач-терапевт. Эксперт-практик в области здорового образа жизни, немедикаментозных методов оздоровления. Черновицкая область, Украина

 "Перезагрузка Здоровья"

■ ЗАКОН ВОЗДУХА

Проснувшись однажды ночью от сердечного приступа, Надежда Петровна сильно испугалась. У нее «ужасно болело и колотилось» сердце, болела голова, не хватало воздуха, поднялось давление, а из-за огромной слабости ей казалось, что она вот-вот умрет. Муж вызвал «скорую». Тогда «все обошлось», но следующей ночью приступ повторился, и потом она почти каждую ночь «умирала». Ночей она стала бояться, а днем снова и снова обращалась за помощью к врачам. Ей назначали разные лекарства, в таблетках, в уколах. Они восстанавливали давление днем, а по ночам – снова приступ. Так прошло больше двух месяцев...

Как-то случайно Надежда Петровна попала на серию лекций о здоровье. После одной из них она подошла к лектору и сказала: «Наконец-то я поняла, что со мной происходит!» Это была лекция о Законе Воздуха.

Тогда женщина рассказала свою историю. Они с мужем пенсионеры. Живут в крупном городе, в маленькой квартире, так что кухня почти сразу переходит в спальную. Была зима, и они экономили тепло, поэтому форточки, а тем более окна никогда не открывали. А муж Надежды Петровны экономил еще и спички и не выключал на кухне газовые горелки ни днем, ни ночью! К середине ночи воздух становился непригодным для здоровья, что и вызывало эти непонятные приступы.

Но никто из врачей и предположить не мог, что женщина страдает не от старости, а от недостатка кислорода!

Симптомами кислородной недостаточности могут быть разные проявления, но на первый план всегда выступают нарушения

КАК УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

УРОК № 6. ЗАКОН ВОЗДУХА И СОЛНЦА

со стороны центральной нервной системы: **головная боль, общая слабость, сонливость, ухудшение памяти, нагнетание отрицательных эмоций (раздражительность, вспыльчивость, подавленное настроение).**

Особенно быстро проявления кислородной недостаточности развиваются у пожилых людей, что обусловлено еще и ухудшением мозгового кровообращения с возрастом. В одном исследовании для улучшения мозговой деятельности у пожилых людей ученые применяли кислород. Для этого их помещали в герметично закрытое помещение с повышенным содержанием кислорода в воздухе, при этом у них отмечалось значительное улучшение всех функций мозга. Также у участников исследования нормализовался сон и контроль работы тазовых органов, они становились более жизнерадостными и активными.

■ КАКОВО ЖЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОЗДУХА И КИСЛОРОДА?

Атмосферный воздух представляет собой смесь газов, состоящую из 20,98% кислорода, 0,04% углекислого газа, 78,06% азота и 0,92% инертных газов (аргон, гелий). При дыхании воздух попадает в легкие, где происходит газообмен (кислород из воздуха проникает в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух). В крови кислород присоединяется к эритроцитам и разносится по всему телу. В организме одновременно содержится около 2 л кислорода. Проходя через капилляры в органах, кровь снова совершает газообмен, только теперь наоборот: кислород из крови проникает в клетки, а углекислый газ из клеток выделяется в кровь.

Теперь кислород находится внутри клетки. Для чего же он тут нужен?

Кислород необходим для «сжигания» глюкозы, поступившей из пищи, и получения энергии для жизни клетки.

При полном прекращении поступления кислорода из воздуха его запасов в организме хватает настолько, что всего лишь через несколько минут клетки мозга из-за недостатка энергии переходят в «режим экономии» и человек теряет сознание, а еще через несколько минут – гибнут.

Но вы скажете, что еще ни разу не находились в условиях кислородной недостаточности, так чтобы вокруг не было кислорода, а тем более воздуха. Да, слава Богу, что Он поместил нас в среду жизни, и в самом начале человечества эта жизнь пришла через дыхание Творца: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие 2:7).

Однако этот прекрасный Божий замысел для жизни и здоровья человека был искажен злом. Хотя мы рождаемся с правильным глубоким брюшным дыханием, при котором используется большая часть от полной емкости легких, составляющей 4000 см³, затем постепенно, из-за стрессов жизни, мы приучаемся к обычному неглубокому дыханию, при котором в легкие поступает в среднем 500 см³ воздуха, то есть лишь восьмая часть от максимума. Из-за этого большинство современных людей живут хоть и в окружении кислорода, но в состоянии **хронической кислородной недостаточности из-за неправильного неглубокого дыхания.**

При недостаточном поступлении кислорода в кровь замедляется обмен веществ, появляется чувство хронической усталости, быстрая утомляемость, склонность к депрессии, раздражительности, снижение способности к запоминанию, периодические головные боли.

Если в течение дня вы замечаете появление этих симптомов, то подышите глубоко – брюшным дыханием.

При многих эмоциональных расстройствах правильное дыхание – это ключ, который может принести облегчение и даже исцеление. Глубокое дыхание помогает облегчить головную боль, боль в спине и желудке. Это одна из наилучших техник при стрессе и бессоннице.

