

Вечное Сокровище

№ 2 (108) 2025

НОВЫЙ РАССВЕТ ДРЕВНИХ ИСТИН

ПУТЬ КО ХРИСТУ

ГЛАВА 4. ПРИЗНАНИЕ ВИНЫ

Кто сознается в своих грехах и оставляет их, тот будет помилован.

Эллен УАЙТ (с. 3)

ЧЕТВЕРТАЯ ЗАПОВЕДЬ: ЗНАЧЕНИЕ СУББОТЫ ДЛЯ ХРИСТИАНИНА

Согласно Библии, седьмой день недели – суббота – выделен для поклонения Богу.

Виталий РЕШИТЬКО (с. 5)

НАУКА, СТОЯЩАЯ ЗА БОЖЕ- СТВЕННЫМ ДИЗАЙНОМ: ЗАКОН ОТДЫХА

Каждый человек должен обладать знанием о естественных средствах лечения и методах их применения.

Марина ОРТИС (с. 8)

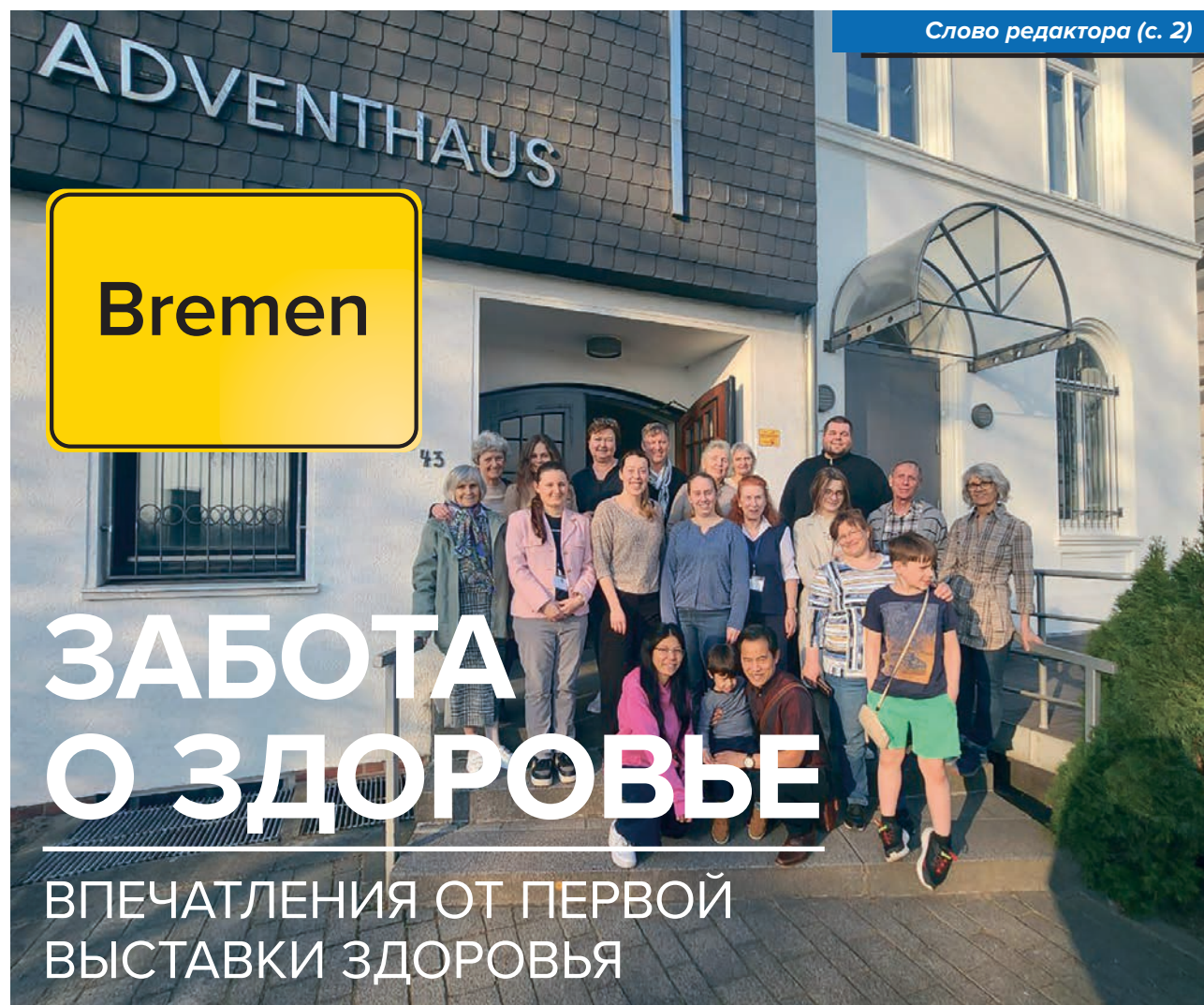
КАК УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

УРОК № 8. ЗАКОН ВЕРЫ

Вера дает силу противостоять жизненным стрессам и разрушающим здоровье привычкам!

Юлия ШЕРЕНГОВСКАЯ (с. 12)

Слово редактора (с. 2)



КУПОН НА БЕСПЛАТНЫЕ* МЕДИЦИНСКИЕ ТЕСТЫ

В рамках нашей «Выставки Здоровья», которая будет проводиться в различных городах Германии, предлагаем вам уникальную возможность пройти бесплатные медицинские тесты.

ЧТО ВАС ОЖИДАЕТ НА НАШИХ ВЫСТАВКАХ:

- Измерение артериального давления
- Анализ уровня сахара в крови
- Проверка уровня холестерина (€ 5,-)
- Расчет индекса массы тела и рекомендации по питанию

Приглашаем вас посетить наши выставки и больше узнать о состоянии своего здоровья. Не упустите возможность позаботиться о себе!

*Кроме проверки уровня холестерина

РАСПИСАНИЕ
ВСТРЕЧ:



МЕДИЦИНСКИЕ ТЕСТЫ
БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ
В СЛЕДУЮЩИХ ГОРОДАХ:

06.04.2025 – Adventgemeinde,
Schönfelder Str. 34, 34121 Kassel
(11.00- 16.00 Uhr)

27.04.2025 – Adventgemeinde,
Herzog-Wolfgang-Str. 3C, 76887
Bad Bergzabern (10.00-16.00 Uhr)

04.05.2025 – Bürgerhaus
Korbach, Kirchstr. 7, 34497
Korbach (10.00-17.00 Uhr)

В дальнейшем тесты будут проводиться в городах Wolfsburg, Bendorf, Nordhausen, Berlin, Köln, Böblingen, Eberbach, Lage, Gießen, Heilbronn, Aachen, Isny, Düsseldorf, Philippsburg, Memmingen. Следите за следующими выпусками нашей газеты.



ЗАБОТИМСЯ
О ЗДОРОВЬЕ
ВМЕСТЕ!



Главный редактор
Лео ГРАБ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПЕРВОЙ ВЫСТАВКИ ЗДОРОВЬЯ



В 2025 году газета «Вечное Сокровище» отмечает свой 20-летний юбилей, и в честь этого события проводит Выставку Здоровья в 20 городах Германии. Первая из них состоялась в Бремене, и она стала настоящим праздником для всех, кто стремится заботиться о своем здоровье.

«Возлюбленный, молю тебя, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоанна 1:2). Эти слова, написанные 2 тысячи лет тому назад, и сегодня напоминают нам о важности здоровья, как физического, так и духовного. Выставка Здоровья предоставляет уникальную возможность серьезно и ответственно отнестись к своему здоровью и получить полезные знания, которые помогут улучшить качество жизни.

В воскресенье, 23 марта, в Бремене открылись двери церкви Bremen Mitte, ставшей местом проведения первой Выставки Здоровья. Вероятно, многие наши читатели задаются вопросом: что же это за выставка и стоит ли тратить на неё свое время?

В течение прошедшего года редакция газеты «Вечное Сокровище» в сотрудничестве с DVG усердно работала над подготовкой этого грандиозного мероприятия. Регулярные онлайн-встре-

чи, совместные молитвы и поиск помощников стали неотъемлемой частью этого процесса. Мы искренне благодарны Господу и каждому, кто откликнулся и присоединился к нашей команде.

Для организации выставки были созданы две команды добровольцев по десять человек, прошедших обучение в DVG и имеющих опыт участия в акциях здоровья в других странах. Каждая команда в этом году посетит 10 городов Германии. Выставка проводится на двух языках, чтобы охватить как можно больше людей.

На входе в церковь гостей встречали с приветственным напитком — смузи, и вручали им небольшие листы бумаги, так называемые «бегунки», в которые вносились данные о здоровье. Переходя от стола к столу, а таких было десять, посетители получали важную информацию о своем здоровье. Пройдя все «станции», каждый мог узнать свой биологический возраст и, при необходимости, получить рекомендации для его улучшения.

Я тоже решил пройти тесты и узнать свой биологический возраст, ведь, как говорится, наше здоровье — в наших руках. Переходя от станции к станции, я оказался у стола, где рассказывали о чудо-напитке — воде. Удивительно, но даже имея определенные знания о воде, я узнал много нового и важного для своего здоровья.

Я поинтересовался у некоторых членов команды, почему они согласились выделить свое свободное время для участия в этом проекте. «Мы, команда Сельского Дома Здоровья в Кньюльвальде — Валентина, Лариса, Вера, Ольга, Анастасия, — услышав о планируемых Выставках Здоровья, решили участвовать в их организации и проведении. Первая выставка в Бремене показала нам, что люди нуждаются в мотивации и обмене опытом в вопросах здоровья. Мы обслуживали людей на станциях измерения кровяного давления, сахара в крови, холестерина, определения биологического возраста, массажа и воды. К нам обращались люди разного возраста. Например, Лариса обслуживала станцию

«Движение», и ей запомнилось общение с детьми, в ходе которого появились идеи, как рассказать им о здоровье на их уровне.

Мне запомнилась женщина, которая в свои 68 лет ездит на велосипеде по несколько десятков километров. Её дистанции достигают до 120 км в день, а на встречу она проехала всего 25 км. Другая женщина приехала из Дюссельдорфа на поезде и, пройдя все станции, не могла распрощаться с нами. Мы подружились с членами местной церкви, которые открыли свои двери и дома, приняв нас с большой любовью. Нет, любовь в сердцах не охладела!»

В конце выставки участников ждал приятный сюрприз — возможность получить оздоровительный массаж.

Но не будем раскрывать все секреты.

Мы уже прощались, когда один из посетителей задал вопрос: «А до которого часа продлится это мероприятие?» Чтобы спокойно обойти всю Выставку и уделить достаточно времени каждой станции, приходите пораньше. Выставка открыта с 10 до 18 часов, и мы уверены, что каждый найдет здесь что-то новое и полезное для себя.