Тренировка правильного дыхания начинается с оценки ваших дыхательных привычек. Дышите, как обычно, и наблюдайте, как вы это делаете. Вдыхаете воздух через нос или рот? Дыхание через нос имеет важное значение, потому что при этом воздух согревается, очищается и увлажняется. Этого не происходит, когда человек дышит через рот. Как глубоко вы дышите,

находясь в состоянии покоя? Какое у вас дыхание – поверхностное, среднее или глубокое?

При правильном дыхании не заметно, как движется грудная клетка, а вот передняя брюшная стенка выступает при каждом вдохе и втягивается при выдохе.

Для тренировки необходимо делать упражнение на брюшное дыхание. Перед этим лучше посоветоваться с вашим врачом.

■ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БРЮШНОГО ДЫХАНИЯ

1. Снимите пояс и сдавливающую одежду.
2. Примите положение лежа, лучше на полу.
3. Сделайте максимальный выдох через рот.
4. Медленно вдыхайте через нос, следя за тем, чтобы поднимался живот. У вас должно быть ощущение, будто живот постепенно заполняется воздухом. Старайтесь сделать максимальный вдох, чтобы «заполнить легкие полностью».
5. Теперь выдохните через рот, сложив губы, как при свисте. При этом наклонитесь вперед, и, заканчивая выдох, несколько раз коротко с силой вытолкните воздух, как при кашле.
6. Отдохните несколько секунд и повторите все еще раз.

Выполняйте упражнение не менее 10-15 раз, следя за своим состоянием. Если вы хотите делать его в положении стоя, будьте осторожны, чтобы не упасть, если zakружится голова.

Делайте это упражнение утром и вечером в течение 7-10 дней, затем несколько дней перерыв – и еще 1 неделю. Через время вы заметите, что ваше произвольное дыхание стало глубже без каких-либо усилий с вашей стороны.

■ ВЛИЯНИЕ ЗАГРЯЗНЕННОГО ВОЗДУХА

Наиболее загрязненный воздух – в районах, где проходят крупные автодороги, в промышленных районах, аэропортах, в закрытых и плохо проветриваемых помещениях (офисах, квартирах или домах).

«Воздух, которым вы дышите, может уменьшить продолжительность вашей жизни. Согласно исследованиям правительства Великобритании, вещества,

загрязняющие воздух, **сокращают продолжительность жизни** в среднем на 7-8 месяцев, а у людей, которые дышат сильно загрязненным воздухом или более чувствительны к нему, цифра может достигать 9 лет. Этот показатель почти такой же высокий, как при курении табака».

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что от вдыхания загрязненного воздуха ежегодно умирают более 2 млн людей. От осложнений острых респираторных инфекций, связанных с загрязнением воздуха в домах с плохо проветриваемыми кухонными помещениями, ежегодно умирают около 1 млн людей, в основном дети.

ВОЗ предполагает, что из 2,7 млн смертей от легочных болезней в год в мире 700 тыс. вызваны загрязнением воздуха внутри помещений (споры грибка, пыль, бактерии, средства бытовой химии, вредные газы). Этот вид загрязнения воздуха почти в 2 раза повышает риск возникновения воспаления легких.

Застойный внутриофисный воздух вызывает так много различных болезненных ощущений, что для их описания введен специальный термин: **«синдром больного здания»**. Симптомы данного состояния: повышенная нервная возбудимость или заторможенность, головные боли, тошнота, проблемы со зрением, раздражительность, аллергические приступы удушья, насморк или кашель.

■ КАК СОБЛЮДАТЬ ЗАКОН ВОЗДУХА

1. Как можно чаще бывайте на свежем воздухе.
2. Проветривайте помещение, где вы долго находитесь.
3. Открывайте окна на ночь в теплое время года.
4. Если нет возможности достаточно проветривать помещения, где вы пребываете длительно, можно очищать воздух, выращивая комнатные растения с широкими листьями.
5. Практикуйте правильное брюшное дыхание перед сном и после пробуждения, а также по необходимости при эмоциональном стрессе.
6. Старайтесь почаще бывать в атмосфере, богатой отрицательными ионами: в сельской местности, в горах, возле крупных водоемов или водопадов, в лесу.
7. Установите, если еще не имеете, вытяжки над газовыми приборами.
8. Старайтесь исключать все, что мешает хорошему усвоению кислорода: курение, неправильное дыхание, тесная одежда, неправильная осанка (сутулость).

■ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

1. Буду делать упражнение на брюшное дыхание каждый день утром и вечером по 7 дней через 7 дней перерыва.
2. Буду держать открытой форточку или окно в своей комнате и закрывать их, только если становится холодно. Зимой буду проветривать по 15-20 минут утром и вечером.

■ ЗАКОН СОЛНЦА

«И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. И увидел Бог свет, что он хорош, и отделил Бог свет от тьмы» (Бытие 1:3, 4).

В 1984 году нейропсихиатр из Национального института психического здоровья, доктор Н. Розенталь впервые описал сезонное аффективное расстройство (САР). Оно проявляется симптомами обычной депрессии (подавленное настроение, снижение интереса к жизни, упадок сил, ухудшение аппетита, сонливость, трудности с концентрацией внимания, раздражительность), которые появляются только в зимние месяцы года, обычно в январе-феврале. Возможно, вы уже догадались, что **причина САР – нехватка солнечного света**. Надо сказать, что это не единственная проблема со здоровьем из-за нарушения Закона Солнца.