Datum	Gemeinde	Veranstaltungsort	Bundesland
06.04.2025	Kassel	Adventgemeinde, Schönfelder Str. 34, 34121 Kassel	HE
27.04.2025	Bad-Bergzabern	Herzog-Wolfgang-Str. 3C, 76887 Bad Bergzabern	RP
04.05.2025	Korbach	Bürgerhaus Korbach, Kirchstraße 7, 34497 Korbach	HE
18.05.2025	Wolfsburg	Kreuzheide, Böcklinstraße 28, 38448 Wolfsburg	NI
25.05.2025	Bendorf	Stadthalle Bendorf, An d. Seilerbahn 1, 56170 Bendorf	RP
22.06.2025	Berlin	Adventgemeinde, Am Schäfersee 3, 13409 Berlin	HB
29.06.2025	Köln-Wesseling	Adventgemeinde, Waldstraße 103, 50389 Wesseling	NW
06.07.2025	Böblingen	Treff am See, Poststraße 38, 71032 Böblingen	BW
13.07.2025	Eberbach	Leopoldsplatz, 69412 Eberbach	BW
31.08.2025	Lage	Adventgemeinde Parkplatz, Elisabethstr. 14a, 32791 Lage	NW
14.09.2025	Gießen	Adventgemeinde, Moltkestraße 5, 35390 Gießen	HE
21.09.2025	Heilbronn	Fußgängerzone HN	BW
28.09.2025	Aachen	Adventgemeinde, Schurzelter Str. 540, 52074 Aachen	NW
05.10.2025	Isny	Kurhaus am Park, Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny	BW
19.10.2025	Düsseldorf	Adventgemeinde, Stockkampstr. 32, 40477 Düsseldorf	NW
16.11.2025	Philippsburg	Adventgemeinde, Wallgärtenstr. 8, 76661 Philippsburg	BW
30.11.2025	Memmingen	Memmingen, 87700 Memmingen	BY

IMPRESSUM „VECHNOE SOKROVISHE“ ISSN 1862-9288

Главный редактор: Лео Граб
Дизайн и верстка: Константин Вальдшмидт
Корректор: Елена Белоконов
Редакционный совет: Лео Граб, Бертольд Хибнер, Алёна Андрейкович, Олег Власенко, Ануш Хильдебранд
Herausgeber: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg, Deutschland, gaseta-ws@gmx.de
Druckerei: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zulpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
«ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ» Russischsprachige christliche Zeitung mit deutschsprachigem Teil erscheint alle zwei Monate in einer Auflage von 16.500. Рукописи и присланные в редакцию материалы читателей не возвращаются. Ответственность за содержание публикуемых объявлений и рекламы несет лицо, подавшее объявление, и рекламодатель.
Foto: www.123rf.com, www.istockphoto.com, Redaktion. Nutzung der Artikel und Anzeigen, die in unserem Hause erstellt wurden, durch Dritte nur mit unserer schriftlichen Genehmigung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen und PR-Artikel ist der Inserent verantwortlich. Für fernmündliche und handschriftliche Anzeigenaufträge und Angaben übernimmt Redaktion keine Haftung.

■ ГЛАВА 4. ПРИЗНАНИЕ ВИНЫ

Продолжение.

Начало в N5, 2024

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).

Милость Божья! На каких простых, разумных и справедливых условиях она может быть получена! Господь не требует от нас изнурять себя для того, чтобы получить прощение грехов. Нам не нужно совершать далекие и утомительные паломничества или истязать свое тело, чтобы заслужить одобрение Всевышнего и искупить свои беззакония.

Кто сознается в своих грехах и оставляет их, тот будет помилован.

Апостол говорит: «Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться...» (Иакова 5:16)

Признавайтесь в своих грехах перед Богом, ибо только Он может простить их, а в своих проступках – друг перед другом.

Если вы обидели своего друга или соседа, вы должны признать, что были не правы, а его долг – охотно простить вас. Затем вам нужно просить прощения у Бога, потому что обиженный вами брат – сын Божий, и, причинив ему боль, вы согрешили против его Творца и Икупителя. Расскажите обо всем единому истинному Посреднику, нашему великому Первосвященнику, «Который... может сострадать нам в немощах наших» (Евреям 4:15) и очистить нас от всякого пятна и порока.

Люди, не смилившие себя перед Богом и не признавшие себя виновными, не выполнили главного условия, при котором Бог может принять их. Если мы не испытали такого раскаяния, о котором впоследствии не приходится сожалеть, если мы в истинном смирении сердца и в сокрушении духа не исповедали свои грехи и не возненавидели свои беззакония, мы еще по-настоящему не стремились получить прощение грехов. Не сделав этого, мы не можем обрести мир Божий.

Наши прошлые грехи остаются непрощенными только по одной причине: мы не желаем смирить свое сердце и выполнить условия, изложенные в Слове Божьем. В этом отношении нам даны ясные и определенные наставления. Как бы ни совершалось признание своего греха – в обществе или наедине с Богом, это нужно делать искренно, от всего сердца. Принуждение здесь недопусти-

ЭЛЛЕН УАЙТ

ПУТЬ КО ХРИСТУ



мо так же, как и легкомысленное, брошенное мимоходом признание своей неправоты.

Нельзя настаивать на исповедании, если человек не понимает, насколько отвратителен его грех. Только исповедание, исходящее из глубины сердца, может быть принято Богом, Который весьма благ и сострадателен. Псалмопевец говорит: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренным духом спасет» (Псалтирь 33:19).

Истинное осознание своего греха всегда отличается конкретностью и определенностью.

Одни грехи могут быть открыты только перед Богом; другие должны быть признаны перед людьми, которые из-за них пострадали; третьи могут быть направлены против общества, и поэтому должны быть признаны перед всеми. Но всякое признание должно быть конкретным, по существу. Вы должны признаться именно в тех грехах, в которых виновны.

Во дни Самуила израильтяне отступили от Бога и страдали за свой грех. Они утратили доверие к Богу и понимание того, что Его премудрость и сила руководят ими. Они потеряли веру в Его способность вступить за Свое дело и защитить его. Они отвернулись от великого Правителя Вселенной и пожелали иметь такое же государственное устройство, как и у соседних народов. Прежде чем они обрели мир, они ясно и определенно признали свою вину: «Ко всем грехам нашим мы прибавили еще грех, когда просили себе царя» (1 Царств 12:19). Им нужно было сознаться именно в том грехе, в котором их обличала совесть. Их

неблагодарность угнетала их души и разделяла их с Богом.

Признание своего греха без искреннего раскаяния и исправления не может быть принято Богом. В жизни должны произойти решительные перемены; все оскорбительное для Бога должно быть удалено. Таков плод истинного раскаяния во грехе.

Нам ясно сказано, что от нас ожидается: «Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих; перестаньте делать зло; научитесь делать добро, ищите правды, спасайте угнетенного, защищайте сироту, вступайтесь за вдову» (Исаия 1:16, 17). «Если этот беззаконник возвратит залог, за похищенное заплатит, будет ходить по законам жизни, не делая ничего худого, – то он будет жив, не умрет» (Иезекииль 33:15).

Апостол Павел так пишет о плодах истинного покаяния: «Ибо то самое, что вы опечалились ради Бога, смотрите, какое произвело в вас усердие, какие изменения, какое негодование на виновного, какой страх, какое желание, какую ревность, какое взыскание! По всему вы показали себя чистыми в этом деле» (2 Коринфянам 7:11).

Грех умерщвляет нравственное восприятие, поэтому грешник не замечает недостатков в своем характере и не понимает чудовищности совершенного им зла. Если он не покорится убеждающей силе Святого Духа, то не осознает до конца своего греха. Его признания не будут искренними и серьезными. Признавая свою вину под давлением обличения, он всякий раз будет пытаться оправдать себя, ссылаясь на обстоятельства.

Адаму и Еве было страшно и стыдно, когда они съели запретный плод. Сначала они думали лишь о том, как оправдать свой

грех и избежать смерти. Когда Господь спросил о совершенном ими грехе, Адам ответил так, что часть вины за сделанное возлагалась на Бога и Еву: «Жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел» (Бытие 3:12). Жена, в свою очередь, обвинила змея, сказав: «Змей обольстил меня, и я ела» (Бытие 3:13). Зачем Ты сотворил змея? Зачем Ты пустил его в Едемский сад? Эти вопросы как бы подразумевались в ее ответе и делали Бога ответственным за их падение. Дух самооправдания был порожден отцом лжи и проявляет себя во всех сыновьях и дочерях Адама. Подобные признания не вдохновляются Божественным Духом и не могут быть приняты Богом.

Человек, испытавший истинное покаяние, возьмет на себя всю полноту ответственности за свой грех и признает свою вину без всякого лукавства и лицемерия.

Подобно несчастному мытарю, который не смел поднять глаза к небу, он будет молиться: «Боже! будь милостив ко мне, грешнику!» (Евангелие от Луки 18:13). Признающие свою вину будут оправданы, потому что кровь Иисуса и Его ходатайство сделают это возможным.

В Слове Божьем приведены примеры истинного покаяния и смирения. Библия говорит о людях, которые исповедовали свой грех, не пытаясь извинить или оправдать его. Апостол Павел не утаивает свой грех. Он выставляет его в самом неприглядном свете, не пытаясь уменьшить свою вину. Он говорит: «Получив власть от первосвященников, я многих святых заключал в темницы, и, когда убивали их, я подавал на то голос; и по всем синагогам я многократно мучил их и принуждал хулить Иисуса и, в чрезмерной против них ярости, преследовал даже и в чужих городах» (Деяния апостолов 26:10, 11). Апостол, не колеблясь, заявляет: «Христос Иисус пришел в мир спасти грешников, из которых я первый» (1 Тимофею 1:15).

Смиренное и сокрушенное сердце, покоренное истинным покаянием, сможет хотя бы отчасти постичь любовь Бога и жертву, принесенную на Голгофе. Как сын признается в своих проступках перед любящим отцом, так истинно кающийся грешник откроет Богу все свои беззакония. «Если исповедуем грехи наши, – говорит Библия, – то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).

Продолжение
в следующем номере

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТСТУПНИКА

КАК БОГ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕКА



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

Продолжение. Начало в №4, 2024

В первых трех главах книги Даниила мы обнаружили несколько важных «встреч» между царем Вавуходоносором и Богом. Через Даниила и его друзей Бог смог напрямую показать правителю, Кто Он и Каков Он на самом деле. Однако, несмотря на всю свою осведомленность, Вавуходоносор не хватало самой решительной перемены в его жизни.

В 4-й главе царь своими словами описывает то, что он пережил. Этот особый опыт и сегодня ставит нас перед необходимостью лично принимать решение.

О биографии Вавуходоносора известно очень мало. Даже отцу историографии Геродоту, жившему в V в. до н. э., нечего о нем сказать. Однако археология дала нам более подробную информацию.

Вавуходоносор царствовал с 604 по 562 г. до н. э. и был одним из величайших строителей своего времени. Документы в виде глиняных табличек о периоде его жизни, о котором повествует 4-я глава книги Даниила, были найдены совсем недавно. Тем не менее, датировать эту главу очень сложно. Можно предположить, что Вавуходоносор пережил этот опыт и записал его незадолго до своей смерти. Рассказ охватывает период около восьми лет. Начало этого периода можно отнести к 570 г. до н. э.

«Мир вам да умножится!»

Рассказ Вавуходоносора начинается как античное письмо. Представляясь, автор придает письму особую значимость. Он также напрямую обращается к читателю. Такое вступление наводит на мысль о циркулярном письме, которое, возможно, даже зачитывалось публично.

Приветствие «Мир вам да умножится!» означает нечто большее, чем просто пожелание, чтобы пушки замолкли. Вавуходоносор желает своим читателям шелама (арамейский, иврит: *шалом*). Диапазон значений этого слова очень широк. Он включает в себя, в частности:

- завершить, быть завершенным; сделать полным;

- оставаться целым, невредимым; быть нетронутым;
- поддерживать, устанавливать или сохранять мир; быть в мире;
- возместить;
- заменять, восстанавливать, процветать.