Приведем известные на сегодняшний день науке данные **о действии солнечного света на здоровье человека:**

1. Антимикробное воздействие оздоравливает кожу.
2. Стимулируется выработка серотонина и мелатонина в головном мозге, улучшается эмоциональное состояние и сон.
3. Способствует выработке в коже витамина D, который:
 - участвует в мышечных сокращениях и предотвращает падения у пожилых людей;
 - участвует в передаче нервных импульсов;
 - уменьшает риск развития сахарного диабета;
 - снижает риск возникновения артериальной гипертензии;
 - уменьшает риск развития рака толстой кишки, молочных желез и предстательной железы;
 - регулирует плотность костной ткани;
 - снижает риск развития аутоиммунных болезней, в том числе рассеянного склероза.

Недостаток витамина D в 2 раза увеличивает вероятность внезапной смерти.

К такому выводу пришли ученые из Канзасского университета

(University of Kansas). Специалисты проанализировали данные более 10 тыс. пациентов, из которых 70% страдали от недостатка витамина D (менее 30 нанограмм на миллилитр крови; норма составляет 40-60 нанограмм) и имели значительный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. По словам ученых, если бы уровень витамина D был оптимальным, то риск внезапной смерти сократился бы на 60% (www.rbc.ru.mht).

■ СКОЛЬКО СОЛНЕЧНОГО СВЕТА НАМ НУЖНО?

Для выработки суточного количества витамина D в наших широтах необходимо 15 минут ежедневного пребывания на солнце с открытыми частями тела (лицо, шея, руки и ноги). Но в течение 6 месяцев в году из-за слабого ультрафиолетового излучения и ношения одежды витамин D в нашей коже не образуется, поэтому в летние месяцы мы должны накопить его на зимнее время. Кроме того, следует учесть, что не каждый летний день нам удастся достаточно время пребывать на солнце, да и дни бывают дождливые или пасмурные, поэтому общее необходимое время для летних погожих дней увеличивается до 45-60 минут.

Наилучшие, безопасные для кожи часы пребывания на солнце – до 10:00 и после 16:00.

■ А ЧТО ЕСЛИ СОЛНЦА СЛИШКОМ МНОГО?

Последствия чрезмерного солнечного облучения кожи:

- раннее появление морщин;
- пигментные пятна на коже;
- аллергия на солнце;
- солнечные ожоги;
- злокачественные новообразования кожи.

Считается, что злокачественное перерождение клеток развивается при окислении полиненасыщенных жиров и холестерина кожи. Таким образом, **риск развития рака кожи может быть значительно снижен**, если избегать солнечных ожогов (даже незначительных), привести в норму содержание жиров в организме, увеличить употребление растительной клетчатки и антиоксидантов (темно-зеленые, оранжевые и красные овощи и фрукты).

Но не допускайте, чтобы страх перед возможным вредом помешал вам получить пользу от солнечного света. Ученые США подсчитали, что в их стране от рака кожи ежегодно умирает около 2000 человек, но при этом регулярное умеренное солнечное облучение позволяет предотвратить 138 000 смертей от других видов рака. Для выработки

суточного количества витамина D нужно всего лишь ¼ часть от того количества солнечного света, которое может вызвать ожог кожи. Не бойтесь солнечного света! Просто будьте осмотрительны!

■ КАК СОБЛЮДАТЬ ЗАКОН СОЛНЦА

1. Определите свою безопасную норму непрерывного воздействия яркого солнечного света на кожу. Максимальная непрерывная продолжительность для молодых людей со смуглой кожей – по 60 минут спереди и сзади, для светлокотых людей пожилого возраста – не более 30 минут. Планируйте для себя ежедневные солнечные ванны по 45-60 минут.
2. Готовьте свою кожу постепенно, начиная с 5-15 минут солнечных ванн и увеличивая время на 5-15 минут с каждым разом, дойдя до максимального безопасного.
3. Не допускайте солнечных ожогов. Безопасное время пребывания на солнце определяется не по «ощущениям», а по часам.
4. Помните, что можно обгореть и в облачный или туманный день.
5. Если вам необходимо долгое время быть на ярком солнце, защитите свою кожу одеждой, головным убором или солнцезащитным кремом. Особенно заботьтесь о коже лица, так как там чаще всего образуются опухоли кожи.

■ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Определи свою безопасную норму непрерывного воздействия яркого солнечного света на кожу. Буду планировать в солнечное время года ежедневные солнечные ванны в течение 45-60 минут в день, но не дольше своей безопасной нормы за один раз (непрерывно).

■ ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Какой орган быстрее всего «чувствует» нехватку кислорода?
 - Суставы
 - Поджелудочная железа
 - Головной мозг
2. Какой тип дыхания является наилучшим для здоровья?
 - Грудной
 - Брюшной
 - Диафрагмальный
3. От каких факторов зависит индивидуальная безопасная норма непрерывного воздействия яркого солнечного света на кожу?
 - От возраста
 - От тона кожи
 - От стиля питания (количества жиров и антиоксидантов в пище)
 - От всех этих факторов вместе взятых



Ирина ШТЭДЕ,
дипломированный нутрициолог

помогает избавиться от утомляемости и слабости.

Также рябина известна своим **сосудоукрепляющим действием**, что незаменимо при повышенной хрупкости сосудов. Улучшает венозный и лимфатический отток, а значит, очень полезна при варикозе и геморрое.

Рябина – типичный пример детоксикационного растения, которое помогает **очищать организм и выводить токсины**. Суди-

Пектины ягод рябины тормозят брожение углеводов и подавляют газообразование в кишечнике, а также выступают в роли энтеросорбентов, выводя из организма шлаки и токсины.

Рябина известна как хорошее **мягкое слабительное**, которое ускоряет моторику кишечника. Она прекрасно работает и у детей, и у пожилых людей, особенно при застарелых запорах и геморрое. При этом исчезают и вздутие, и урчание в животе. А размятые ягоды, приложенные на воспаленные геморроидальные узлы, быстро убирают их отек и воспаление.

Рябина стимулирует выделение желчи и облегчает её выделение, вызывая одновременно сокращение желчного пузыря и расслабляя сфинктер Одди двенадцатиперстной кишки. Помогает при дискинезии желчевыводящих путей, особенно гипомоторных, а также при холециститах, гепатитах и жировом гепатозе. Является хорошим **гепатопротектором**, который защищает печень от токсинов, в том числе при интенсивном медикаментозном лечении.

Плоды рябины содержат сорбит, а значит, могут применяться у страдающих диабетом. Тот же самый сорбит снижает содержание жира в печени и уровень холестерина в крови.

Рябина обладает выраженным противовоспалительным, противомикробным и противогрибковым действием. Поэтому ее добавление в лечебные сборы при любых воспалительных заболеваниях заметно ускоряет выздоровление и помогает бороться с дисбактериозом кишечника.

Рябина – **сильный антигипоксант**, то есть повышает устойчивость ткани к кислородному голоданию, поэтому помогает при ишемической болезни сердца, ухудшении мозгового кровообращения и упорных головных болях, при энцефалопатиях. Не забудьте о ней при пневмонии и хронической обструктивной болезни легких. При длительном кашле рябину уваривают до густого желе, лучше готовить это из замороженных ягод.

Масляные вытяжки плодов рябины оказывают выраженное **ранозаживляющее и противовоспалительное действие**. При местном применении они заметно ускоряют заживление ран и, что очень важно, способствуют образованию менее грубых рубцов. При приёме внутрь быстро заживляют язвы и эрозии в желудке и кишечнике.

Рябина очень эффективна в качестве **мочегонного** при воспалительных заболеваниях почек, особенно на фоне уменьшения количества мочи. Также помогает при циститах при обменной нефропатии и мочекаменной болезни.

Плоды рябины регулируют и нормализуют деятельность практически всех эндокринных желез, улучшая работу и щитовидной, и поджелудочной, и половых желез. Она помогает при нарушении менструального цикла, при недостаточности яичников и яичек, при бесплодии.

Особенно полезна рябина для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами. Она ускоряет обмен веществ и снижает уровень холестерина. В сборы добавляют сухие ягоды рябины.

! Очень важно учитывать индивидуальную непереносимость и состояние здоровья. При серьезных заболеваниях посоветуйтесь с лечащим врачом.



Рябина

Рябина обыкновенная – одно из любимых славянских растений. Ее издавна сушили на зиму, чтобы добавлять к зварам, томили в меду. Но чаще всего лакомились ягодами после первых заморозков, когда они теряли свою горечь.

Рябину часто называют растением-универсалом.

Прежде всего она знаменита как **кладезь витаминов**, причем каротина (провитамина А) в ней больше, чем в моркови, а витамина С больше, чем в яблоках. В ней много железа и йода, поэтому она очень полезна при анемиях и болезнях щитовидной железы. Обладает общеукрепляющим и противоастеническим свойствами,

те сами, для нее характерно потогонное, сокогонное, слабительное, отхаркивающее, желчегонное и мочегонное действие.

Перечень болезней, когда применение рябины особенно эффективно, достаточно велик: это хронические гастриты с пониженной кислотностью, атонические запоры, геморрой, болезни печени и почек со склонностью к камнеобразованию и отеками, ревматизм, артриты, нарушения менструального цикла и болезни щитовидной железы.

Органические кислоты и горечь рябины повышают аппетит и кислотность желудочного сока, а также усиливают его переваривающую способность, а это **улучшает пищеварение** в целом.

РЕЦЕПТЫ С РЯБИНОЙ

■ ДЖЕМ С МЕДОМ

Чтобы избавиться от горечи ягод, нужно выдержать их сутки-двое в морозильнике. Затем измельчить и смешать с медом или сахаром 1:2 – получится невероятно полезный и вкусный сырой джем. Хранить только в холодильнике.

■ ЖЕЛЕ

Можно закатывать на зиму желе. Ягоды бланшируем в горячем соленом растворе, ополаскиваем холодной водой, заливаем двойным объемом воды и развариваем в кашу. Отжимаем через марлю, добавляем сахар (диабетики могут добавить сироп топинамбура) и

на минимальном огне увариваем до нужной густоты. Разливаем в стерильные банки.