Становится ясно, что это приветствие было основано на религиозном мышлении. Вавуходоносор желает своим читателям того же самого спасения, которое пережил он сам. Здесь также очевидна параллель с посланиями апостола Павла: «Благодать вам и мир от Бога, Отца нашего, и Господа Иисуса Христа» (Ефесиянам 1:2).

Павел прошел путь от гонителя до верного ученика Иисуса. Это принесло мир в его жизнь. Этого же мира он желает и читателям своих посланий.

Как и Павел, Вавуходоносор также обрел внутренний мир. Поэтому он начал свою «Послание» с того же пожелания: «Мир вам да умножится!»

Роковой мир

Вавуходоносор начинает рассказ о своем обращении с описания своего состояния до этой перемены. «...спокоен был в доме моём и благоденствовал...»

После долгих смут и беспорядков во время своего правления (см. главы 2 и 3) царь теперь находится в состоянии довольства собой и своими обстоятельствами жизни. Как видно из всего рассказа Вавуходоносора, этот покой был обманчивым, потому что в жизни царя не хватало чего-то важного из-за его эгоцентричности.

Иисус проиллюстрировал этот принцип обманчивого самодовольства в притче о богатом земледельце (см. Евангелие от Луки 12:16-21).

Покой Вавуходоносора был нарушен сном. Встревоженный и обеспокоенный, он снова призывает своих оккультных советников. Хотя на этот раз, в отличие от 2-й главы, сон становится известен магам, они снова не могут его

истолковать. Что нас удивляет, так это то, что царь десятилетиями ощущал присутствие Бога Даниила и все же снова обратился за советом к вавилонским магам.

При критическом взгляде на нашу личную жизнь обнаруживается следующее: нам тоже трудно отказаться от старых привычек. Часто мы обращаемся к Богу только тогда, когда наши собственные усилия терпят неудачу.

Сколько обходных путей и разочарований мы могли бы избежать, если бы с самого начала доверились Богу!

«...пока, наконец, не предстал предо мною Даниил...» Только после неудачи толкователей и волхвов Даниил получает возможность говорить. Хотя царь сам дал Даниилу новое имя (Белтешаззар), в этой истории он впервые называет его по имени: Даниил («Бог – спаситель мой»). Тем самым Вавуходоносор демонстрирует изменение своего отношения к Даниилу по сравнению с его прежними взглядами.

Вавуходоносор признает, что Даниил обладает духом святых богов и что от него ничего не скрыто. Это делает еще более непонятным его поведение, когда он выслушивает Даниила как советника последним.

Сон

В отличие от 2-й главы, Вавуходоносор рассказывает Даниилу сон. Что могло побудить Бога дать ему этот сон? На этот раз не просьба царя привела к сновидению, а Божье желание. С точки зрения Бога, жизнь Вавуходоносора была все еще не в ладу с Богом. Он все еще полагался на себя, когда речь шла о том, как справиться с жизненными ситуациями. Бог хотел привести царя к глубоким отношениям с Ним, основанным на доверии, и поэтому дал ему этот сон.

Содержание сна четко описано в Библии. Могучее дерево, достигающее небес, срубает святой Страж. До сих пор дерево служило источником пищи и защиты. Теперь в земле остался только корень,

связанный железной и бронзовой цепями и подверженный непогоде.

Стихи 13 и 14 обращают внимание на духовное измерение. Человеческое сердце должно быть заменено на звериное. «... что Всевышний имеет власть над царствами человеческими». Это соответствует Божьему замыслу: показать всему миру, Кто на самом деле является «Царем».

Толкование

«Тогда Даниил был изумлен...» Он сразу же понял значение сна. Суть сна приводит его в смущение. С одной стороны, такая реакция свидетельствует о его привязанности к царю, который на самом деле виноват в том, что Даниил оказался в плену. Даниил не хочет рассказывать царю истинное значение и желает, чтобы такой сон был для врагов Вавуходоносора. С другой стороны, его реакция также свидетельствует о чувстве долга и ответственности.

Отступление

Христианское поведение

Стих 16 – это одна из лучших иллюстраций христианского поведения. Как легко Даниил мог бы со злорадством осудить царя или хотя бы упрекнуть его: «Вавуходоносор, так тебе и надо! Ты ничему не научился за последние несколько десятилетий! Ты остался упрямым, непокорным приверженцем язычества! Ты преступно пренебрег всеми откровениями Всевышнего. Ты должен был осознать бесполезность идолопоклонства! Но теперь Бог отомстит тебе. И ты этого вполне заслуживаешь!»

Как разительно отличается реакция Даниила! Он знал, что сможет только тогда по-настоящему помочь Вавуходоносору, когда будет относиться к нему с любовью. Пленный чужеземец проявил себя как сострадательный друг своего угнетателя.

Это признак близких отношений с Богом, когда мы через Иисуса можем любить людей, которые делают или делали нам зло.

«А я говорю вам, слушающим Меня: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, молитесь за обижающих вас» (Евангелие от Луки 6:27, 28).

Царь заметил, что Даниил был глубоко опечален, и побудил его открыто поведать о своем толковании сна.

Продолжение следует





Виталий РЕШИТЬКО
Бакалавр богословия. Германия

«ПОМНИ ДЕНЬ СУББОТНИЙ, ЧТОБЫ СЯТИТЬ ЕГО; ШЕСТЬ ДНЕЙ РАБОТАЙ И ДЕЛАЙ ВСЯКИЕ ДЕЛА ТВОИ, А ДЕНЬ СЕДЬМОЙ – СУББОТА ГОСПОДУ, БОГУ ТВОЕМУ...» (Исход 20:8-11).

Согласно Библии, седьмой день недели – суббота – выделен для поклонения Богу. Это установление берет начало в самом акте творения, когда Бог, создав небо, землю и всё, что на ней, почил в седьмой день, посему благословил Господь день субботний и освятил его. Таким образом, суббота – это напоминание о Боге как Творце и знак освящения.

Суббота не носит национальный характер, так как была освящена до появления народностей, религий и культурных различий. Это день, который призывает человечество соединиться с Богом, указывая на общее начало и призывая к единому поклонению.

Суббота помогает человеку осознать, что мир и его существование не случайны. Каким образом? В этот день люди останавливаются от суеты, чтобы осмыслить свою жизнь, вспомнить о Боге и Его творении.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

ЧЕТВЕРТАЯ ЗАПОВЕДЬ: ЗНАЧЕНИЕ СУББОТЫ ДЛЯ ХРИСТИАНИНА

Это время для внутреннего покоя, духовных размышлений и обновления.

Суббота свидетельствует не только о творении, но и о будущей надежде на освобождение от зла. Пророк Исаия описывает будущее время мира и гармонии, где «...волк будет жить вместе с ягнёнком...» (Исаия 11:6, 9) и где «...из субботы в субботу будет приходить всякая плоть пред лицо Мое на поклонение, говорит Господь» (Исаия 66:23).

Суббота в Библии также называется «отрадой» (Исаия 58:13, 14). Это день, наполненный радостью, когда человек может углубиться в отношения с Богом. Важно отказаться от повседневных дел, чтобы посвятить время размышлениям, молитве и духовному общению.

В книге Исход Бог говорит: «Субботы Мои соблюдайте, ибо это – знамение между Мною и вами...» (Исход 31:13)

Соблюдение субботы – это знак принадлежности Богу и свидетельство постоянного духовного обновления.

Суббота напоминает об освобождении из египетского рабства (Второзаконие 5:15) и указывает на то, что Бог во все времена, и сегодня, продолжает освобождать своих детей из рабства греха. Это

день, который говорит о Божьей заботе и милости. Этот же мотив связан и с субботним годом, когда земля отдыхала, а юбилейный год служил восстановлением социальной справедливости.

В Новом Завете суббота также сохраняет свою значимость. Иисус Христос, будучи «господином субботы» (Евангелие от Марка 2:28), поклонялся Отцу, посещая синагоги в этот день. Он исцелял нуждающихся, показывая, что соблюдение субботы связано прежде всего с милосердием и любовью. Его слова: «Суббота для человека, а не человек для субботы» (Евангелие от Марка 2:27), – подчёркивают, что этот день призван нести блага для человека.

Апостолы продолжали чтить субботу, участвуя в поклонении Богу в этот день. Это подтверждает непреложность и значение заповеди даже после воскресения Христа.

Соблюдение субботы – это знак верности Богу.

Время перед Вторым пришествием Христа будет временем испытания, где соблюдение всех десяти заповедей, в том числе четвертой заповеди, в которой говорится о субботе как об истинном дне поклонения, который Бог благословил и отделил, станет символом верности и преданности Творцу.

УГОЛОК ПОЭЗИИ

А ты знаешь: Любовь судили,
Предпочтение отдав Варавве.
А Любовь предадут и поныне
За серебряный звон в кармане.

А ты знаешь: Любовь распяли,
Для Ней ведь гвоздей не жалели...
Мы с тобой гвозди те подавали,
Раны Божьи от них болели.

А ты знаешь: Любовь прибили
Ко кресту под насмешки и крики.
А ты знаешь: Она простила,
Всепрощение сияло в Лике.

А ты знаешь: Любовь молилась
О тебе, обо мне на распятии.
А ты знаешь: Любовь – это
Милость,
Распростершая миру объятия.

А ты знаешь: Любовь страдала...
Не от боли, мучений и пыток.
Она просто про всех и всё знала,
И читала нас, словно свиток.

Она видела злую участь,
Перепаханных жижей греховой,
Всю природу и всю нашу
сущность,
Всё же выбор дала нам
свободный.

А ты знаешь: Любовь убили,
Но Она в третий день воскресла.
Даже камнем пещеру прикрыли,
Но Любовь же – Она бессмертна!

Она вновь чрез века прощает,
По-другому Любовь не умеет.
Ко спасению всех призывает
И сегодня стучит в твои двери.

Е. КУРОПАТКИНА

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 ДАЮ 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



Сергей РЫБАЧУК,
г. Брест, Беларусь

Продолжение. Начало в №4, 2024

«Посему Христос, входя в мир, говорит: жертвы и приношения Ты не восхотел, но тело уготовал Мне» (Евреям 10:5). Получается, что младенец Христос при рождении был принесён в жертву за грех.

Продолжение этой мысли находим в книге Э. Уайт «Желание веков»: «И когда он (священник) вписывал в книгу имя Младенца, его рука выводила имя Того, Кто был основанием всей религиозной иудейской системы. Это имя должно стать смертным приговором для неё, потому что все обряды, все жертвы и приношения отныне потеряли смысл. Прообраз почти

ГОЛГОФА И ВЕРА



воплотился в реальность, тень почти стала телом. Разве Бог хотел пролития крови? Нет. Само рождение Младенца и было жертвой приношения за грех, не только для иудейского народа, но и для всего мира»

(гл. 5, «Посвящение», стр. 52-55).

В это время Симеон, «муж благочестивый и праведный», был в храме. Под влиянием Духа Святого **верой** принял Христа как своего Спасителя и произнёс следующие

слова, записанные в Библии: «Он взял Его на руки, благословил Бога и сказал: ныне отпускаешь раба Твоего, Владыка, по слову Твоему с миром, ибо видели очи мои спасение Твоё» (Евангелие от Луки 2:28-30). Акт передачи Богом Своего Сына миру был признан.

«Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом через Господа нашего Иисуса Христа» (Римлянам 5:1). Так как же Симеон примирился с Богом? Через пролитие крови на Голгофском кресте или через рождение Вифлеемского Младенца?

Ответ находим во 2 Коринфянам 5:19: «Потому что Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их, и дал нам слово примирения».