■ ПАСТИЛА

Разваренную рябину протереть через сито, добавить немного меда (по вкусу) и тонким слоем нанести на силиконовые коврики или пергамент. Высушить при комнатной температуре или в духовке. Получится вариант тклапи.

■ РЯБИНОВЫЙ СОК

Для приготовления понадобится 2 кг рябины и 2 л воды. Промытые ягоды залить водой и варить для размягчения, протереть через сито, сок отжать и пастеризовать

в стеклянных банках или бутылках. Можно готовить сок в соковарках.

■ НАПИТОК ИЗ РЯБИНЫ, ЯБЛОК И СВЕКЛЫ

Ингредиенты: 100 мл рябинового, 250-500 мл (по желанию) яблочного и 100 мл свекольного сока. Перемешать и подсластить по вкусу. Употреблять охлажденным. Напиток полезен при гипертонической болезни, сосудистых спазмах и атеросклерозе.

А еще рябину можно замариновать, выбрав набор пряностей по вкусу. Получите очень необычную и полезную закуску! Вариантов множество!

Здоровья вам и вашим близким!

РЕЦЕПТ ОТ ИРИНЫ ШТЕДЕ



Приглашаем всех желающих к изучению БИБЛИИ И ОСНОВ ХРИСТИАНСКОЙ ВЕРЫ!

Занятия длительностью 45 минут проходят в форме живой дискуссии 1 раз в неделю.

Вход свободный! Ждем вас каждую субботу по адресам:

- 52074 Aachen, Schurzelter Str. 540, Adventgemeinde Aachen (по субботам в 10:00), тел.: 015147046149
- 92224 Amberg, Mariahilfbergweg 4
- 83352 Altenmarkt an der Alz, Frühlingsstraße 7 (по субботам в 9:30), тел.: 08621-2234
- 57610 Altenkirchen, Honneroth-Süd, Schillerstr. 1, тел.: 02681-984854
- 76887 Bad Bergzabern, Auf dem Viertel 2, Wernersgrund (по субботам в 9:30 и 13:00), тел.: 06343-61525
- 36251 Bad Hersfeld, Dudenstr. 22, Adventgemeinde, по субботам в 10:00, тел.: 015208516364
- 33014 Bad Driburg, Am Hellweg 17 (по пятницам в 19:00 и субботам в 9:30), тел.: 052539350752
- 88348 Bad Saulgau, Kaiserstr. 59. Начало в 9:30 по субботам, тел.: 017647704934
- 96050 Bamberg, Hartmannstraße 7, (по субботам в 9:30), тел.: 09549-7843 015155787663
- 95444 Bayreuth, Friedrich-von-Schiller Str. 1 (по субботам в 9:30), тел.: 09275-3581880
- 56170 Bendorf, Engerserstr. 17-19 (10.00 и 14.30), тел.: 02622-906564, 0173-6771585
- 13407 Berlin-Reinickendorf, Am Schafersee 3 (по субботам в 14:00), тел.: 0176-32454838
- 33602 Bielefeld, Walther-Rathenau-Str. 57 (по субботам в 9:30 в 17:00), тел.: 015204451500
- 53113 Bonn, Maarflach 12 (по субботам в 13:00), тел.: 0228-442762
- 46325 Borken, Max-Planck Str. 21, тел. 02861-805799. Начало в 9:30
- 76646 Bruchsal, Moltkestr. 3, по субботам в 9:30, тел.: 017660472924
- 28203 Bremen, Osterdeich 42/43, Adventhaus (богослужения по субботам в 9:30)
- 28757 Bremen, Weserstr. 87, Gemeinde Bremen Vegesack (богосл. по суб. в 10:00) тел.: 0160-3503478
- 27570 Bremerhafen, Richard-Wagner-Str. 23 (по субботам в 10:00), тел.: 0471-9265918 и 0179-1278660
- 59929 Brilon, Ketteler Str. 5-9, (богослужения по субботам с 9:30 до 12:00)
- 39288 Burg, Hinter St.Petri 5a, по субботам 10:30, тел.: 015172697064
- 29221 Celle, Guizetti Str. 5, начало в 9:30
- 09126 Chemnitz, Hans-Sachs-Straße 9 по субботам в 9:30, тел.: 015120300046
- 49661 Cloppenburg, Pingel - Anton 14, начало в 10:00 (bei der Realschule), тел.: 04471-9578969
- 64297 Darmstadt, Auf der Marienhohe 57 (по субботам в 9:30), тел.: 0178-6092726; 06151-8505508
- 33129 Delbrück, Realschule Delbrück, вход с Marktstr. (по субботам в 9:30)
- 32756 Detmold, Bachstr. 42A (по субботам в 9:30), тел.: 05231-69169
- 44139 Dortmund, Eintrachtstr. 55 (по субботам в 10:00), тел.: 017644662214
- 52371 Düren, Girelsrather Str. 22 (по субботам в 9:30), тел.: 015161344544
- 40475 Düsseldorf, Stockkampstr. 32 (по субботам в 9:30), тел.: 020339207229
- 69412 Eberbach, Friedrich-Ebert-Straße 22 (по субботам в 10:00), тел.: 017661706661
- 15890 Eisenhüttenstadt, Gubener Str. 125, суббота 13.00
- 32339 Espelkamp, Memelerstr. 7. (по субботам в 9:30), тел.: 015229553121
- 45128 Essen, Hohenzollernstr. 63 (по субботам в 14:00)
- 89584 Ehingen, Merowinger Weg 48 (по пятницам в 18:00), тел.: 07391757680
- 09557 Flöha, Rudolf-Breitscheid-Straße 2b (по субботам в 9:30), тел.: 015120300046
- 09599 Freiberg, Silberhofstraße 9A (по субботам в 9:00), тел.: 015120300046
- 72250 Freudenstadt, Herrenfelderstr. 7 (по субботам в 9:15), тел.: 07441-950593
- 26169 Friesoythe, Elbestrase 7, (богослужение в 10:00), тел.: 015128893203
- 90766 Furth, Lucas-Kranach Str. 21 (по субботам в 9:30)
- 52511 Geilenkirchen, Konrad-Adenauer Str. 210 (по субботам в 9:30), тел.: 02451-9153299
- 47608 Geldern, Achter de Martweg 1 (по субботам в 9:30)
- 63571 Gelnhausen, Frankfurter Straße 4 (по субботам с 10:30 до 12:00), тел.: 06052900058
- 45888 Gelsenkirchen, Bulmker Str. 34 (по субботам в 9:30)
- 35390 Giesen, Moltkestr. 5 (по субботам в 9:30), тел.: 064139930393
- 38518 Gifhorn, Celler Str. 12 (в 9:30), тел.: 05371937664
- 35075 Gladenbach-Erdhausen, Kohlbergstr. 9 (по субботам в 9:30), тел.: 015140653500
- 73033 Göppingen, Carl-Hermann-Gaiser-Straße 14, богослужение в 9:30, тел.: 015229359210
- 51645 Gummersbach-Dieringhausen, Aggerstr. 75 (по субботам в 9:30), тел.: 017631634521
- 33330 Gutersloh, Georgstr. 4 b (по субботам в 9:30), тел.: 0524733344
- 89312 Gunzburg, Schutzenstr. 5 (начало в 10:00), тел.: 08226868125
- 91710 Gunzenhausen, Adventgemeinde, Bahnhofstr. 39, (начало в 9:30), тел.: 09831-610706
- 63452 Hanau, Frankfurter Landstr. 64 (по субботам с 11:00 до 13:00), тел.: 06181 189261
- 20144 Hamburg, Helene-Lange Str. 1 (суб. в 10:00), тел.: 0178-1549452, www.blagovestnik.de
- 22081 Hamburg-Barmbek, Haferkamp 14 (по субботам в 10:00)
- 59063 Hamm, Ahornallee 35 (по субботам в 9:30), тел.: 02381-956160
- 30167 Hannover, Fischerstraße 19
- 30171 Hannover-Süd, Schlager Str. 5 (по субботам в 9:30), тел.: 05131-489528
- 74072 Heilbronn, Ostr. 10 (по субботам в 9:30), тел.: 07138-2892
- 52525 Heinsberg, Humboldtstraße 16 (начало в 10:00), тел.: 02452 6878797, 0152 53763805
- 79336 Herbolzheim, Birkenwaldstraße 5 (начала богослужения 9:30)
- 56249 Herschbach bei Selters, Wallstr. 5 (по средам), тел.: 02626-900578
- 66424 Homburg-Einod, Bruhlstr. 6 (рядом „Globus“), по субботам в 10:00
- 72160 Horb a.N; Marktplatz 28 (по субботам в 9:30), 07451-6279839
- 58636 Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 59, тел.: 02371151278
- 88316 Isny, Marguard Dekan Str. 18, Adventgemeinde (начало в 9:30)
- 67655 Kaiserslautern, Berlinerstr. 10 (по субботам в 09:30)