Симеон принял ВЕРОЙ слово примирения, которое было о Христе.

Теперь посмотрим на еврейский народ, который ожидал Христа, сосредоточиваясь на символах и обрядах более 1000 лет, а когда Он пришёл – они Его не приняли и даже распяли. Почему? Потому что проявили **неверие**. Они должны были видеть Грядущего верой и принять Его. А мы?

КЛИНИКА ВАЛЬДФРИДЕ С НОВА В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ В ГЕРМАНИИ И ВО ВСЕМ МИРЕ

Клиника Вальдфриде в Берлин-Целендорфе уже пятый раз подряд признана американским журналом «Newsweek» одной из лучших клиник.

По результатам исследования «Лучшие больницы мира», проведенного в 2025 году, Вальдфриде снова вошла в число 2000 ведущих клиник мира. Особенно примечательно, что несколько врачей этой клиники вновь вошли в список лучших врачей в этом году в рейтинге FOCUS Health.

«Эти рейтинги отражают дове-

рие пациентов к нашей больнице Вальдфриде и профессионализму наших врачей. Мы очень благодарны Богу за то, что Вальдфриде снова вошла в число лучших больниц мира, что она даже смогла улучшить свой рейтинг на несколько мест по сравнению с предыдущим годом и что наши врачи входят в число лучших врачей Германии. **В центре нашего служения всегда и неизменно находится человек.** Любовь к Богу и людям характеризует все наши усилия по лечению, а также по поддержке людей на трудных этапах их жизни.

ни. Пусть Бог и дальше благословляет нас в этом», – говорит Бернд Квосс, управляющий директор больницы Вальдфриде.

■ КЛИНИКА ВАЛЬДФРИДЕ

Некоммерческая клиника Вальдфриде в Берлин-Целендорфе является академической учебной клиникой Берлинского университета Шарите. Она неоднократно проходила сертификацию в соответствии с установленными параметрами качества и уже получила множество наград за качество медицинского и сестринского обслуживания.

Ежегодно здесь проходят лечение около 15 000 стационарных и 120 000 амбулаторных пациентов. Больница находится в ведении Церкви адвентистов седьмого дня, которая содержит около 900 медицинских учреждений по всему миру. Вальдфриде является членом Диаконической церкви Берлин-Бранденбург-Шлезвиг-Оберлаузитц, Немецкой евангелической больницы (DEKV) и партнером по сотрудничеству адвентистской сети больниц Advent Health в США.

Больница является частью медицинской сети Waldfriede, в

которую также входят дневной стационар, социальный центр, академия здоровья и сестринского ухода, сервисная компания, медицинский центр «ПримаВита», частная клиника Nikolassee и «Центр цветов пустыни». Сеть Waldfriede является поставщиком самых разнообразных медицинских услуг на юго-западе Берлина и, насчитывая около 950 сотрудников, – одним из крупнейших работодателей в районе Штеглиц-Целендорф.

Источник: APD, 3 марта 2025 г.

КНИЖНАЯ ПОЛКА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Жить и наслаждаться этой жизнью, как вы сможете убедиться при прочтении этой книги, может сегодня каждый.

Автор: Джордж Памплон-Роджер, 191 стр., т.п.

Код: 1749

€ 8,50

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



ПСАЛТИРЬ

современный перевод

Псалом 33

1. Псалом Давида
(когда он представлялся умалишенным перед Авимелехом, и тот выгнал его, и Давид пошел прочь)
2. Буду славить ГОСПОДА во всякое время, хвала Ему всегда на устах моих.
3. ГОСПОДОМ хвалиться буду, да услышат страдающие и возрадуются.
4. Возвещайте со мною величие ГОСПОДА, восславим же вместе имя Его!
5. Искал я помощи у ГОСПОДА, и Он ответил мне, от всех страхов моих избавил меня.
6. Кто с верой взирал на Него, радостью тот сиял, — не придется таким испытывать горечь стыда.
7. Воззвал и сей нищий к ГОСПОДУ, и ГОСПОДЬ услышал и от всех бед избавил его.
8. Ангел ГОСПОДЕНЬ на страже вокруг тех, кто Бога чтит, — спасает он их.
9. Вкусите радость жизни с ГОСПОДОМ, узнайте, как Он благ. Блажен человек, нашедший прибежище в Нем.

10. Благоговейте пред ГОСПОДОМ, верные слуги Его, у благоговеющих перед Ним есть всё необходимое.
11. И молодым львам приходится бедствовать и голодать, ищущие же ГОСПОДА не терпят нужды ни в каком благе.
12. Придите, сыновья, меня послушайте, я благоговению перед ГОСПОДОМ вас научу.
13. Кто из вас хочет жить, кто счастливой и долгой жизни желает,
14. береги тот язык свой от зла и уста свои от речей лживых.
15. Уклоняйся от зла и делай добро, ищи мира и стремись к нему.
16. Не отводит ГОСПОДЬ очей Своих от праведных, уши Его открыты к их воплю о помощи.
17. Но ГОСПОДЬ всегда против делающих зло, чтобы и всякую память о них стереть с лица земли.
18. Взывают праведные, и ГОСПОДЬ слышит: от всех бед спасает их.
19. Близок ГОСПОДЬ к тем, чье сердце разбито, спасает Он всех, чей дух сокрушен.
20. Многие невзгоды на праведника обрушиться могут — от всех избавит его ГОСПОДЬ.
21. Даже все кости его сохранит: ни одна из них сломлена не будет.
22. Злоба нечестивых убьет их самих, наказание понесут ненавидящие праведника.
23. ГОСПОДЬ искупит жизнь Своих слуг, избежат осуждения те, кто прибежище в Нем находит.

ЗНАТОКАМ БИБЛИИ И ВСЕМ ИЗУЧАЮЩИМ СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ

ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ БИБЛИЮ?

1. Кто плакал все семь дней свадебного пира?
2. Освободитель Израиля, который погиб вместе со своими врагами.
3. Имя самого молодого пророка.
4. В каком размере израильские цари имели право брать налог со своих подданных?
5. О чём предупредил Иисус Своих учеников, а Пётр не согласился с Ним?
6. Как называлась первая из семи церквей и чего ей не доставало?
7. Какое определение веры даёт апостол Павел?

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.

Правильные ответы на вопросы, опубликованные в прошлом номере газеты на с. 7

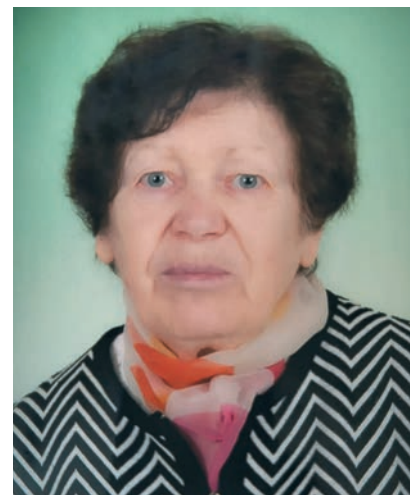
1. Две (1 Царств 1:2). 2. 20 лет (4 Царств 16:2).
3. Левию Алфееву (Евангелие от Марка 2:14).
4. 118 Псалом. 5. 12 камней (3 Царств 18:31).
6. 3 года (2 Царств 21:1). 7. Кориандровому семени (Числа 11:7).

ЗНАКОМЬТЕСЬ!

Редакция газеты решила поближе познакомиться с нашими активными участницами Викторины – Нели Николаев и Еленой Миллер.



Елена Миллер, 84 года, родом из г. Углич Ярославской области. С 1997 года проживает в Германии.



Нели Николаев, 74 года, родом из Бравитша, Молдова. С 2000 года проживает в Германии.

Нам было интересно узнать, что, несмотря на свой преклонный возраст, ответы на вопросы они находят по памяти, без помощи поисковых программ компьютера. В следующих номерах газеты мы представим больше информации о наших участницах, так как они согласились ответить на вопросы для читателей газеты.

“

СО СМЫСЛОМ

Самые серьёзные проблемы современного человека происходят оттого, что он утратил чувство осмысленного сотрудничества с Богом в Его намерении относительно человечества.

ФЁДОР ДОСТОЕВСКИЙ



Марина ОПТИС, инструктор
по здоровому образу жизни, США

НАУКА, СТОЯЩАЯ ЗА БОЖЕСТВЕННЫМ ДИЗАЙНОМ:

ЗАКОН ОТДЫХА

Шишковидная железа – это небольшая эндокринная железа, расположенная в центре человеческого мозга, на стыке двух полушарий, прямо над заполненной жидкостью полостью (третьим желудочком). Несмотря на свой небольшой размер, она играет колоссальную роль в организации времени в нашем организме – словно часовой механизм, встроенный Создателем в самый центр нашего существа.

Мелатонин часто называют «гормоном сна» или «гормоном темноты», и это не случайно. Бог создал этот гормон таким образом, что его выработка напрямую зависит от освещенности. Когда вечером наступает естественная темнота, сетчатка наших глаз регистрирует уменьшение света и посылает сигнал шишковидной железе начать выработку мелатонина.

Уровень мелатонина повышается вечером после захода солнца и достигает пика примерно в 2 часа ночи, а затем постепенно снижается в течение второй половины ночи. **Максимальная концентрация мелатонина** в крови наблюдается как раз в середине того промежутка времени, которое Творец предназначил для нашего сна.

РОЛЬ МЕЛАТОНИНА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Мелатонин в нашем организме выполняет несколько функций:

♦ Регулирует биологические часы организма

Подобно тому, как Бог установил времена и сроки для всего творения, мелатонин устанавливает внутренний порядок в нашем теле, регулируя 24-часовые циркадные ритмы и синхронизируя работу многих систем организма. *«Ты простираешь тьму, и настает ночь»* (Псалом 103:20), – это проявляется в том, что мелатонин подготавливает наш организм к отдыху.

«И был вечер, и было утро – день первый» (Бытие 1:5). С самого начала Бог установил модель дня и ночи, создавая естественный ритм для всех живых существ. Этот божественный дизайн не был произвольным – он отражал глубокую мудрость о том, как наши тела будут функционировать наилучшим образом. Как написано в Псалме 103:19-23: *«Он создал луну для определения времен... Ты простираешь тьму, и настает ночь... Человек выходит на дело свое и на работу свою до вечера»*.

♦ Действует как мощный антиоксидант

Помимо регуляции сна мелатонин защищает клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Это отражает заботу Создателя не только о нашем отдыхе, но и о защите нашего организма во время этого отдыха.

♦ Регулирует работу нашей иммунной системы

Во время сна, который регу-

лируется мелатонином, наша иммунная система укрепляется и омолаживается. *«Напрасно вы рано встаете, поздно просыпаетесь, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон»* (Псалом 126:2). Во сне происходит восстановление защитных сил нашего организма.

♦ Духовная и физическая гармония сна

«Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даешь мне жить в безопасности» (Псалом 4:9). Этот стих прекрасно отражает двойственную природу сна: это и физическая необходимость, и духовная практика доверия. Когда мы уважаем Божий замысел, засыпая ночью, мы не просто следуем физиологической потребности – мы соблюдаем установленный Богом порядок.

■ ПРИНЦИП СУББОТЫ: БОЖЕСТВЕННАЯ МУДРОСТЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Библейская заповедь о соблюдении Субботы как дня отдыха идеально соответствует нашим физиологическим потребностям. Соблюдая этот принцип, мы позволяем нашему организму преодолевать последствия стрессов, восстанавливать гормональный баланс и укреплять иммунную функцию – всё это является исполнением закона Субботы, который связывает нас с образом работы и отдыха нашего Творца.

Подобно тому, как Бог отдыхал в седьмой день: *«И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал»* (Бытие 2:2, 3) – Он создал наши тела, которым для оптимального восстановления необходим надлежащий отдых в правильное время.

Господь установил Субботу не только как заповедь, но и как благословение: *«Помни день субботний, чтобы святить его... ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его»* (Исход 20:8, 11). Этот божественный образец, установленный при творении, раскрывает внутреннюю связь между нашими духовными ритмами и физическим здоровьем.

Библейская заповедь о соблюдении Субботы как дня отдыха идеально соответствует нашим физиологическим потребностям: *«Суббота для человека, а не человек для субботы»* (Евангелие от Марка 2:27).

■ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ОТДЫХА

- Сон является самой очевидной формой отдыха.
- Смена деятельности иногда может быть также хорошим отдыхом (то есть не бездельствие, а именно смена активности).
- Субботний отдых – еженедельный день полноценного отдыха и духовного обновления.

В то время как необходимость сна как формы отдыха клеток головного мозга и всего организма очевидна, в современном вечно спешащем мире многие считают, что могут перехитрить естественную функцию своего организма, наверстывая упущенный сон в дневное время. Однако как современная наука, так и библейская мудрость указывают на бесспорную истину: **ночной сон, предусмотренный нашим Творцом, служит уникальной и незаменимой цели восстановления тела и духа человека.**

■ МЕЛАТОНИН И БОЖИЙ ЗАМЫСЕЛ

Отношение нашего организма ко сну отражает эту божественную архитектуру через удивительный гормон – мелатонин, вырабатываемый шишковидной железой, которая является важным органом в центре мозга.

УРОКИ

БИБЛЕЙСКИЕ

БЕСПЛАТНО УДОБНО ИНТЕРЕСНО

РЕГИСТРИРУЙСЯ И УЧИСЬ!

bibleawr.com

<<

Как сказано в книге Исход: *«Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твою: не делай в оный никакого дела»* (Исход 20:9, 10). Это не просто религиозный обряд, но глубокая мудрость, данная нам Творцом для сохранения здоровья души и тела.

В Послании к Евреям 4:9 говорится: *«Посему для народа Божия еще остается суббота»*. Соблюдая святой день отдыха, мы не только исполняем духовное обязательство, но и следуем биологическому закону, заложенному в нашем теле, позволяя организму восстановиться и подготовиться к новой трудовой неделе.

■ ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ МЫ НАРУШАЕМ ЗАКОН ОТДЫХА?

Происходит нарушение циркадных ритмов. Бог создал наши тела так, чтобы их функционирование соответствовало естественному циклу смены светлого и темного времени суток. Как сказал Иисус: *«Не двенадцать ли часов во дне?»* (Евангелие от Иоанна 11:9). Это не только о том, как определять время, – это также о фундаментальном ритме, установленном Богом для человека.

Важно понять, что нарушение Закона отдыха, как и любого другого закона, влечет за собой определенные последствия.

Например, что происходит, когда мы подвергаемся воздействию яркого света вечером или ночью, особенно синего света от экранов устройств? Мы вмешиваемся в процесс выработки мелатонина. Это объясняет, почему Писание так часто говорит о темноте и ночи как о времени покоя. В современном мире, наполненном искусственным освещением, мы нередко противоречим Божьему замыслу о естественных циклах дня и ночи, что приводит к нарушению выработки мелатонина и, соответственно, снижению качества нашего сна, а значит, качества нашей жизни, нашего здоровья.

Необходимо также знать, что дневной сон не эквивалентен ночному отдыху. Несмотря на распространенные заблуждения, сон в дневное время не может заменить ночной сон по нескольким важным причинам.

♦ Нарушение выработки мелатонина

Во время дневного сна шишковидная железа не вырабатывает достаточного количества мелатонина из-за наличия естественного света. Даже в затемненной комна-

те наш организм «знает», что сейчас день, и не запускает все процессы ночного восстановления в полной мере. В результате, хотя мы можем почувствовать некоторое облегчение усталости, клеточное восстановление и детоксикация мозга происходят не так эффективно, как ночью при высоком уровне мелатонина.

♦ Нарушение восстановления клеток

Во время ночного сна наш организм проходит через специфические процессы восстановления, которые наиболее эффективны, когда они согласованы с нашим естественным циркадным ритмом.

♦ Ускорение старения организма

Мелатонин не зря называют «гормоном молодости». Когда его концентрация снижается из-за плохих привычек сна, обменные процессы в организме замедляются. Таким образом, ненадлежащее управление отдыхом приводит к телесному и духовному истощению. Мелатонин, выработка которого происходит ночью, является мощным антиоксидантом, благодаря которому поддерживается тонус кожи, здоровье и красота волос и ногтей.

♦ Появление избыточного веса

Лишний вес часто связан с недосыпанием. Лишаясь сна и отдыха, организм предпринимает попытки защититься и начинает накапливать питательные вещества. Из-за замедленного метаболизма питательные вещества не расщепляются, а откладываются в виде жировых прослоек, что усложняет циркуляцию крови. Кроме того, жировая ткань является хранилищем токсинов, которые организм по каким-либо причинам не смог вывести. Она аккумулирует токсины в ожидании возможности вывести и тем самым купирует их негативное влияние. Однако при этом она сама начинает становиться источником воспалительных процессов.

Писание говорит: *«Все делайте в славу Божию»* (1 Коринфянам 10:31). Это относится и к уходу за телом как храмом Святого Духа. *«Или не знаете, что тело ваше есть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?»* (1 Коринфянам 6:19)

♦ Снижение иммунной защиты

Важно знать, что именно во время сна Т-клетки иммунитета «записывают» информацию о вредоносных микроорганизмах, попадавших в наше тело в течение дня. Это отражает мудрость Бога. При повторной встрече с патогенами Т-клетки распознают их отдельные части и отправляют на борьбу с ними нужные антитела. Без достаточного времени на сон объемы нашей иммунной памяти

сокращаются, в результате чего ослабевает естественная защита от патогенных бактерий и вирусов.

Дополнительный вклад в нагрузку на иммунную систему вносит нарушение процессов детоксикации – наиболее активно они происходят в период с 23 до 1 часа ночи. Это напоминает нам слова из книги Екклесиаст: *«Все мое время, и время всякой вещи под небом»* (Екклесиаст 3:1).

♦ Бессонница и депрессивные состояния

Образуется замкнутый круг. От недостатка сна развивается бессонница, а от бессонницы появляется недосыпание. Постепенно к ним присоединяются перманентная усталость, нервозность и депрессия. В Писании сказано: *«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас»* (Евангелие от Матфея 11:28), – что указывает на необходимость духовного и физического отдыха.

Кроме того, мелатонин вырабатывается из аминокислоты триптофана, который является сырьем для синтеза серотонина. При сбое в одном из процессов неизбежно страдает второй, что напоминает о библейской истине: *«Когда одному бывает хорошо, бывает хорошо и другому; когда одно страдает, страдает и другое»* (1 Коринфянам 12:26).

♦ Хроническая усталость

Она связана с мелатонином не только через работу кортизола, синтез которого при хронической усталости нарушается. Также страдает работоспособность таких клеточных структур, как митохондрии – «клеточные батарейки». Правильная работа митохондрий дает клеткам энергию для осуществления всех процессов, в том числе для синтеза мелатонина. И это замкнутый круг: точно так же постоянные сбои в синтезе мелатонина нарушают работу митохондрий и ведут к дополнительному накоплению усталости.

■ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗАКОНА ОТДЫХА

Соблюдение Закона отдыха в современной жизни не является сложным, но приносит положительный результат.

♦ Соблюдайте естественный цикл выработки организмом мелатонина – и вы исполните божественный замысел о нашем отдыхе. Старайтесь ложиться спать между 9 и 10 часами вечера, когда выработка мелатонина естественным образом увеличивается.

♦ Ограничьте воздействие искусственного света вечером. За 1-2 часа до сна избегайте ярких источников света, особенно синего спектра (экраны устройств). Используйте теплое желтое освеще-

ние, которое меньше подавляет выработку мелатонина.

♦ Выработайте определенную вечернюю привычку. Подобно тому, как в Ветхом Завете вечернее жертвоприношение отмечало переход к ночному времени, создайте атмосферу, сигнализирующую вашему организму о предстоящем отдыхе. Это может включать в себя молитву, чтение Писания или спокойные размышления.

■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понимание роли мелатонина в нашем организме открывает еще одно измерение мудрости Божьего замысла. Мы видим, как тщательно Творец согласовал взаимодействие света и тьмы с нашей физиологией, устанавливая гормональный таймер, который настраивает наш организм на оптимальное функционирование в соответствии с естественными ритмами дня и ночи.

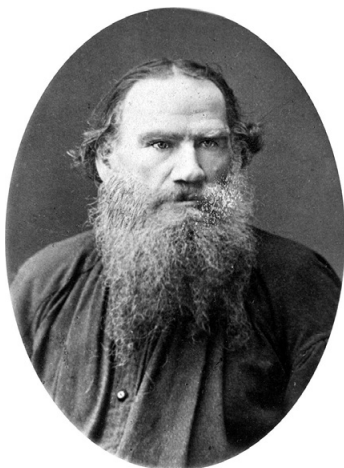
«Возлюбленному Своему Он дает сон...» (Псалом 127:2) И этот дар включает в себя тонкий механизм регуляции посредством мелатонина, который, подобно дирижеру, управляет множеством процессов восстановления и обновления. Когда мы следуем этому естественному ритму, мы не только получаем пользу для нашего организма, но и проявляем доверие Божественной мудрости, заложенной в сам порядок творения.

Закон отдыха – это не просто одна из рекомендаций для поддержания здоровья, но жизненно важный принцип, заложенный нашим Создателем.

Все восемь принципов здоровья являются «истинными средствами исцеления», и пренебрежение любым из них, включая отдых, может привести к серьезным последствиям.

Правильный баланс между трудом и отдыхом, соблюдение субботнего покоя и достаточный сон – все это части Божьего плана для нашего благополучия. Применяя эти принципы в повседневной жизни, мы сможем наслаждаться полноценным здоровьем и выполнять свое предназначение с новыми силами.

«Именно через нарушение физических законов мы ослабляем себя умственно и духовно. И именно через понимание чудесного человеческого организма – нервов, мышц, желудка, печени, кишечника, сердца и кожи – и законов, которыми они управляются, наш ум будет расти, и мы будем видеть необходимость подчинения наших привычек этим законам, установленным Богом в нашем существе» (Э. Уайт, Воспитание детей, с. 363).



Лев ТОЛСТОЙ

Продолжение. Начало в №6, 2024

Прошли мимо два солдата, один в казенных, другой в своих сапогах, прошел потом в чищенных калошах хозяин из соседнего дома, прошел булочник с корзиной. Все мимо прошли, и вот поравнялась еще с окном женщина в шерстяных чулках и в деревенских башмаках. Прошла она мимо окна и остановилась у простенка. Заглянул на нее из-под окна Авдеич, видит: женщина чужая, одета плохо и с ребенком, стала у стены к ветру спиной и укутывает ребенка, а укутывать не во что. Одежда на женщине летняя, да и плохая. И из-за рамы слышит Авдеич, ребенок кричит, и она его уговаривает, никак уговорить не может. Встал Авдеич, вышел в дверь и на лестницу и кликнул:

– Умница! а умница! – Женщина услышала и обернулась. – Что же так на холоду с ребеночком стоишь? Заходи в горницу, в тепле-то лучше уберешь его. Сюда вот.

Удивилась женщина. Видит, старик старый в фартуке, очки на носу, зовет к себе. Пошла за ним.

Спустились под лестницу, вошли в горницу, провел старик женщину к кровати.

– Сюда, – говорит, – садись, умница, к печке ближе – погреешься и покормишь младенца-то.

– Молока-то в грудях нет, сама



ГДЕ ЛЮБОВЬ, ТАМ И БОГ

с утра не ела, – сказала женщина, а все-таки взяла к груди ребенка.

Покачал головой Авдеич, пошел к столу, достал хлеб, чашку, открыл в печи заслонку, налил в чашку щей, вынул горшок с кашей, да не упрела еще, налил одних щей и поставил на стол. Достал хлеба, снял с крючка утирку и на стол положил.

– Садись, – говорит, – покушай, умница, а с младенцем я посижу, ведь у меня свои дети были – умею с ними нянчиться.

Перекрестилась женщина, села к столу и стала есть, а Авдеич присел на кровать к ребенку. Чмокал, чмокал ему Авдеич губами, да плохо чмокается, зубов нету. Все кричит ребеночек. И придумал Авдеич его пальцем пугать, замахнется-замахнется на него пальцем прямо ко рту и прочь отнимет. В рот не дает, потому палец черный, в вару запачкан. И засмотрелся ребеночек на палец и затих, а потом и смеяться стал. И обрадовался и Авдеич. А женщина ест, а сама рассказывает, кто она и куда ходила.

– Я, – говорит, – солдатка, мужа восьмой месяц угнали далеко, и

слуха нет. Жила в кухарках, родила. С ребенком не стали держать. Вот третий месяц бьюсь без места. Прела все с себя. Хотела в кормилицы – не берут: худа, говорят. Ходила вот к купчихе, там наша бабочка живет, так обещала взять. Я думала совсем. А она велела на той неделе приходить. А живет далеко. Изморилась и его, сердечного, замучила. Спасибо, хозяйка жалеет нас за-ради Христа на квартире. А то бы и не знала, как прожить.

Воздохнул Авдеич и говорит:

– А одежи-то теплой али нет?

– Пора тут, родной, теплой одежде быть. Вчера платок последний за двугривенный заложила.

Подошла женщина к кровати и взяла ребенка, а Авдеич встал, пошел к стенке, порылся, принес старую поддевку.

– На, – говорит, – хоть и плохая штука, а все пригодится завернуть.

Посмотрела женщина на поддевку, посмотрела на старика, взяла поддевку и заплакала. Отвернулась и Авдеич; полез под кровать, выдвинул сундучок, покопался в нем и сел опять против женщины.

И сказала женщина:

– Спаси тебя Христос, бабушка, наслал, видно, он меня под твоё окно. Заморозила бы я детище. Вышла я, тепло было, а теперь вот как студено завернуло. И наставил же он, батюшка, тебя в окно поглядеть и меня, горькую, пожалеть.

Усмехнулся Авдеич и говорит:

– И то он наставил. В окно-то я, умница, неспроста гляжу.

И рассказал Мартын и солдатке свой сон, и как он голос слышал, что обещался нынешний день господь прийти к нему.

– Все может быть, – сказала женщина, встала, накинула поддевку, завернула в нее детище и стала кланяться и опять благодарить Авдеича.

– Прими, ради Христа, – сказал Авдеич и подал ей двугривенный – платок выкупить. Перекрестилась женщина, перекрестился Авдеич и проводил женщину.

Ушла женщина; поел Авдеич щей, убрался и сел опять работать. Сам работает, а окно помнит, как потемнеет в окне, сейчас и взглядывает, кто прошел. Проходили и знакомые, проходили и чужие, и не было никого особенного.

Продолжение
в следующем номере

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

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

УГОЛОК ПОЭЗИИ

Путь, возможно, тернистый лежит
пред тобою,
И не видно просвета, так тяжело порою...
Не забудь Иисуса ты всё же прославить –
Он в земных испытаниях дух укрепляет.

Когда слёзы ручьём и болят в сердце раны,
Нам труднее Спасителя в жизни прославить.
Ведь реальность порою затмит всё бывшее,
И мы видим чрез призму проблем лишь худое.

Славь Христа, даже если ты что-то теряешь,
Даже если ответа давно ожидаешь,
Может быть, не сбылись твои планы, надежды,
И сокрыты от взора страдания меж.

Даже если скорбей ты проходишь долины,
Даже если в ответ на любовь видишь спины.
Испытания пройдут, в мире всё преходяще,
Только как их пройдёшь –
вот вопрос настоящий.

Славь Творца, даже если не хочет сознание,
За спасение славь и за миг покаяния!
Ведь всегда здесь найдётся для славы причина:
За тебя Бог отдал на распятие Сына!

Этот факт перевесит все тяжести жизни,
Благодарность Христу не имеет границы.
Славь Христа за открытое синее небо,
За Его воскресение, над смертью победу!

Пусть пока тяжело, ты начни славословить,
Бог способен отраду в душе преумножить.
В славословии сила, запомни, сокрыта,
Пусть же будет всегда благодарной молитва.

Не забудь в испытаниях прославить Иисуса,
Планы вражды тогда непременно порвутся.
Враг не любит, когда ты Христа славословишь,
Ты тем самым врагу поражение готовишь.

Путь, возможно, тернистый лежит пред тобою,
И не видно просвета, так тяжело порою...
Славь Христа, даже если ты что-то теряешь,
Бог, возможно, воздаст, когда не ожидаешь.

Елена КУРОПАТКИНА

РАССКАЖИ МНЕ, МАМА!

Детские рассказы Анастасии Морозовой

😊 ПЛАТЬЕ ПРИНЦЕССЫ 😊



Папа часто называл Аю принцессой.

– Ты же не царь и я не принцесса! – возразила однажды девочка.

– Но Иисус – Царь, а ты – Его дочь, а значит, принцесса! – не согласился папа.

– И твоя, и Его дочь? – не поняла Ая.

– Можно и так сказать, – папа взял девочку на руки. – Он нас создал, дал нам жизнь, поэтому мы называем его Отцом. Только Бог для нас даже больше, чем папа или мама. Это непросто объяснить, Он – не человек... Иисус дал деток, чтобы Его любовь к нам стала понятна лучше.

– Если Иисус и твой Папа, значит, ты тоже принц! – Ая хлопнула в ладоши. – А где наши короны? И красивый наряд?

– Когда-то Иисус снял с Себя одежды и венец Царя и пришёл на нашу землю. Он прожил жизнь как человек и очень много страдал. Здесь Его одели в старые лохмотья и на голову возложили венец из острых шипов. Всё это произошло

для того, чтобы подарить прекрасный царский наряд тебе и мне, и любому, кто захочет.

– Иисус может дать мне платье принцессы! – восторженно воскликнула Ая.

– Да, но платье Божьей принцессы необычное! – папа загадочно улыбнулся. – Оно красивее всех платьев на земле, потому что соткано на небесном станке. Бог дарит тебе его. Он хочет одеть тебя в одежду Своей праведности.

– А небесное платье будет видно? – неуверенно спросила девочка.

– О, конечно, будет! Все люди обращают внимание на царский наряд. Характер Божьих детей всем заметен!

– Только самому не видно платья... – вздохнула Ая.

– Главное, другим видно, принцесса моя. Ты носи его, не теряй. Без него не войти к Царю.

«...снимите с него запятнанные одежды... смотри, Я снял с тебя вину твою и облакаю тебя в одежды торжественные» (Захария 3:4).



😊 ЧИСТЫЙ МИР 😊



– А как можно потерять небесное платье? – Ая вспомнила разговор с папой.

– Помнишь, во что были одеты Адам с Евой в Эдеме? – спросил папа.

– В одежды света. Как ангелы! – девочка развела руки в стороны.

– Это было красиво?

– Думаю, очень! – Ая зажмурилась.

– А потом что случилось?

– Адам и Ева не послушались Бога. Свет пропал, одежды исчезли. Тогда они сшили себе из листьев опоясания... – вспоминала девочка.

– Если мы не слушаемся Бога, то теряем Его одежду, – лицо папы стало серьёзным.

– Если я буду носить платье, которое подарит мне Иисус, Он сможет взять меня к Себе? – спросила Ая.

– Конечно, сможет! Эта одежда,

как пропуск к Небесному Царю. Бог очищает нас и омывает, чтобы мы достойно носили Его царский наряд. В новом мире не будет греха, грязи. И мы должны быть чистыми. Иисус прощает нас, и прошлая грязь уходит навсегда. Но мы пачкаемся снова!

– И что происходит?

– Бог вновь готов омыть и очистить, если мы хотим этого и приходим к Нему мыться, – папа ласково обнял дочь.

Ая перестала задавать вопросы. Ей предстояло ещё во многом разобраться. Но она хорошо поняла, что Иисус поможет ей подготовиться жить в мире, где не будет места грязи.

«Если будут грехи ваши, как багряное, – как снег убелю; если будут красны, как пурпур, – как волну убелю» (Исаия 1:18).



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.



ЮЛИЯ ШЕРГОВСКАЯ,
врач-терапевт. Эксперт-
практик в области здорового
образа жизни, немедикаментоз-
ных методов оздоровления.
Черновицкая область, Украина



"Перезагрузка Здоровья"

Плацебо – это медицинское средство, которое внешне выглядит точно так же, как и настоящее лекарство, но на самом деле не является ничем иным, как просто подкрашенной водой или таблеткой из крахмала. Никакого лекарственного вещества в плацебо не содержится. Обычно плацебо назначают пациентам, чтобы усилить их ожидания улучшения самочувствия. Также плацебо используется для тестирования эффективности вновь созданных лекарственных препаратов. Исследования четко показывают, что, когда пациенты принимают вещества, которые, как они верят, вылечат их, симптомы болезни часто уменьшаются или полностью исчезают.

В одном исследовании врачи успешно лечили бородавки на коже, окрашивая их яркой по цвету, но химически нейтральной краской, при этом обещая пациентам, что бородавки исчезнут, когда сотрется вся краска. В другом исследовании у больных бронхиальной астмой был отмечен яркий бронхорасширяющий эффект от вдыхания нейтрального вещества, о котором было сказано, что это очень сильный бронхорасширяющий препарат. Есть множество подобных задокументированных примеров того, как **наша вера приносит реальное улучшение физического самочувствия**.

Есть еще одна интересная деталь из исследований о «факторе веры»: когда и пациенты, и доктора верят, что пациенту станет лучше, исцеления происходят чаще. Согласно одному из исследований, «коллективная вера» приводит к удивительным результатам. После удаления «зуба мудрости» для облегчения боли применяли аппликации ультразвуковым аппаратом. При этом и врачи, и пациенты были уверены, что аппарат исправно работает,



хотя на самом деле он был выключен. Обезболивающий эффект в этом эксперименте был таким же, как и при использовании реально работающего аппарата.

Этот «феномен веры» помогает нам понять, почему Иисус часто говорил тем, кого исцелял: «**...вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей**» (Евангелие от Марка 5:34). В самом деле, если наша вера во врачей и лекарства может иметь такое сильное влияние, то насколько более влиятельной может быть наша вера в Бога для физического и духовного благополучия?

Иисус говорит: «...если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Евангелие от Марка 9:23).

В ноябре 2005 года журнал National Geographic опубликовал статью о долгожителях, в которой сообщалось, что одной из основных групп долгожителей в мире являются жители городка Лома-Линда, Калифорния, США, принадлежащие к христианской церкви Адвентистов седьмого дня. Своей уникальной продолжительностью жизни они обязаны двум основным жизненным принципам. Во-первых, большинство из них придерживаются **вегетарианского стиля питания** согласно Библейскому повелению (Бытие 1:29); а во-вторых – имеют практику **еженедельного отдыха**, участия в Богослужении и особого дружеского общения каждый седь-

мой день недели в соответствии с Божественным примером (Бытие 2:2, 3; Исход 20:8-11).

В Reader's Digest сообщалось о результатах одного общенационального исследования с участием 21 тысячи человек. Продолжительность жизни тех из них, кто регулярно молился и посещал религиозные служения чаще одного раза в неделю, была на семь лет больше по сравнению с теми участниками исследования, которые не имели таких привычек. Приведем и другие преимущества для здоровья от участия в еженедельных Богослужениях:

1. Проявляется меньше симптомов заболевания и улучшается исход, согласно 7 из 8 исследований по онкологическим заболеваниям, 4 из 5 исследований по артериальному давлению, 4 из 6 исследований по заболеваниям сердца и 4 из 5 общих исследований здоровья.
2. Снижается склонность к депрессии, самоубийствам, алкоголизму и другим нездоровым зависимостям.
3. Восстановление от депрессии происходит на 53% быстрее.
4. Лучшее функционирует иммунная система.
5. Более чем в 2 раза уменьшаются сроки госпитализаций у пациентов старшего возраста.
6. Уменьшается уровень смертности, связанный с факторами риска.

В другом исследовании, проводившемся в Израиле в течение 15 лет, сравнивали показатели

смертности в двух типах кибуцу (коллективные сельскохозяйственные поселения). По сравнению с обычными нерелигиозными группами, в религиозных кибуцу риск преждевременной смерти у женщин был ниже в 2,7 раза, у мужчин – в 1,8 раза.

В исследовании в Огайо (Ohio study) изучали **влияние молитвы на ощущение благополучия в жизни**. Из 560 участников 95% определили себя как религиозных людей. Из всевозможных видов молитв наиболее примечательной была определена «разговорная» молитва, то есть молитва как разговор с Другом и просьба о водительстве Божьем в принятии жизненных решений.

Разговор с Богом как с Другом, рассказ обо всех наших радостях и печалях, ожидание Его совета в решении наших задач может наполнить наши души счастьем, исцелением и удовлетворенностью.

Заметив такую важную роль молитвы в исцелении, доктор Larry Dossey сказал: «Я решил, что не использовать молитву с пациентами – это то же самое, что скрывать, не применять в лечении очень мощное лекарственное средство или хирургическую процедуру».

Исследования показывают, что люди, имеющие духовные привычки регулярно искренне молиться, изучать Священное Писание и общаться с другими верующими, **живут дольше, живут лучше и имеют более низкий риск возникновения инсульта или инфаркта**.

Вера дает силу противостоять жизненным стрессам и разрушающим здоровье привычкам! Вера наполняет нас душевным миром и способностью раскрыть свой потенциал в полноте!

Также вера в Бога связывает со **снижением проявлений стресса, депрессии и чувства одиночества**. В 1990 году, согласно опросу Gallup, было выявлено, что в экономически развитых странах более 36% населения живут с хроническим чувством одиночества. Другое исследование показало, что минимум две трети людей испытывают стрессовые ощущения еженедельно.

<<

Отрицательные эмоции, которые испытывает человек, сталкивающийся с чрезмерными жизненными трудностями, ведут к выделению гормонов, стимулирующих нервную систему, из-за чего различные органы тела подвергаются стрессовому влиянию и ослабляются. В результате таких изменений органы становятся более восприимчивыми к развитию различных болезней. Какие именно болезни развиваются у каждого конкретного человека под воздействием стрессов, зависит от его наследственности, конституции, влияния окружающей среды и образа жизни. Например:

- Чрезмерное выделение адреналина учащает и усиливает сердечные сокращения, что ощущается как неприятное пугающее сердцебиение.
- Стрессовые гормоны вызывают сужение периферических сосудов, что ведет к повышению артериального давления, а также к ухудшению периферического кровообращения с ощущением «холодных рук и ног».
- При стрессе кровообращение перераспределяется в сторону уменьшения его в пищеварительной системе, что может привести к ухудшению процесса пищеварения и даже появлению так называемых стрессовых язв.
- Стрессовые гормоны увеличивают свертываемость крови, что ведет к усилению тромбообразования и возможным серьезным сосудистым осложнениям.
- Хронический стресс часто проявляется повышенным неприятным потоотделением.
- Хронический или сильный стресс у склонных к этому людей может вызывать повышение уровня глюкозы в крови, вести к проявлению сахарного диабета, а также учащенному мочеиспусканию или синдрому раздраженного кишечника.
- Человек в состоянии хронического стресса может обращаться к врачу со множеством различных жалоб и страдать от какого-либо вида эмоциональных расстройств, таких как беспокойство, депрессия, фобия, проблемы с памятью и расстройства сна.

...Два часа ночи, полная темнота, где-то в глубине леса в горах, среди шорохов и пугающих звуков сидит на земле потерявшийся маленький ребенок. Что он сейчас чувствует? Сильнейший страх, ужас, отчаяние. Почему? Потому что он очень хочет спать и есть. Но главное, чего он хочет сейчас больше всего, – это быть в безопасности, дома с родителями, а он не знает, где дом, где родители и как туда добраться. Незнание

ужасает его. И еще – одиночество: рядом нет никого, кто мог бы ему помочь, он один. **Это две основные причины его ужаса: неизвестность и одиночество...**

А теперь представим, как сильно изменится ситуация, если рядом с малышом окажется его отец. Причем, ребенок знает, что его папа – самый сильный, самый умный и бесконечно любит своего сына. Что теперь чувствует этот малыш? Ситуация та же, но теперь он ощущает не ужас и отчаяние, а внутренний покой и надежду, что папа приведет их домой, защитит, папа знает дорогу, он умный, сильный и любит своего сына. И даже если где-то что-то зашуршало, папа обнимет, успокоит, и этот страх будет кратковременным, быстро пройдет.

Именно такое знание своего отца, как самого сильного, самого умного и бесконечно любящего своего ребенка, дает детям возможность жить среди множества стрессов и при этом не испытывать их разрушающего влияния. Ах, как жаль, что мы уже не сможем вернуться в свое детство и насладиться таким безмятежным душевным покоем...



А ведь взрослые имеют те же две основные причины своих страхов и стрессов: одиночество и неизвестность. Кто из нас знает и уверен в том, что будет завтра и через год? Будем ли мы здоровы и в безопасности, что будет с нашими близкими, работой, пенсией... Кто знает? Да, мы надеемся, что все будет хорошо или еще лучше, но ведь никто не уверен, и это пугает. Особенно пугает, что, несмотря на множество людей вокруг, часто не от кого ожидать поддержки и помощи, если вдруг потребуются. Друзья забывают, родные оставляют, соседи обманывают... Одино-

чество и неизвестность. И чтобы избавиться от них, нам, взрослым, нужен тот, кто является самым сильным, самым умным и при этом бесконечно любящим нас лично. Осознанно или неосознанно, все мы ищем такую личность, потому что, если найдем, сможем получить душевный покой и мир.

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Исаия 26:3). Вся Библия пронизана образами Творца как Небесного Отца, Всемогущего, Всезнающего, который есть Любовь.

Вера в Бога, принятие Его как Личности, Самого Сильного, Самого Мудрого и бесконечно Любящего меня лично (не контролирующего, не наказывающего, не равнодушного) – это то, в чем мы так сильно нуждаемся.

Такая вера в любящего Бога приводит мозг человека в состояние положительной, поддерживающей физическое и эмоциональное здоровье настроенности. Нет ничего более успокаивающего, чем мир и удовлетворенность, ощуща-

Муди: «Надейся на себя – и ты обречен на разочарование. Надейся на друзей – и они умрут и оставят тебя. Надейся на деньги – и у тебя могут их отнять. Надейся на свою репутацию – и какой-нибудь лживый язык может подорвать ее. **Но надейся на Бога – и ты никогда не будешь разочарован ни теперь, ни в Вечности.**»

Наиболее восхитительная Библейская истина состоит в том, что преимущества здоровой, счастливой и долгой жизни не оканчиваются в момент смерти. Хотя «все согрешили», «возмездие за грех – смерть, а дар Божий – жизнь вечная во Христе Иисусе» (Римлянам 6:23). Наш Господь искренне желает общаться с нами вечно, и это значит, что мы можем жить здоровой, счастливой жизнью вечно, потому что Он сделал все, что для этого необходимо.

Хотите узнать об этом больше, чтобы принять дар Вечной Жизни? Продолжайте изучать вместе с нами Библейские уроки, которые помогут вам понимать истины о духовном здоровье, общении с нашим Творцом и всех Его дарах для нас.

■ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ:

1. Изучив все основные Законы Здоровья, принимаю решение сохранить их в своей жизни, продолжая углублять свое понимание этих Законов через чтение соответствующей литературы, размышление, а также в молитве: «Мой Небесный Отец, Творец, спасибо Тебе за то, что Ты создал мое тело и разум, дал мне с самого рождения здоровье для жизни и теперь учишь меня, как сохранить и восстановить мое здоровье. Я признаю Твои Законы, по которым работает мой организм, принимаю их в свою жизнь, хочу быть им послушным. Прошу тебя, Небесный Отец, наполни Своей силой это мое желание, чтобы через соблюдение Твоих Законов я мог иметь лучшее здоровье. Еще я хочу узнать о Тебе больше, какой Ты, Бог, что означает Твое Спасение и Вечная Жизнь. Прошу, Ты Сам дай мне ответы на мои вопросы, чтобы мне не ошибиться в поисках Истины, чтобы найти правильные знания о Тебе. Верю, что Ты будешь во всем руководить мною и вести Своим путем, потому что я прошу Тебя во имя Иисуса Христа и для Твоей славы! Аминь!»
2. Продолжу изучение уроков вместе с вами в следующей серии Библейских уроков.
3. Прошу прислать мне первые уроки по изучению Священного Писания.



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

Мы продолжаем шаг за шагом наш путь избавления от зависимостей. Сегодня мы остановимся на третьем шаге 12-шаговой программы, которая доказала свою эффективность по всему миру!

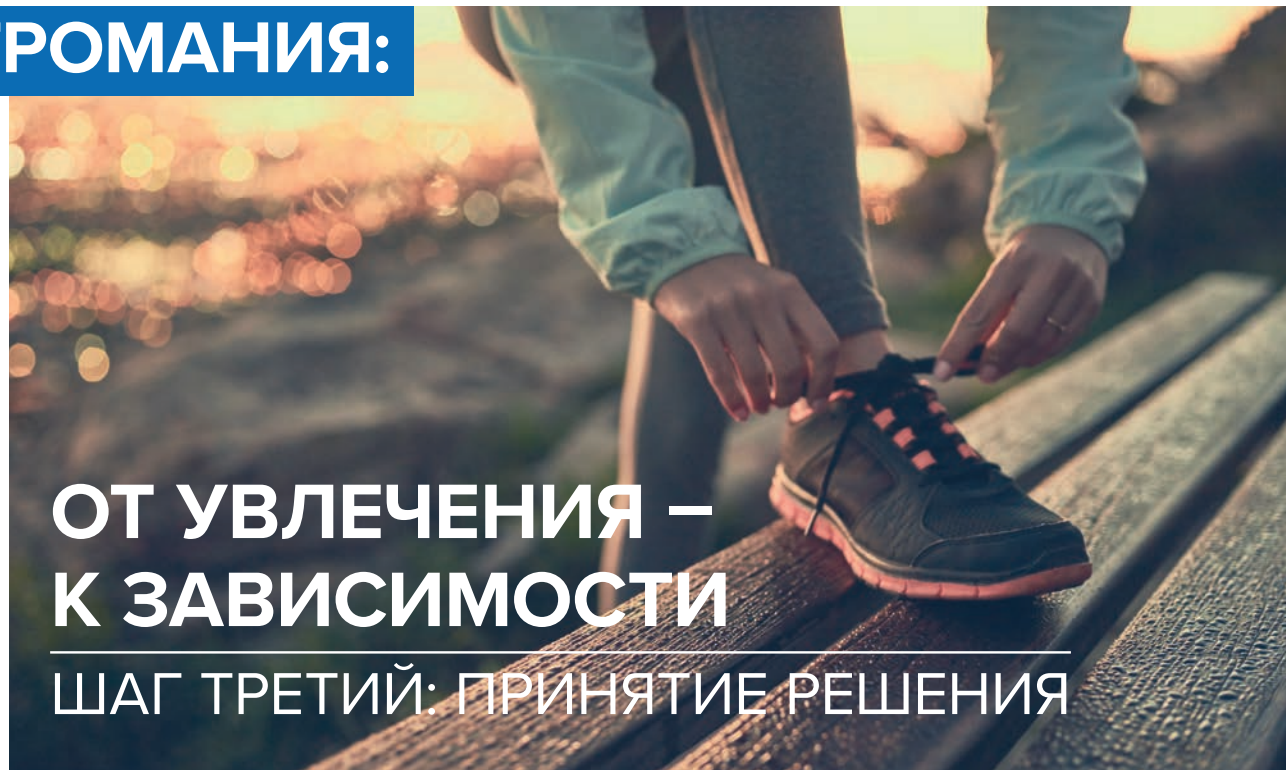
ШАГ ТРЕТИЙ: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Третий шаг гласит: «Мы приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем».

Третий шаг – это принятие решения, а не пассивное ожидание, что Бог сделает всё за нас. Это решение начать тренировать свой разум и поведение, как спортсмен тренирует тело.

Иисус говорил: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Евангелие от Иоанна 8:31, 32). Пребывать в Слове – это не просто читать Библию, а практиковать принципы, менять мышление, преодолевать разрушительные привычки. В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) зависимостей мы видим, что **исцеление приходит через осознанную работу:**

ИГРОМАНИЯ:



ОТ УВЛЕЧЕНИЯ – К ЗАВИСИМОСТИ ШАГ ТРЕТИЙ: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

распознавание ложных убеждений, осмысленное изменение реакций, дисциплину в мыслях и поступках.

Сделать третий шаг – значит осознанно довериться Богу и начать жить по-новому: не на эмоциях, а на практике веры. Это значит учиться действовать ответственно, менять образ мыслей и делать выбор в пользу свободы каждый день. Это духовный и психологический тренинг, которым руководит Милосердный Бог. Так во всём мире за счёт наставничества, вдохновенного Любвью и мудростью свыше, выздоравливают от разного рода зависимостей миллионы людей!

Зависимость не уходит сама, но Бог даёт силу побеждать тем, кто готов работать над собой.

Многие христиане ошибочно полагают, что освобождение от

зависимости приходит исключительно как мгновенное чудо. Однако библейская истина состоит в том, что исцеление – это зачастую процесс, в котором человек имеет возможность участвовать.

Как эксперт в КПТ зависимостей, я вижу, что многие застревают между верой и действиями. Они просят у Бога свободы, но продолжают жить по старым схемам мышления. Однако истинное доверие – это не пассивное ожидание чуда, а **активное сотрудничество с Богом**. Именно этому учит нас Библия.

Третий шаг – это не эмоции, а выбор!

Данный шаг предлагает зависимому выбрать путь свободы. Это значит:

1. Разорвать с самообманом, что я сам могу управлять своей жизнью.

2. Довериться Богу свою жизнь, но не перекладывать на Него ответственность за ежедневные решения.
3. Взять на себя обязательство исполнять это решение.
4. И, наконец, довериться Богу все результаты.

Учиться осознанно менять мышление и поведение, тренироваться на постоянной основе, как в спорте, чтобы получить желаемый результат – счастливую трезвость и чистоту!

Выздоровление в большинстве случаев – это не однократное переживание, а **последовательный процесс**, которым руководит Любящий Бог напрямую и через опытных наставников. И шаги мы проходим вместе с Богом и наставниками. Таким образом и происходит выздоровление, а вместе с ним приходит и настоящая свобода!

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И СЫРА ТОФУ



Яркий необычный салат станет украшением для вашего праздничного стола. Состоящее из обычных продуктов, но в новой подаче, это блюдо займет достойное место в вашем меню.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла – 3 шт (небольшие)
- Салат – 100 г (любой листовой, шпинат, немного рукколы)
- Тофу – 100 г
- Кунжут – 2 ст. л.
- Орехи грецкие – 50 г
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Лимонный сок – 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Запекаем свеклу. Для этого хорошо моем с помощью щетки и запекаем в духовом шкафу при температуре 180-200° примерно 45 мин (зависит от размера свеклы и работы духовки). Для запекания можно завернуть в фольгу, а можно и без неё. Далее охлаждаем, чистим и нарезаем кубиками величиной примерно 2 см.
2. Моем и обсушиваем салатные листья. Если крупные, разрываем руками на более мелкие.
3. Нарезаем тофу крупными кусочками.
4. В небольшую миску насыпаем кунжут и обваливаем кусочки тофу.

А НУ-КА ПРИГОТОВЬ

5. Грецкие орехи чуть измельчаем.
6. Тщательно смешиваем сок лимона, соль и оливковое масло.
7. Выкладываем на тарелку листья салата, шпината, несколько листочков рукколы и петрушки, смазывая их заправкой. В свеклу добавляем оставшуюся заправку, перемешиваем и выкладываем сверху на листья зелени. Посыпаем грецкими орехами. Сверху красиво выкладываем тофу в кунжуте и посыпаем салат семенами кунжута. Не перемешиваем.

Приятного аппетита!

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, Engerserstrasse 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 Delbruck, Realschule Delbruck, 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
- 01309 Dresden, Haydnstr. 16 (по субботам в 9:30), тел.: 015120300071
- 52351 Düren, Girelsrather Str. 22 (по субботам в 9:30), тел.: 015161344544
- 40477 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, Herrenfelderstrasse 7 (по субботам в 9:15), тел.: 07441-950593
- 26169 Friesoythe, Riege-Wolfstange 52, (богослужение в 10:00), тел.: 0170-3849088
- 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 Landstrasse 64 (по субботам с 11:00 до 13:00), tel: 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
- 69126 Heidelberg, Schellklystraße 102, богослужение в 10:00 и в 14:30
- 74072 Heilbronn, Oststr. 10 (по субботам в 9:30), тел.: 07138-2892
- 52525 Heinsberg, Humboldtstraße 16 (начало в 10:00), тел.: Tel.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, Brühlstr. 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 Strasse 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, Behringstrasse 5,тел.: 06432-936940
- 79539 Lörrach, Gretherstr. 32 (богослужение в 9:30), тел.: 07621-422849
- 23560 Lubeck, Kronsfordter Allee 127k, тел.: 0451-4868524
- 21335 Luneburg, 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 Munchen, Isartalstr. 40, Adventgemeinde Munchen, 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, (богослужение в 10:00), тел.: +380 (95) 929 56 09
- 37154 Northeim, Bahnhofstr.24, Eingang Gartenkurassierstrasse, начало в 9:30
- 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 Osnabruck, Rehmstr. 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, Lachenackerstrasse 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, Bergstrasse 16, тел.: 02604 - 372 44 46
- 97877 Wertheim-Bestenheid, Reichenberger Str. 6, Comenius Realschule Wertheim (по субботам 9:30)
- 46485 Wesel, Schermbecker Landstr. 34-36 (по субботам в 9:30), тел.: 01624889028; 015736250300
- 50389 Wesseling, Waldsrse 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, Mühlenweg 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 aelsemberg 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.
- Milano Chiesa Christiano, 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 - Baznicas 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

МОЛИТВА СВОБОДА СЛУЖЕНИЕ

МОЛИТВЕННЫЙ КОНГРЕСС
ВРЕМЯ ТВОЕГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Место проведения:
Schutzenhalle Bad Driburg
Schutzenstrasse 26
33014 Bad Driburg

**17-20
апреля
2025**

QR-код для
регистрации



Приглашаем всех желающих принять участие в Молитвенном конгрессе и открыть для себя новый мир библейских истин.

СПИКЕРЫ (возможны изменения):



Виталий
Олийник (США)



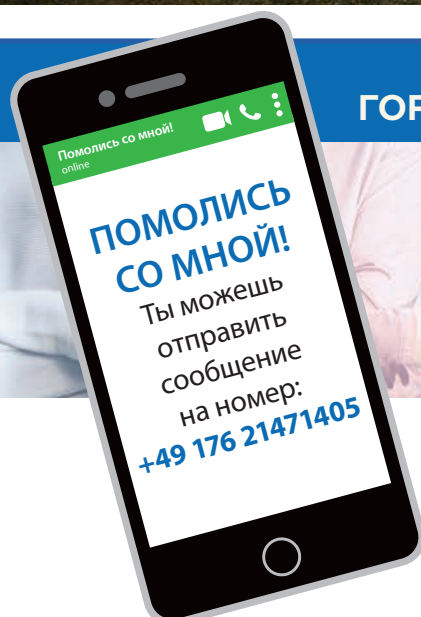
Лео Граб
(Германия)



Рувим Граб
(Германия)

Получить
дополнительную
информацию
и зарегистрироваться
можно по телефонам:
+49 1520 4416647,
+49 1511 0365441
(Telefon, WhatsApp,
Telegram)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ **ПОМОЛИСЬ СО МНОЙ!**



*«Воззови ко Мне — и Я отвечу тебе,
покажу тебе великое и недоступное,
чего ты не знаешь». (Иеремия 33.3)*

Дорогой друг!

Каждый из нас сталкивается с ситуациями, когда сердце переполнено горем или тревогой, когда настойчивые мысли не дают покоя, а одиночество становится невыносимым. Бывают дни, когда рядом нет никого, с кем можно поговорить или помолиться.

Нам хотелось бы поддержать тебя, и мы открываем

ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ «ПОМОЛИСЬ СО МНОЙ!»

Ты можешь отправить сообщение на номер WhatsApp: +49 176 21471405
(Анна, с 9:00 до 20:00). Будем рады оказать тебе поддержку!

ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН НА ПОЛУЧЕНИЕ ПАСХАЛЬНОГО ПОДАРКА

Купон действителен
только 19 апреля 2025 г.

*«Тот, Кто не пожалел Своего Сына, но отдал Его за всех нас,
разве не дарует с Ним и всего остального?» (Римлянам 8:32)*

Хотите ли вы получить самый настоящий
ПАСХАЛЬНЫЙ ПОДАРОК?

Адреса церквей вы найдёте на с. 15 этого номера газеты.

Если по каким-либо причинам вы не можете прийти лично, можно позвонить на указанный в адресе номер телефона и зарезервировать подарок.

Вы можете вырезать купон и принести с собой.

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