- 76133 Karlsruhe, Kriegsstr. 84 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0721 7908511
- 34121 Kassel, Schonfelder Str. 34 (богослужения по субботам в 10:00), тел.: 015140653504
- 47623 Kevelaer, Hoogeweg 199 (богослужения по субботам в 9:30)
- 56068 Koblenz (Engerserstr. 17-19, 56170 Bendorf, по субботам 10:00 и 14.30) тел.: 0173 6771585
- 34497 Korbach, Auf Lulingskreuz 1 (богослужения по субботам в 10:00 и 16:00), тел.: 01606397605
- 32791 Lage, Elisabethstr. 14a (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 05232-68374
- 77933 Lahr, Geroldsecker Vorstand 10 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 01512 874660
- 32657 Lemgo, Weiser Weg 14 (богослужения по субботам в 9:30)
- 65549 Limburg, Behringstr. 5, тел.: 06432-936940
- 79539 Lörrach, Gretherstr. 32 (богослужение в 9:30), тел.: 07621-422849
- 23560 Lubeck, Kronsforder Allee 127k, тел.: 0451-4868524
- 21335 Lüneburg, Friedenstr. 19 (богослужения по субботам в 10:00)
- 58511 Ludenscheid, Paulinenstr. 8a (богослужения по субботам в 9:30)
- 71636 Ludwigsburg, Carl-Gordeler Str. 16, Adventgemeinde Ludwigsburg (в 9:00)
- 67061 Ludwigshafen, Rubensstr.34 (богослужение с 10:00), тел.: 0163 7035393
- 55131 Mainz, Auf der Steig 2a (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0160-1601600
- 39106 Magdeburg, Beethovenstraße 8c (богослужения по субботам 13:00), тел.: 0175 3778615
- 68309 Mannheim, Auf dem Sand 74 по субботам в 9:30), тел.: 017662251023
- 35043 Marburg-Cappel, Schubertstr. 3 (по субботам в 9:30), тел.: 0642-1482775
- 32429 Minden, Lubbecker Str. 63 (по субботам в 9:30)
- 48149 Munster, Horstmarer Landweg 96 (по субботам в 9:30)
- 79379 Mullheim (Baden), Weiller Str. 1 (по субботам в 10:00), тел.: 07631-705545
- 80469 München, Isartalstr. 40, Adventgemeinde München, тел.: 08972018113, начало в 9:30
- 41065 Monchengladbach, Brombergerstr. 4. Adventhaus (по субботам в 10:00), тел.: 02166-3989997
- 72202 Nagold, Zellerstr 11, с по субботам в 9:30), тел.: 07452 816458
- 09221 Neukirchen/Erzgebirge, Chemnitzer Str. 23 (по субботам в 9:15), тел.: 015120300046
- 77743 Neuried, Vogesenstr. 67, Altenheim. Начало в 9:30 по субботам
- 67433 Neustadt, Weinstr., Gartenstr. 33b.
- 31582 Nienburg/Weser, Celler Str. 46 (начало в 9:30), тел.: 05021 911424
- 99734 Nordhausen, Hesseröder Straße 4, (богослужения в 10:00), тел.: +380 (95) 929 56 09
- 33100 Paderborn, Detmolder Str. 208 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 01605151168
- 90411 Nürnberg, Kilianstraße 260 (богослужение в 9:30), тел.: 0160 92008492
- 59302 Oelde, Joan-Herman-Schwarze-Platz 7a. Начало в 9:30
- 77652 Offenburg, Seestr. 4 (богослужения по субботам в 9:30)
- 26121 Oldenburg, Katharinenstr. 5, (богослужение в 10:00), тел.: 04402-86 93 10
- 49080 Osnabrück, Rehmrstr. 86 (богослужения по субботам в 10:00), тел.: 05405-1487
- 33100 Paderborn, Detmolder Str. 208 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 01605151168
- 76661 Philippsburg, Wallgarten Str. 8, (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 07256-800607
- 75172 Pforzheim, Ankerstr. 9 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0178-4165261
- 76437 Rastatt, Karlstr. 40 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 015750672550
- 48431 Rheine, Friedenstr. 154, Freikirche der STA (богослужения по субботам в 9:30)
- 35447 Reiskirchen, Dieselstr 11 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0640863149
- 08031 Rosenheim, Pater-Petrus-Str. 13, тел.: 08031-2354032
- 65428 Russelheim, An den Weiden 103 (богослужения по субботам в 9:30 и в 15:00)
- 33189 Schlangen, Detmolderstr. 24 (богослужения по субботам в 9:30)
- 21680 Stade, Horststraße 12B, Adventgemeinde Stade, (богослужения по субботам в 10:00)
- 63679 Schotten, Kirchstr. 20
- 73527 Schwäbisch Gmünd, Lachenackerstr. 25 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 07171-84941
- 74523 Schwäbisch Hall, Crailsheimer str 23 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 017640478034
- 57072 Siegen, Freudenberg Str. 376 (богослужения по субботам в 9:30) 0271 31312573
- 78224 Singen, Hohenkrähenstr. 18d, Adventgemeinde (по субботам в 9:30), тел.: 07733996844
- 34613 Treysa-Swalmstadt, Am Alten Feld 11 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 015112363249
- 76646 Ubstadt-Weiher (Adventgemeinde Zeutern), Kapellenstr. 23, по субботам в 9:30, т.: 017660472924
- 89077 Ulm, Bismarckring 64 (богослужения по субботам в 9:30) 015753710816
- 93494 Waffernbrunn, Weiher 6 (богослужения по субботам в 10:00), тел.: 0176-63153405
- 41849 Wassenberg, Brabanter Str. 74 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 017630442831
- 56379 Weinahr, Bergstr. 16, тел.: 02604 - 372 44 46
- 97877 Wertheim-Bestenheid, Reichenberger Str. 6, Comenius Realschule Wertheim (по субботам 9:30)
- 46485 Wessel, Schermbecker Landstr. 34-36 (по субботам в 9:30), тел.: 01624889028; 015736250300
- 50389 Wesseling, Waldsr. 103. (богослужения по субботам 13.00.), тел.: 017680822106
- 26389 Wilhelmshaven, Bordumstr. 2 (богослужение в 10:00), тел.: 04421-253 93
- 38448 Wolfsburg, Adventgemeinde Kreuzheide Böcklinstraße 28, начало в 9:30
- 42275 Wuppertal, Muhlenweg 3-5 (богослужения по субботам в 10:00), тел.: 0202-5288664

АДРЕСА РУССКОЯЗЫЧНЫХ ЦЕРКВЕЙ В ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ

- **АВСТРИЯ:** 1090 Wien, Nußdorfer Straße 5, Adventhaus (начало в 9:30)
- **БЕЛЬГИЯ:** Bruxelles Chaussée d'alsemberg 877,1180; Тел.: +32498758859
- **ДАНИЯ:** Копенгаген: Suomisvej 5, 1927 Frederiksberg C (по субботам с 9:30, тел.: +45 53 33 48 00)
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ:** London - London Russian Speaking: Seely Hall St Pauls Church 63 Chillerton Road Furzedown, London SW17 9BE. Пастор Андрей Балан (станция метро Tooting Bec, далее пешком 10 мин. или на автобусе). Субботняя школа в 10:00.
- Newbold (от Лондона 40 мин. на поезде), адвентистский колледж, церковь, русскоговорящая община. Russian Speaking: St Marks Church Popeswood Road Binfield Bracknell Berks RG42 4AN. Пастор Патрик Джонсон.
- **ИТАЛИЯ:** Napoli – Via Carlo Poerio 5 (ехать от площади Garibaldi автобусом № 1 до остановки «Victoria»). Тел.: 3286516259, начало в 10:00 по субботам.
- Анкона – Via Redupulia 35 (ехать от ж/д вокзала автобусом № 1/4 до остановки «Центральная почта»). Тел.: 3200568981, начало в 10:00 по субботам.
- Milano Chiesa Cristiano, Adventista 7 Giorno Via Giacopinoda Tsadate 16 Milano. Тел.: +39320674576, начало в 10:00 по субботам.
- Roma – Via Lungotevere Michelangelo 7 (ехать от ж/д вокзала на метро до остановки «Lepanto»). Тел.: 3286948050, начало в 10:00 по субботам.
- **ИРЛАНДИЯ:** 47a Ranelagh Road, Ranelagh Village, Dublin 6, каждую субботу 9:30 - 12:30.
- **ЛАТВИЯ:** Riga - Baznīcas 12a, Latvija, LV-1010 (по пятницам в 18:00 и по субботам в 10:00)
- **ЛЮКСЕМБУРГ:** Luxembourg-7516 Rollingen/Mersch, rue Belle-Vue 3, тел.: +352 661 730 716
- **ФИНЛЯНДИЯ:** Helsinki – Adventtikirkko, Annankatu 7, 3 этаж, cafe „SEED“, 00120 Helsinki, Finland. Богослужения по субботам в 14:00, по пятницам и средам в 18:30
- **ЧЕХИЯ:** Žateckých 11, Praha-4, Nusle, Богослужения по субботам с 10.00 до 11.00, тел.: +420 603 888 178; www.adventist-praha.eu

ЧИТАЙТЕ. СКАЧИВАЙТЕ. ЗАКАЗЫВАЙТЕ КНИГУ НАДЕЖДЫ «ВЕЛИКАЯ БОРЬБА»



К чему ведут глобальные кризисы? Грядет ли новый мировой порядок? Какую роль играют США, Ватикан и экуменическое движение церквей? Насколько достоверны библейские пророчества? Закончатся ли когда-нибудь все страдания в этом мире?

Эти и другие вопросы исследуются в бестселлере «Великая борьба», в котором изложены известные и забытые исторические факты последних 2000 лет в удивительном библейском контексте. Верно ли, что за противоборством в мировой истории стоит великий конфликт? Прочитайте об исторических событиях и важных библейских истинах в книге «Великая борьба».

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ЭТУ КНИГУ БЕСПЛАТНО И ЧИТАТЬ НА ПОНЯТНОМ ВАМ ЯЗЫКЕ.

Больше информации можно найти на сайтах: projekt7.media и daswort.tv



ИЗУЧЕНИЕ БИБЛИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗАОЧНО

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БИБЛЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ предлагает тем, кто интересуется Священным Писанием, **заочный курс по изучению Библии на русском языке**. Чтобы получить первые уроки, заполните, пожалуйста, купон, вырежьте или сделайте копию и отправьте по адресу: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg. E-mail: gaseta-ws@gmx.de; тел.: 04131-608 24 04

**Да, я желаю пройти заочный бесплатный курс по изучению Библии.
Мой адрес для корреспонденции:**

Name (имя) _____

Vorname (фамилия) _____

Straße (улица) _____

PLZ, Ort (почт. индекс, город) _____

Land (страна) _____



ДАРЫ ЛЮБВИ И НАДЕЖДЫ

Подарочный купон на получение Рождественского подарка

Дорогие друзья!
Для вас подготовлен особенный РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОДАРОК.
Приглашаем вас посетить ближайшую к вам церковь
Адвентистов седьмого дня, чтобы получить его.

* Вы можете вырезать купон и принести с собой по любому из указанных на с. 15 адресов церквей. Если по каким-либо причинам вы не можете прийти лично, можно позвонить на указанный в адресе номер телефона и зарезервировать подарок.

Купон действителен
только 21 декабря 2024 г.
и 4 января 2025 г.

Если вы хотите познакомиться
с русскоязычными христианами
в вашей местности,
обращайтесь по адресу: