



Европейская христианская газета
Europäische christliche Zeitung

Вечное Сокровище

№ 6 (112) 2025

НОВЫЙ РАССВЕТ ДРЕВНИХ ИСТИН

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

Евангелие от Луки 4:4

Издается с сентября 2005 г.

ЮБИЛЕЙ ГАЗЕТЫ "ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ"

**ПОДАРОЧНЫЙ
КУПОН**
НА ПОЛУЧЕНИЕ
РОЖДЕСТВЕНСКОГО
ПОДАРКА



Купон находится на с. 16.
Действителен
с 27.12.25 по 10.01.26



20 лет
в служении
соотечественникам

ЮБИЛЕЙ ГАЗЕТЫ –
ФОТОХРОНИКА (С. 2)

ВОПРОС ПАСТОРУ

КТО ТАКИЕ АДВЕНТИСТЫ СЕДЬМОГО ДНЯ?

Христос грядёт, чтобы восстановить справедливость, уничтожить зло и грех и даровать вечную жизнь всем, кто доверился Ему.

Юрий ГОЛЬДШТЕЙН (с. 7)

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

КЛЮЧИ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СКРЫТАЯ ЦЕНА ГОРЕЧИ И НЕПРОЩЕНИЯ: ТИХИЙ РАЗРУШИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ, ЖИЗНИ И ЖИЗНИ ВЕЧНОЙ

В глубине человеческого опыта скрыт парадокс: склонность лелеять то, что нас разрушает. Горький корень – это не просто метафора, а духовная и психологическая реальность.

Марина ОРТИС (с. 10)

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Поиск естественных и надежных способов помочь своему сердцу — это не просто хорошая идея; я считаю, что это должно быть основной целью каждого из нас.

Онейл БРАУН (с. 12)

ПОБЕДА НАД ЗАВИСИМОСТЬЮ

ШАГ ЗА ШАГОМ К СВОБОДЕ

Шестой шаг: готовность отпустить старое.

Андрей ДОВГОПОСТОЛ (с. 13)

Вот и подошли к своему завершению запланированные на 2025 год **двадцать Выставок Здоровья** по случаю 20-летнего юбилея газеты «Вечное Сокровище». Мы думали о вас, дорогие наши читатели, когда готовились войти в 2025 год, и от всего сердца желали быть вам ещё более полезными. Задуманные и реализованные в двадцати городах Германии Выставки и восторженные отклики посетителей убеждают нас в том, что это был самый лучший подарок.

23 марта в городе Бремен состоялась первая Выставка Здоровья, а 30 ноября в городе Мемминген прошла последняя запланированная на этот год. Но это ещё не всё! Вас ждёт рождественский подарок, и он тоже на тему здоровья.

Также по многочисленным просьбам, поступающим из разных городов, редакция газеты приняла решение продлить проведение Выставок Здоровья ещё на один год. Нам уже поступают заявки как из тех городов, где Выставки уже проводились, так и из других городов. Мы будем информировать вас о предстоящих запланированных на 2026 год Выставках.

Более того, вы можете посодействовать тому, чтобы в вашем городе в 2026 году состоялась такая Выставка. **Если вы хотите, чтобы в вашем городе или вашей церкви было проведено подобное мероприятие, вам нужно в краткие сроки подать заявку, связавшись или с редакцией газеты, или с координатором Выставок Здоровья.**

Пишите или звоните по нижеуказанным номерам:
+49 152 33559129, +49 176 61706661 (WhatsApp, Telegram)

Мир вам и вашим родным!
Пусть наступающий новый год принесёт вам надежду на скорую встречу с нашим дорогим Господом!



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!

Ровно 20 лет назад, в октябре 2005 года, увидел свет первый номер газеты «Вечное Сокровище». По этому случаю 4 октября 2025 года в центре исторического города Шпайер, Германия, в городском доме культуры Stadthalle Spreyer, собрались многочисленные друзья газеты из разных городов и стран. Среди почетных гостей были также и те, кто стоял у истоков, кто в самом начале прокладывал путь, чтобы в центре Европы начала издаваться христианская газета на русском языке.

К участникам юбилейного торжества обратился Павел Химинец. Поделившись с собравшимися историей издания «Вечного Сокровища» в Германии, он поздравил собравшихся с юбилеем, поощряя и далее поддерживать издание газеты,

не забывая о тех, для кого она выпускается.

Ёханнес Неттер (Johannes Naether), будучи ответственным служителем Церкви Адвентистов седьмого дня в Германии, который в своё время поддержал эту идею, с радостью отметил ту положительную роль, которую «Вечное Сокровище» вот уже 20 лет играет в жизни русскоговорящих христиан в Германии, неся людям надежду и тепло.

Артур Штеле в своём выступлении вспомнил, как впервые зародилась идея издания христианской газеты. Один пастор, выходя из многоэтажного дома, услышал, как пожилая женщина, вынимая из своего почтового ящика всевозможные рекламные буклеты, в сердцах произнесла: «Столько всего печатного, а почи-

тать нечего!» И тут он подумал: у нас же есть, что почитать! Так в мае 2000 года в городе Йошкар-Ола (Республика Мари Эл) появляется газета «Сокрытое Сокровище», а через 5 лет ее европейский вариант, «Вечное Сокровище», начинает издаваться в Германии.

Юбилейное торжество сопровождалось выступлением многочисленных музыкальных коллективов и завершилось праздничным концертом. Сведущие музыкального вечера отметили, что благодаря газете «Вечное Сокровище», которую они впервые увидели в Украине, они встретились с Богом – и их жизнь изменилась.

А мы, редакция газеты, с нетерпением ждём следующих встреч с нашими дорогими читателями в новом году!



Все участники праздника на сцене



Генадий Лала
Приветствие Артура и Галины Штеле



Ведущие музыкального вечера
Виталий и Наталья Барановские



Christian Vadorrek MRV
Перевод Мария Бутузова



Группа "Аюли", Времен



Johannes Naether NDV, Генадий Лала



Павел Химицец – главный редактор с 2005-2022 г.г.



Артур Штеле, ответственный
служитель всемирной Церкви АСД



Unisono, Bad Bergzabern



Выступление сводного хора



Sara Salazar Winter,
DVG-Geschäftsführung



Лео Граб – главный редактор
газеты Вечное Сокровище



Роберт Агения, Gimmersbach



Оксана Солонки, Führt



Семья Рогач, Rastatt



Артур Штеле совершает молитву о работниках газеты

ГЛАВА 6.

ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ, НЕСМОТЯ НА НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

В КАМЕРЕ СМЕРТНИКОВ



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

Продолжение. Начало в N4, 2024

Как и было предсказано в пророчестве Даниила во 2-й главе, Мидо-Персидская империя сменила Вавилонскую империю. Для Даниила это было подтверждением правильности его толкования и надежности Бога. Мы же исполнение пророчеств должны воспринимать как явный признак того, что пророчество следует рассматривать в историческом контексте. В 6-й главе мы доходим до последнего этапа жизни Даниила. Здесь нам вновь демонстрируется его вера в Бога. Мы видим, что, несмотря на внешние потрясения и кризисы, внутренний покой был возможен – как тогда, так и сегодня.

■ НОВЫЙ ЦАРЬ – ДАРИЙ

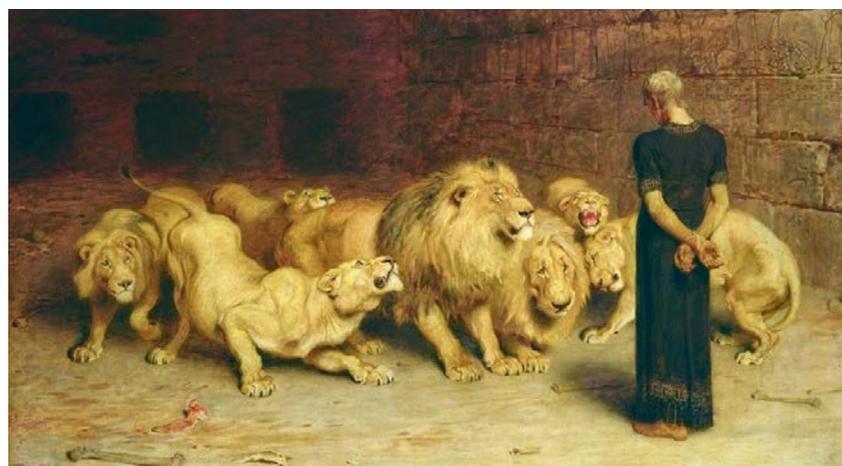
«...и Дарий Мидянин принял царство, будучи шестидесяти двух лет» (Даниил 5:31).

В последнем стихе 5-й главы мы встречаем интересную личность – Дария Мидянина. Его имя не встречается ни в одном списке царей Мидо-Персидской империи. По-видимому, он не известен вне Библии. В хрониках Набонида упоминается правитель по имени Губару, который командовал авангардом армии Кира и завоевал Вавилон еще до прибытия основных сил 12 октября 539 г. до н. э. Греческий историк Ксенофонт упоминает того же полководца под именем Гобрия, наместника Гутия, другого названия Мидии. Гобрия — это греческая форма имени Губару. В библейском повествовании он упоминается как Дарий.

«...и Дарий Мидянин принял царство». Речь может идти только о вавилонской провинции, поскольку в то время Кир был царем Мидо-Персидского царства. Дарий правил в качестве наместника с царским титулом. Он носил титул царя Вавилона.

«И Даниил благоуспевал и в царствование Дария, и в царствование Кира Персидского» (Даниил 6:28).

Когда Дарий в ноябре 538 г. до н. э. умер, царь Кир принял титул царя Вавилона и с этого момента стал называться царем всех



стран. Поэтому Даниил служил как Дарию, царю Вавилона, так и после его смерти царю Киру.

■ ДАНИИЛ – ЧЕЛОВЕК С ХАРАКТЕРОМ

Стих 1: «Угодно было Дарию поставить над царством сто двадцать сатрапов, чтобы они были во всём царстве...»

Дарий начал свое правление с реорганизации структуры правительства. Интересно и уникально в истории то, что государственный деятель побежденной империи получил высокую должность в правительстве империи-победителя. Это уже указывает на особые качества Даниила. Такое благосклонное отношение к Даниилу, вероятно, и стало причиной заговора против него.

Стих 2: «...а над ними трёх князей, — из которых один был Даниил, — чтобы сатрапы давали им отчет и чтобы царю не было никакого обременения...»

Эти три князя, одним из которых был Даниил, должны были от имени царя начальствовать над 120 наместниками. Цель этой меры заключалась в том, чтобы облегчить жизнь царю. Можно также перевести: «... чтобы царю не было никакого ущерба» (совр. перевод). Таким образом, ответственность князей была велика.

Стих 3: «Даниил превосходил прочих князей и сатрапов, потому что в нём был высокий дух, и царь помышлял уже поставить его над всем царством».

Нам вспоминаются похожие высказывания в 4-й (стихи 5, 6, 15) и 5-й (стихи 11, 12, 14) главах книги Даниила. Что означает это описание? Речь здесь идет не столько о высказывании об интеллекте Даниила, сколько о кратком изло-

жении его характерных, моральных и интеллектуальных качеств. Этот «выдающийся ум» был даром Божиим. Предпосылкой для этого было **принципиальное решение, которое молодой Даниил принял много лет назад** (Даниил 1:8) и которого он по-прежнему придерживался. По словам Иезекииля, это опыт, который Бог хочет дать каждому человеку: «И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотное. Вложу внутрь вас дух Мой и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять» (Иезекииль 36:26, 27).

Здесь мы видим ясное определение истинной религии, данное в Библии.

Истинная религия – это нечто большее, чем пустые слова или простое притворство религиозности. Речь идет о «БЫТЬ», а не выглядеть или же казаться. Речь идет о внутреннем, о «сердце», а не о пустой внешности.

Здесь мы снова видим ключ к решению проблем этого мира: не внешние программы приводят к улучшению.

Только внутреннее обращение и духовное обновление человека приводят его к цели. Но это изменение может произойти только через личные отношения человека с Богом.

«...и царь помышлял уже поставить его над всем царством». Даниил отличался своей преданностью, верностью принципам, честностью, готовностью к действию,

надежностью и верой в Бога. Это быстро бросилось в глаза царю. Поэтому он планировал поручить Даниилу самую высокую должность в своем царстве.

Стих 4: «Тогда князья и сатрапы начали искать предлога к обвинению Даниила по управлению царством; но никакого предлога и погрешностей не могли найти, потому что он был верен, и никакой погрешности или вины не оказывалось в нём».

Отдавая предпочтение Даниилу, царь невольно вызвал зависть и ревность у других правителей. Возможно, учитывая свои собственные корыстные мотивы, они также боялись честности Даниила. Их поиски обвинения против Даниила только еще больше подтверждают, что он был человеком с безупречным характером и репутацией. Они не смогли найти никаких оснований для его обвинения.

Стих 5: «И эти люди сказали: не найди нам предлога против Даниила, если мы не найдём его против него в законе Бога его».

Это замечание весьма интересно. Поскольку князья не могли найти причину, чтобы навредить ему, они сосредоточились на его вере. Это утверждение показывает, что Даниил публично исповедовал своего Бога даже в новых условиях правления. Их стратегия по устранению Даниила была направлена против этого проявления религиозности.

Самые лучшие «знатоки» человека – это его враги. Противники Даниила не видели другого повода для нападок, кроме его тесной связи с Богом, – какое великолепное свидетельство! Только через указ, который косвенно запрещал эту связь, они видели возможность помешать Даниилу занять самое влиятельное положение в их стране. Этот старец стоял на пути их эгоистичных планов. Они задумали, что Дарий, который был большим покровителем Даниила, сам приговорит его к смерти через этот новый закон. Какой коварный план убийства! Предложение князей и наместников, возможно, польстило царю Дарию. Они обманом добились согласия царя. Они утверждали, что все ответственные лица единодушно поддерживают этот законопроект. Однако они скрыли свой план от Даниила.

■ ГЛАВА 7. ПРИНАДЛЕЖИМ ЛИ МЫ ХРИСТУ?

Продолжение. Начало в N5, 2024

До грехопадения Адам мог через послушание Закону Божьему достигать все большей зрелости в праведности характера. Но он не пошел по этому пути. Из-за его греха мы наследуем падшую, греховную природу и не можем сами себя сделать праведными. По своей греховности и порочности мы не в силах в совершенстве исполнять святой закон. У нас нет своей праведности, которая могла бы удовлетворить требования Закона Божьего. **Но Христос открыл нам путь к спасению.** Он жил на земле среди таких же испытаний и искушений, с какими встречаемся и мы, однако Его жизнь была безгрешной. Он умер за нас, и сегодня Он желает освободить нас от грехов и наделить Своей праведностью.

Если вы отдаете себя Ему и принимаете Его как своего Спасителя, тогда, несмотря на все свои грехи, считаетесь праведными благодаря Его заслугам и приобретаете характер Христа. Бог принимает вас так, как будто вы никогда не грешили.

Более того, Христос изменяет сердце; Он вселяется в вас, так как вы доверились Ему. Вам необходимо через веру поддерживать эту связь со Христом и постоянно подчинять Ему свою волю. Если вы будете пребывать в этом состоянии, Он произведет в вас «и хотение и действие по Своему благоволению». Поэтому вы можете сказать: «*А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня*» (Галатам 2:20). Иисус сказал Своим ученикам: «*Ибо не вы будете говорить, но Дух Отца вашего будет говорить в вас*» (Евангелие от Матфея 10:20). И тогда со Христом, действующим в вас, вы будете способны проявлять тот же самый дух и творить добрые дела – дела праведности и послушания.

ЭЛЛЕН УАЙТ

ПУТЬ КО ХРИСТУ

Итак, в нас самих нет ничего, чем можно было бы хвалиться. Нет ни малейшего основания для самовозвышения. Единственная надежда – это вменяемая нам праведность Христа и та праведность, которая есть результат действия Его Духа в нас и через нас.

Рассуждая о вере, необходимо иметь в виду следующее: принимать неоспоримые факты еще не значит проявлять настоящую веру. Существование всемогущего Бога, истинность Его Слова – это факты, которые не могут всерьез оспаривать и отрицать даже сатана и его воинство. Библия говорит: «*И бесы веруют, и трепещут*» (Иакова 2:19). Но это не та вера, которой ожидает от нас Бог.

Истинная вера проявляет себя в делах любви и очищает душу, – это не только признание Слова Божьего, но и подчинение Ему своей воли, полная самоотдача покорившегося и привязавшегося к Нему сердца. Такая вера обновляет человека и приводит к восстановлению в нем образа Божьего. До этого человек не повиновался, да и не мог повиноваться Закону Божьему. Теперь же его радуют святые заповеди, и он восклицает вместе с псалмопевцем: «*Как люблю я закон Твой! весь день размышляю о нем*» (Псалтирь 118:97). Теперь праведные требования закона исполняются в нас, живущих «*не по плоти, а по духу*» (Римлянам 8:1).

Есть те, кто познал всепрощающую любовь Христа и всем сердцем желает быть сыном или дочерью Бога. Однако они видят свое несовершенство, свои недостатки, и поэтому склонны усомниться в том, что их сердца обновлены Духом Святым. Таковым я хочу сказать: «*Не впадайте в отчаяние.*»

Нам еще не раз придется повергаться к ногам Христа и оплакивать свои промахи и ошибки. Но мы не должны падать духом.

Даже если враг побеждает, мы не оставлены и не отвергнуты Богом. Нет, **Христос находится пред лицом Господа и ходатайствует за нас.** Иоанн, возлюбленный ученик, говорил: «*Сие пишу вам, чтобы вы не согрешили; а если бы кто согрешил, то мы имеем ходатая пред Отцом, Иисуса Христа, праведника*» (1 Иоанна 2:1). И не забывайте слов Христа: «**Сам Отец любит вас**» (Евангелие от Иоанна 16:27). Он хочет восстановить в вас Свой образ, чтобы в вас отразились Его чистота и святость. И если только вы покоритесь Ему, Начавший в вас доброе дело будет совершать его до дня явления Иисуса Христа. Ревностно молитесь, утверждайтесь в вере! Разочаровавшись в своих силах, доверимся силе нашего Искупителя и будем славить Его, Целителя наших душ.

Чем ближе вы ко Христу, тем больше недостатков увидите в

своем характере, ибо духовное зрение обостряется. В сравнении с Его совершенством ваши слабости видны более отчетливо. Это говорит о том, что оболочения сатаны потеряли над вами власть, что животворное влияние Духа Божьего пробуждает вас.

В человеке, не сознающем своей греховности, не может пребывать глубокая любовь ко Христу. Сердце, преобразованное благодатью Христа, всегда будет восхищаться Его Божественным характером. Но если мы не видим своей нравственной ущербности, то это, вне всякого сомнения, свидетельствует о том, что мы еще не познали красоту и совершенство Христова характера.

Чем менее мы склонны гордиться и превозносить себя, тем более ценим неопишемую чистоту и привлекательность нашего Спасителя. Сознание своей греховности побуждает нас идти к Тому, Кто всегда может простить. Когда душа, чувствуя свою беспомощность, ищет Христа, Он открывается ей в Своем могуществе. Чем сильнее мы сознаем свою нужду в Нем и в Слове Божьем, тем более возвышенные представления мы будем иметь о Его характере и тем полнее будем отражать Его образ.

Продолжение в следующем номере



<<

В поведении этих государственных деятелей прослеживается губительная цепь греха: одно несправедливое действие влечет за собой другое! Это позволяет сделать только один вывод: **нельзя играть с грехом, каким бы незначительным он ни был.** Тем не менее, мы склонны преуменьшать значение греха. Любой грех, каким бы незначительным он ни был, который мы терпим или с которым мы играем, будет медленно,

но неуклонно расти и приведет нас к дальнейшим грехам. Грех подобен раковой опухоли, которая начинается с малого и заканчивается смертью.

Указ Дария ясно показывает проблематичность человеческого законодательства. Закон мидян и персов, однажды принятый, не мог быть изменен! Сколько невинных людей стали жертвами таких законов?

В этом конкретном отрывке также прослеживается параллель с законом царя Навуходоносора. В 3-й главе мы читали о статусе,

которой по приказу Навуходоносора должны были поклоняться. Таким образом, подданные царя были вынуждены нарушить первую и вторую заповеди (Исход 20:2-6). На этот раз Дарий издает закон, который ставит его, человека, на место Бога и, следовательно, требует нарушения первой заповеди (Исход 20:3).

В истории неоднократно случалось, что правители с помощью государственных законов заставляли людей действовать вопреки совести и законам Божьим. И в наше время существуют тре-

бования аналогичного характера. Мы должны решить, что для нас важнее в жизни: общественное признание или отношения с Богом.

Этот вопрос имеет особое значение в контексте пророчеств о конце времен. В последние дни мировой истории будет издан закон, имеющий всемирную силу и принятый на самом высоком уровне, который будет принуждать людей нарушать заповеди Бога (ср. Откровение 13:15-17).

Продолжение следует



Виталий РЕШИТЬКО,
бакалавр богословия, Германия

Как нам понимать шестую заповедь? На первый взгляд, всё звучит просто: «*Не убивай*». Но когда мы открываем страницы Ветхого Завета, то видим, что народ Божий участвовал в войнах, проливал кровь, и сам Господь позволял совершать суд над народами, которые полностью погрязли во зле (1 Царств 15:3; Второзаконие 7:2; 9:5; 20:16, 17).

Например, когда израильтяне подошли к Иерихону, Господь отдал город в их руки, и они полностью истребили всех жителей (Иисуса Навина 6:20).

Почему же с одной стороны – заповедь «не убивай», а с другой – множество насилия в Писании? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно открыть тексты, которые раскрывают характер Бога. В Иезекииль 33:11 читаем: «*Скажи им: живу Я, говорит Господь Бог: не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был. Обратитесь, обратитесь от злых путей ваших; для чего умирает вам, дом Израилев?*».

В книге Исход 34:6, 7 Господь открывает Себя так: «*...Господь, Бог человеколюбивый и милосердный, долготерпеливый и многомилостивый и истинный, сохраняющий милость в тысячи родов, прощающий вину и преступление и грех...*» Почему же каждый из нас так дорог Ему? В книге Бытие 9:6 написано: «*Кто прольёт кровь человеческую, того кровь прольётся рукою человека: ибо человек создан по образу Божию*».

Священное Писание показывает, что мы ценны потому, что являемся образом и подобием Господа Бога. Смыслом человеческой жизни является именно это – быть Его образом.

Если человек теряет это подобие, то, по словам самого Бога, он перестаёт быть человеком. Отсюда второй вывод: если Бог говорит людям не убивать, потому что человек создан по Его подобию, значит, и Сам Бог никогда не уничтожит Свой образ и Своё подобие. Он не уничтожит того, в ком оно ещё сохраняется. Бог никогда не уничтожит то, что ещё можно спа-

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

ШЕСТАЯ ЗАПОВЕДЬ:

ЖИЗНЬ В МИРЕ НАСИЛИЯ



сти, потому что Он не хочет смерти грешника, но желает, чтобы каждый получил спасение.

Это хорошо видно в истории Содома и Гоморры. Перед уничтожением этих городов Бог открывает Свой план Аврааму, потому что считает его другом и хочет, чтобы тот понял справедливость Божьего суда (Бытие 18:17–19). Авраам начинает ходатайствовать за живущих там людей. Но оказалось, что в этом городе был лишь один праведник — Лот. Господь выводит его из города, потому что его влияние на жителей было минимальным. Лот спасён, а жители города погибли, потому что полностью отвергли Бога и жили в крайнем беззаконии.

Теперь давайте посмотрим на жителей Ханаана. Почему они были уничтожены? Когда Авраам путешествовал по земле, там жили и праведные, и нечестивые, подобные содомлянам. Но Господь говорит Аврааму: «*В четвёртом роде возвратятся они сюда: ибо мера беззаконий Аморреев доселе ещё не наполнилась*» (Бытие 15:16). Это значит, что тогда у жителей ещё был шанс покаяться. Чтобы они не влияли пагубно на Авраама и его потомков, Бог переселяет семью Иакова в Египет. У жителей Ханаана было время, но зло всё больше преобладало.

Через годы Господь выводит Израиль из Египта и говорит: «*Мой Ангел пойдёт пред тобою... и истреблю их*» (Исход 23:23, 24). Здесь слово «*истреблю*» (евр. *hikhrati*) означает «прекращу существование и совершу суд». Это слова Бога, обращённые к Моисею. Бог говорит от первого

лица. Дальше Он скажет, что они должны завоевать эти семь хананских народов. Однако и здесь Бог остаётся верен Своим принципам: тех, кого можно спасти, Он спасает. Например, Раав, которая поверила, и Господь её пощадил; гаваонитяне, которые боялись Бога и избежали гибели.

Но возникает сложный вопрос: а как быть с детьми, которых тоже истребляли? Ведь они ещё не успели сделать ничего – ни плохого, ни хорошего. Чтобы понять это, нужно вспомнить историю Адама и его сына Сифа, которая описана в Бытие 5:3. Интересно, что сказано: Сиф был по подобию Адама, а не прямо по подобию Бога. Грехопадение исказило человеческую природу, и Адам передал искажённый образ своим потомкам. Когда народы полностью отвергали Бога и жили во зле, они больше не передавали своим детям веру и нравственность. Поэтому уничтожение целых народов было божественным судом, а не произвольным насилием, — чтобы зло не распространилось дальше.

Кто-то может возразить: а как же Давид? Разве он не воевал и не убивал? Да, Давид участвовал в войнах (2 Царств 5:6). Но иудеи были в числе тех народов, которые Бог ещё Аврааму назвал среди подлежащих истреблению (Бытие 15:18–21). Таким образом, Давид завершал то, что не сделал Иисус Навин.

А как быть с убийством Голиафа? Это первое известное убийство Давида, и Голиаф был из тех, кто уже полностью отверг Бога и открыто хулил Его имя.

Мы ни в коей мере не оправды-

ваем насилие со стороны людей. Ветхозаветные тексты описывают события божественного суда и особую божественную юрисдикцию — это не пример для подражания. Люди не имеют права решать, кто достоин жить, а кто – нет. Право судить принадлежит только Богу.

Решение о жизни и смерти в Библии остаётся прерогативой Бога; людям же заповедано хранить жизнь, проявлять милосердие и справедливость.

Новозаветное учение Христа ещё яснее ставит любовь, прощение и победу добра над злом в центр нравственного пути.

Когда Давид организовал убийство Урии Хеттеянина, это уже было прямым нарушением шестой заповеди. Бог вмешался, обличил его через пророка и показал, что это великий грех. Также шестая заповедь получает особую глубину в словах Христа (Евангелие от Матфея 5:21, 22).

Иисус поднимает планку нравственности ещё выше — речь идёт не только о руках, но и о сердцах, то есть нашем разуме. Ведь убийство начинается не с меча, а с ненависти или даже с неприязни к другому. В другом месте Иисус добавляет: «*Я пришёл, чтобы имели жизнь, и имели с избытком*» (Евангелие от Иоанна 10:10).

Смысл шестой заповеди — не просто не отнимать жизнь, но дарить её, умножать и беречь.

Иисус показывает, что настоящая победа не в том, чтобы поразить врага мечом, а в том, чтобы побеждать зло добром. Таким образом, шестая заповедь применима во все времена! Она универсальна и обращена к каждому человеку.

«Не убивай» — значит не только «не отнимай жизнь», но и будь тем, кто дарит жизнь другим людям — своими словами, поступками, заботой и любовью. Дарить жизнь — значит поддерживать, вдохновлять, утешать, защищать, помогать и не быть равнодушным. Это призыв быть хранителями жизни, то есть теми, кто бережёт Божий образ в себе и в других.

Вопросы для размышления:

1. Как мои слова и поступки влияют на других: придают ли они людям силы жить или, наоборот, ранят и ослабляют?
2. Что я могу сделать уже сегодня, чтобы рядом со мной людям становилось легче, теплее и радостнее?
3. Как я могу беречь добро в себе и помогать другим верить в себя — через внимание, поддержку и прощение?



Юрий ГОЛЬДШТЕЙН, магистр богословия, пастор, Германия

Название «Церковь христиан адвентистов седьмого дня» объединяет в себе две ключевые идеи христианской веры. Слово **«адвентист»** происходит от латинского *adventus* — «пришествие». Для адвентистов главным центром веры является **ожидание Второго пришествия Иисуса Христа**. Эта надежда не является лишь догматом, но живым источником вдохновения:

Христос грядёт, чтобы восстановить справедливость, уничтожить зло и грех и даровать вечную жизнь всем, кто доверился Ему.

Выражение «седьмого дня» указывает на соблюдение седьмого дня недели – субботы – дня покоя, установленного Богом при сотворении мира (Бытие, 1 и 2 главы) и подтверждённого в Десяти заповедях (Исход, 20 гл.; Второзаконие, 5 гл.).

Для христиан-адвентистов суббота — это не только день отдыха, но и духовное напоминание о Боге-Творце и Искупителе, время благодарности, поклонения и обновления.



Церковь христиан адвентистов седьмого дня возникла в середине XIX века в Северной Америке в контексте библейского пробуждения и стремления вернуться к простоте апостольского христианства. В Германии, Прибалтике и странах бывшего Советского Союза также в конце XIX века миссионеры из США проповедовали Весть о скором пришествии Христа и организовывали общины. Сегодня церковь объединяет более 20 миллионов верующих по всему миру. Её служение выражается в проповеди Евангелия, заботе о больных и нуждающихся, развитии образо-

вания и распространении библейских ценностей.

Учение Церкви основано исключительно на Священном Писании. Основные убеждения включают спасение по вере во Христа, личную ответственность перед Богом, простоту жизни, уважение к человеческому телу как храму Духа Святого и надежду на грядущее Царство Божие.

Церковь рассматривает своё существование как приглашение миру — вспомнить о Боге, довериться Ему и готовиться к встрече с Христом. **Она открыта для всех, кто ищет истину, смысл и живое общение с Богом.**

УГОЛОК ПОЭЗИИ

Поверь, всё будет хорошо,
Иначе с Богом быть не может!
Не забывай, что ты – Его,
Пусть вера твоя будет твёрже!

Поверь, пройдёт любая тьма,
Ведь ты во свете Его ходишь!
Поверь, мой друг, что всё не зря,
Пусть пока выход не находишь!

Поверь, что Бог развеет тьму,
Рассветом сердца прикоснётся!
Что всё подвластно лишь Ему,
Он вечной жизни нашей Солнце!

Поверь, всё будет хорошо,
Ведь Бог Своих не оставляет!
Ведь не бывает тупиков
У тех, кто Бога призывает!

Твой Бог сильнее любых проблем,
Смотри на силу Его власти!
Сильнее Он любых систем –
Улягутся любые страсти!

Поверь, всё будет хорошо,
Известны Богу твои тайны!
Ведь всё открыто для Него,
Он исцелит любые раны!

И пусть пока ответа нет,
Но Бог твоим молитвам внемлет!
Ведь ты Его теплом согрет,
Он никогда, поверь, не дремлет!

Поверь, всё будет хорошо,
Иначе с Богом быть не может!
Всё под контролем у Него,
Он обязательно поможет!

Елена КУРОПАТКИНА

“ Пожелавший правды
уже страшно силен.

ФЁДОР ДОСТОЕВСКИЙ

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

EXPO ISNY

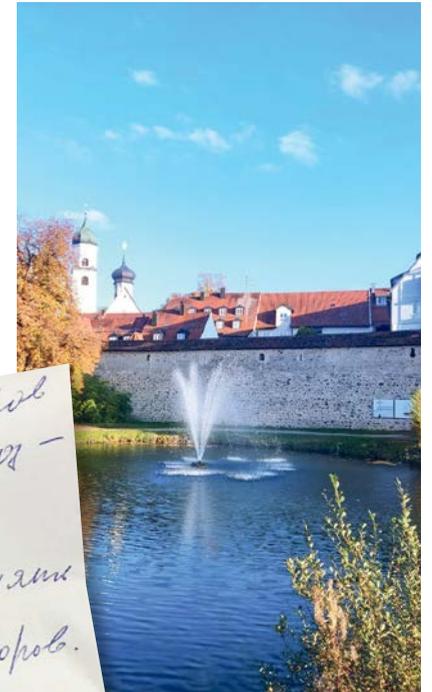
Редакция газеты выражает особую благодарность членам мобильных групп, которые в течение года посещали различные города Германии с Выставкой Здоровья.

Отказываясь от своих планов, жертвуя своим свободным временем, вы отправлялись в путь, не зная, что вас ожидает. И каждый раз редакция газеты получала от вас восторженные отклики и благодарность за предоставленную возможность служить людям. Уставшие, но в то же время испытывающие глубокую удовлетво-

ренность, обменявшись контактами, с добрыми воспоминаниями участники команды разъезжались по своим домам, обещая на следующий год приехать вновь. Кроме новых знакомств наши помощники также увозили с собой фотографии тех мест, которые они посетили.

В нашем последнем фоторепортаже с Выставки Здоровья 2025 мы решили опубликовать некоторые фотографии от наших волонтеров – каким они увидели посещаемый ими город и место проведения Выставки.

Isny



Благодарю всех организаторов
и участников за прекрасное, но
наивысшее мероприятие.
Мы будем стараться исполнить
все советы и предложения докторов.
Елена Туменюк.
12.10.2025.



IMPRESSUM „VECHNOE SOKROVISHE“ ISSN 1862-9288

Главный редактор: Лео Граб
Дизайн и верстка: Константин Вальдшмидт
Корректор: Елена Белоконь
Редакционный совет: Лео Граб, Бертолд Хибнер,
Олег Власенко, Юрий Гольдштейн

Herausgeber: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6,
21337 Lüneburg, Deutschland, gaseta-ws@gmx.de
Druckerei: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH,
Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
«ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ» Russischsprachige christliche
Zeitung mit deutschsprachigem Teil erscheint alle zwei
Monate in einer Auflage von 16.000. Рукописи и при-

сланные в редакцию материалы читателей не возвращаются. Ответственность за содержание публикуемых объявлений и рекламы несет лицо, подавшее объявление, и рекламодатель.

Foto: www.123rf.com, www.depositphotos.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.



Memmingen



Philippsburg





Марина ОРТИС, инструктор по здоровому образу жизни, США

«Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа. Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой **горький корень**, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:14, 15). Предупреждение апостола раскрывает важную истину: горечь – это корень, который распространяет свой яд в душе и прежде всего оскверняет того, кто ее хранит. В глубине человеческого опыта скрыт парадокс: склонность лелеять то, что нас разрушает. Горький корень – это не просто метафора, а духовная и психологическая реальность. **Этот корень зарождается из семени обиды и непрощения, прорастает в глубине сердца и отравляет всё существо человека.**

■ ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ ЛЕЛЕЮТ ГОРЕЧЬ?

Причины могут быть разные. Одной из них является чувство ложной справедливости, когда человеку кажется, что, удерживая злость, он защищает правду. Другая причина – привязанность к боли, когда страдание становится частью личной истории, и отпустить его означает потерять контроль. Также немаловажен фактор жажды мести, ведь горечь создаёт иллюзию власти и силы наказывать обидчика. Ещё одна причина – страх уязвимости: прощение воспринимается как открытая дверь для новой раны.

■ ЧТО ДЕЛАЕТ С НАМИ ЛЕЛЕЕМАЯ ГОРЕЧЬ?

Корень горечи оскверняет человека на всех уровнях: ментальном, эмоциональном, физическом и духовном. Сегодня нейронаука подтверждает библейскую истину разрушительного влияния непрощения, показывая, что оно может превратить разум в настоящую биологическую тюрьму и является причиной многих физических болезней.

Давайте рассмотрим эмоциональное и умственное, физическое и духовное осквернение, которое производит корень горечи.

Скрытая цена горечи и непрощения: тихий разрушитель здоровья, жизни и жизни вечной

■ УМСТВЕННОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСКВЕРНЕНИЕ

Одним из ключевых механизмов этого процесса является руминация. **Руминация** (от лат. *ruminare* – «жевать жвачку») – это навязчивое, повторяющееся обдумывание одних и тех же мыслей, чаще всего связанных с обидами, тревогами или прошлым опытом. Этот процесс не приводит к решению проблемы, а усиливает стресс и закрепляет негативное восприятие действительности.

Медицинские исследования установили, что руминация играет важную роль в развитии и поддержании депрессии, тревожных состояний и страха. Она представляет собой навязчивое, повторяющееся обдумывание прошлых обид, которое формирует так называемые нейронные колеи – глубоко вырезанные пути в мозге, становящиеся маршрутом по умолчанию для мыслительных процессов. **Человек снова и снова прокручивает обиду, что усиливает стресс и формирует токсичные мыслительные паттерны.**

Такой цикл раздумий – «заикливание на проблеме» – вытесняет конструктивные процессы мышления и не приводит к решению задач. Длительная руминация сопровождается чувством безысходности. Кроме того, формируются когнитивные искажения – систематические ошибки в мышлении, основанные на дисфункциональных убеждениях. Они искажают восприятие реальности, дезадаптируют психику и укрепляют порочный круг негативных эмоций. Искажённое мировоззрение действует как фильтр, заставляя человека воспринимать каждую новую ситуацию через призму прошлых ран. В результате внимание человека всё больше сосредоточено на обидах, что усиливает внутренний разлад и чувство агрессивности и ненависти, неудовлетворения.

Процесс выглядит следующим образом. Сначала возникает первичная боль: активация амигдалы (участок головного мозга, играющий центральную роль в формировании таких эмоций, как страх, тревога, а также запоминании насыщенных эмоциями моментов) запускает реакцию «бей или беги».

Затем гиппокамп (часть мозга, которая участвует в формиро-



вании, организации и хранении памяти) закрепляет травматическое воспоминание, придавая ему сильную эмоциональную окраску.

После этого префронтальная кора (особый отдел головного мозга, который отвечает за обучение, память, коммуникативные способности и самоконтроль) снова и снова извлекает и «повторяет» болезненное событие.

Каждое повторение усиливает нейронные связи, делая негативное мышление автоматическим. Со временем сеть пассивного режима мозга, которая активна в состоянии покоя, оказывается захваченной этими мыслями, и всё внимание сосредотачивается на обиде.

■ ФИЗИЧЕСКОЕ ОСКВЕРНЕНИЕ

Разум, застрявший в горечи, теряет способность радоваться, испытывать мир и ясно мыслить. То, что начиналось как оправданный гнев из-за реальной обиды, превращается в тюрьму постоянного негодования, которая окрашивает все аспекты жизни.

Когда боль становится токсичной, она оскверняет наше физическое состояние. Горечь вызывает выброс стрессовых гормонов, что нагружает организм и влияет на общее самочувствие. Она ослабляет иммунную систему, снижая способность организма бороться с болезнями. Кроме того, горечь негативно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы, повышая риск возникновения проблем с сердцем. Эмоциональная токсичность может способствовать развитию рака и ускорять его прогресс после постановки диагноза. Наконец, горечь нарушает режим сна, лишая организм полноценного отдыха и восстановления.

Колин Типпинг – автор книги «Радикальное прощение: рево-

люционный пятиэтапный процесс» и серии других книг, аудио- и онлайн-программ, основанных на практике радикального прощения, метода, который он преподаёт по всему миру, говорит: «Когда я предлагаю эмоциональное исцеление людям с раком, меня всегда неправильно понимают. Они воспринимает это как эмоциональную поддержку. Им кажется, что я просто хочу утешить их или показать, как развить более позитивное отношение. Они не понимают, что что-то вроде прощения может стать ключом к их выздоровлению. Я вижу, как у них затуманиваются глаза, когда я продолжаю объяснять, что эмоциональная токсичность, скорее всего, является причиной их рака, и что прощение, если его сочетать с соответствующим лечением и изменениями образа жизни, направленными на физическое здоровье, может быть первостепенным методом лечения. Их неспособность воспринять это как стратегию выживания показывает, насколько у нас всех промыты мозги: мы думаем, что лечение рака всегда должно быть жестким, радикальным и насильственным. С нашим подходом «войны с раком» трудно представить, что что-то такое мягкое и нежное, как прощение, может стать ответом на нашу проблему».

Тело хранит память о наших эмоциональных ранах. Когда мы питаем чувство обиды, мы буквально отравляем свой организм, потому что психологическое состояние влияет на физическое здоровье, а физическое состояние, в свою очередь, – на мысли, чувства и поведение. Современная наука подтверждает: **хроническая горечь запускает стрессовые реакции, ведущие к серьезным физическим заболеваниям.**

Продолжение следует

ПСАЛТИРЬ

современный перевод

Псалом 39

1. Начальнику хора. Псалом Давида.
2. Твёрдо уповал я на Господа, и Он приклонился ко мне и услышал вопль мой;
3. извлёк меня из страшного рва, из тинистого болота, и поставил на камне ноги мои и утвердил стопы мои;
4. и вложил в уста мои новую песнь — хвалу Богу нашему. Увидят многие и убоятся и будут уповать на Господа.
5. Блажен человек, который на Господа возлагает надежду свою и не обращается к гордым и к уклоняющимся ко лжи.
6. Много соделал Ты, Господи, Боже мой: о чудесах и помышлениях Твоих о нас — кто уподобится Тебе! — хотел бы я проповедовать и говорить, но они превышают число.
7. Жертвы и приношения Ты не восхотел; Ты открыл мне уши; всесожжения и жертвы за грех Ты не потребовал.
8. Тогда я сказал: вот, иду; в свитке книжном написано о мне:
9. я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце.
10. Я возвещал правду Твою в собрании великом; я не возбранял устам моим: Ты, Господи, знаешь.
11. Правды Твоей не скрывал в сердце моём, возвещал верность Твою и спасение Твоё, не утаивал милости Твоей и истины Твоей пред собранием великим.
12. Не удерживай, Господи, щедрот Твоих от меня; милость Твоя и истина Твоя да охраняют меня непрестанно,
13. ибо окружили меня беды неисчислимы; постигли меня беззакония мои, так что видеть не могу: их более, нежели волос на голове моей; сердце моё оставило меня.
14. Благоволи, Господи, избавить меня; Господи! поспеши на помощь мне.
15. Да постыдятся и посрамятся все, ищущие погибели душе моей! Да будут обращены назад и преданы посмеянию желающие мне зла!
16. Да смятутся от посрамления своего говорящие мне: «хорошо! хорошо!»
17. Да радуются и веселятся Тобою все, ищущие Тебя, и любящие спасение Твоё да говорят непрестанно: «велик Господь!»
18. Я же беден и нищ, но Господь печётся о мне. Ты — помощь моя и избавитель мой, Боже мой! не замедли.

Псалом 40

1. Начальнику хора. Псалом Давида.
2. Блажен, кто помышляет о бедном! В день бедствия избавит его Господь.

3. Господь сохранит его и сбережёт ему жизнь; блажен будет он на земле. И Ты не отдашь его на волю врагов его.
4. Господь укрепит его на одре болезни его. Ты изменишь все ложе его в болезни его.
5. Я сказал: Господи! помилуй меня, исцели душу мою, ибо согрешил я пред Тобою.
6. Враги мои говорят обо мне злое: «когда он умрёт и погибнет имя его?»
7. И если приходит кто видеть меня, говорит ложь; сердце его слагает в себе неправду, и он, выйдя вон, толкует.
8. Все ненавидящие меня шепчут между собою против меня, замышляют на меня зло:
9. «слово велиала пришло на него; он слёг; не встать ему более».
10. Даже человек мирный со мною, на которого я полагался, который ел хлеб мой, поднял на меня пядь.
11. Ты же, Господи, помилуй меня и восставь меня, и я воздам им.
12. Из того узнаю, что Ты благоволишь ко мне, если враг мой не восторжествует надо мною,
13. а меня сохранишь в целости моей и поставишь пред лицом Твоим навеки.
14. Благословен Господь Бог Израилев от века и до века! Аминь, аминь!

Псалом 41

1. Начальнику хора. Учение. Сынов Кореевых.
2. Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже!
3. Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому: когда приду и явлюсь пред лицо Божие!
4. Слёзы мои были для меня хлебом день и ночь, когда говорили мне всякий день: «где Бог твой?»
5. Вспоминая об этом, изливаю душу мою, потому что я ходил в многолюдстве, вступал с ними в дом Божий со гласом радости и славословия празднующего сонма.
6. Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего.
7. Унывает во мне душа моя; посему я воспоминаю о Тебе с земли Иорданской, с Ермона, с горы Цоар.
8. Бездна бездну призывает голосом водопадов Твоих; все воды Твои и волны Твои прошли надо мною.
9. Днём явит Господь милость Свою, и ночью песнь Ему у меня, молитва к Богу жизни моей.
10. Скажу Богу, заступнику моему: для чего Ты забыл меня? Для чего я сетую хожу от оскорблений врага?
11. Как бы поражая кости мои, ругаются надо мною враги мои, когда говорят мне всякий день: «где Бог твой?»
12. Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего.

ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ БИБЛИЮ?

1. Как называется остров, на котором была написана книга Откровение?
.....
2. Приверженцы какой религиозной группы не верили в воскресение из мертвых?
.....
3. Подлинное имя Авденаго
.....
4. Сколько детей было у Иова?
.....
5. Сколько лет прожил Ной после потопа?
.....
6. Кто из пророков указал точное место рождения Мессии?
.....

Знатокам Библии и всем изучающим Священное Писание

7. Из-за чего один из гостей на брачном пире, в притче Иисуса, был выброшен «во тьму внешнюю»?
.....

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

Правильные ответы на вопросы, опубликованные в прошлом номере газеты на с. 9

1. Ангелами (Евреям 13:2).
2. Золотой сосуд с манною, жезл Ааронов расцветший и скрижали завета (Евреям 9:4).
3. Бог (Бытие 18:13, 14).
4. Одно (Бытие 8:6).
5. Лахмий (1 Паралипоменон 20:5).
6. Онисим (Филимону 1:10-12).
7. Польша (Откровение 8:10, 11).

Правильные ответы прислали: Елена Миллер, Bad Bergzabern; Неля Николаев, Lutherstadt



Онейл БРАУН, СМН (сертифицированный мастер-травник)
Herbal Enrichments
www.herbalenrichments.com

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

1. Наши повседневные привычки

Это, без сомнения, самый значимый и наиболее контролируемый фактор. Мы — существа привычек, и эта ежедневная рутина может либо укрепить нас, либо разрушить.

- **Пища, которую мы едим.** Питание с высоким содержанием сверхпереработанных продуктов, рафинированного сахара и вредных трансжиров может привести к воспалению. Воспаление — это своего рода внутренний «огонь», который может повредить нежную ткань наших кровеносных сосудов, облегчая образование холестериновых бляшек. Это накопление бляшек мы называем атеросклерозом, и оно является основной причиной инфарктов и инсультов.
- **Сидячий образ жизни.** Наше тело создано для движения. Когда мы проводим большую часть дня сидя — за столом, в машине, на диване, — наша сердечная мышца может ослабевать, как и любая другая мышца. С другой стороны, регулярное движение делает сердце более эффективным насосом и помогает сохранить гибкость и проходимость наших кровеносных сосудов.
- **Курение и употребление алкоголя.** Я не преувеличиваю: курение — один из самых прямых способов нанести вред вашему сердцу. Оно приводит к поступлению в организм большого количества химических веществ, которые сужают кровеносные сосуды, повышают кровяное давление и делают кровь «более вязкой» и склонной к свертыванию. Аналогичным образом, употребление алкоголя напрямую связано с высоким кровяным давлением, сердечной недостаточностью и инсультом.

2. Тяжелый груз хронического стресса

Мы все испытываем стресс. Срок сдачи, пробка на дороге, ссора — все это вызывает у нас реакцию «бей или беги». Наше тело выделяет гормоны, такие как кортизол и адреналин, которые мгновенно повышают частоту сердечных сокращений и кровяное давление, готовя нас к встрече с угрозой.

■ ПОНИМАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН СЕРДЕЧНЫХ ПРОБЛЕМ

Чтобы эффективно поддерживать наше сердце, нам сначала нужно понять, с чем мы имеем дело. По моему опыту, сердечные проблемы редко возникают неожиданно. Часто они являются результатом длительных привычек и стрессов. Основные причины можно разделить на три основные категории.

Это великолепный механизм выживания. Проблема возникает, когда эта система **никогда не отключается**. Современная жизнь может казаться одной длинной, бесконечной чрезвычайной ситуацией. Это состояние **хронического стресса** означает, что наше сердце постоянно работает в режи-



ме перегрузки. Это как если бы ежедневно, в течение нескольких часов, двигатель вашего автомобиля работал на высоких оборотах. В конце концов, это приведет к износу, перегреву и поломке двигателя. Постоянное воздействие гормонов также способствует воспалению, еще больше усугубляя проблему.

3. Наш генетический код

Мы также должны признать роль генетики. У некоторых людей в семье могут быть случаи сердечных заболеваний, высокого уровня холестерина или высокого кровяного давления. Вы не можете изменить свои гены.

Однако я призываю вас рассматривать генетику не как приговор, а как дорожную карту. В функциональной медицине часто говорят: «Генетика заряжает пистолет, но образ жизни нажимает на курок». Если вы знаете, что у вас есть генетическая предрасположенность, это просто означает, что у вас есть еще более веская причина быть активным и внимательным к факторам образа жизни, которые вы **можете** контролировать.

■ МОИ ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: ОСНОВЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Именно здесь вы можете вернуть себе силу. Поддержка сердца естественным путем — это не однократное действие, а создание целостного образа жизни.

Двигайтесь каждый день

Регулярная физическая активность — моя главная рекомендация для поддержания сильного и здорового сердца. Когда вы занимаетесь спортом, вы буквально тренируете свое сердце, чтобы оно работало более эффективно.

- **Стремитесь к аэробной активности.** Это то, что мы называем «кардио». Подумайте о

быстрой ходьбе (когда вы можете при ходьбе разговаривать, но не петь), беге, плавании и езде на велосипеде. Я рекомендую заниматься не менее 30 минут 5-6 дней в неделю. Такой тип движения укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и помогает снизить кровяное давление.

- **Найдите то, что вам нравится.** «Лучшая» физическая нагрузка — это та, которую вы действительно будете выполнять. Если вы не любите бегать, не бегайте. Прогуляйтесь на природе, поплавайте или поиграйте с детьми или внуками в парке. Пусть это станет радостной частью вашей жизни, а не наказанием.

Питайтесь полноценной пищей, полезной для сердца

Вы не можете закрыть глаза на плохое питание. Пища, которую вы едите, является буквальным строительным материалом для каждой клетки вашего тела, включая сердце.

- **Воспользуйтесь библейской моделью.** Я часто рекомендую своим клиентам библейский стиль питания. Он естественным образом богат фруктами, овощами и в то же время включает цельные зерна (такие как киноа и овес).
- **Отдавайте предпочтение здоровым жирам.** Вашему сердцу нужны жиры — правильные жиры. Сосредоточьтесь на омега-3 жирных кислотах, которые обладают мощным противовоспалительным действием. Их можно найти в грецких орехах, льняном семени и семенах чиа. Используйте оливковое масло экстра-класса в качестве основного жира для заправки; оно богато антиоксидантами, защищающими сердце.



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

Продолжение. Начало в N1, 2025

Мы продолжаем путь выздоровления — шаг за шагом, с теми, кто решился на внутреннее путешествие из тьмы зависимости к свободе. Шестой шаг 12-шаговой программы звучит просто, но на деле он не так уж прост, а достаточно глубокий и тонкий: **«Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера».**

После Пятого шага, где мы честно признались перед Богом, собой и другим человеком, мы стоим на новом рубеже. Мы уже увидели свои слабые стороны, привычные реакции, защитные механизмы, которые долгие годы управляли нами. Теперь вопрос не в том, знаем ли мы о своих дефектах, а готовы ли мы отпустить их.

■ ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ШЕСТОМ ШАГЕ

На первый взгляд кажется, что всё просто: «Хочу измениться — значит, готов». Но на практике **Шестой шаг — это процесс внутреннего согласия.** Мы начинаем понимать, что многие черты, которые казались частью нашей личности, на самом деле — маска боли. Гнев защищал от страха. Контроль



ИГРОМАНИЯ: ШАГ ЗА ШАГОМ К СВОБОДЕ

**ШЕСТОЙ ШАГ:
ГОТОВНОСТЬ
ОТПУСТИТЬ СТАРОЕ**

скрывал неуверенность. Жалость к себе становилась оправданием бездействия. А также гордость, жадность, похоть, чревоугодие, страх, обида и другие имели свои отработанные механизмы и применялись автоматически, разрушая нас и причиняя вред другим.

Теперь мы видим это — и просим Бога не просто убрать «симптом», а прикоснуться к корню. Это не механическое избавление, а духовная операция, где мы разрешаем Богу действовать в глубине сердца.

■ ПОЧЕМУ ЭТОТ ШАГ ТАК ВАЖЕН

Многие зависимые на этом этапе застревают: они уже осознали свои ошибки, но не хотят отпустить то, что казалось защитой. Иногда человек говорит: «Да, я вспыльчивый, но иначе меня не услышат». «Да, я обидчивый, но если не защищу себя — растопчут». Именно здесь начинается настоящая готовность — **доверять Богу больше, чем своим страхам.** Когда мы говорим: «Господи, я не знаю, как жить без этих привычных реакций, но я готов учиться у Тебя новому».

■ КАК СДЕЛАТЬ ЭТОТ ШАГ НА ПРАКТИКЕ

- 1. Молитва готовности.** Каждый день проси Бога показать, где ты ещё держишься за старое. Не для того, чтобы осудить себя, а чтобы освободиться.
- 2. Наблюдай за собой.** Когда проявляется раздражение, гордость, жалость к себе — не гони это прочь, а скажи: «Вот мой старый механизм. Господи, я готов, чтобы Ты учил меня по-другому».
- 3. Практикуй замену.** Вместо гнева — честность. Вместо контроля — доверие. Вместо обиды — молитва за того, кто задел.
- 4. Общайся с теми, кто идёт этим же путём.** Опыт других помогает увидеть, что перемены возможны (группы).
- 5. Продолжай общаться со своим наставником, не иди один.**

С психологической стороны Шестой шаг — это этап осознанного выбора новой модели поведения.

Мы перестаём жить по автоматическим схемам и начинаем вырабатывать новые нейронные пути: терпение вместо вспышки, смирение вместо сопротивления, ответственность вместо оправданий.

С духовной стороны — это момент покорности Божьей воле, а не пассивности.

Это не «пусть Бог всё сделает за меня», а «я открываю двери, чтобы Он мог действовать». Именно поэтому Шестой шаг соединяет психологию зрелости и веру в действие благодати. **«Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня»** (Псалтирь 50:12).

Шестой шаг — это не о совершенстве, а о готовности. Готовности быть формируемым, быть учеником, позволить Свету войти в самые тёмные уголки души. Это шаг, где выздоровление становится не просто процессом, а отношениями — с Тем, Кто единственный способен дать нам новое сердце.

Продолжение
в следующем номере

<<

• **Следите за потреблением натрия.** Излишнее потребление соли может привести к задержке воды в организме, что увеличивает объем крови и, как следствие, повышает кровяное давление. Самый главный виновник — не сольница, а огромное количество натрия, скрытого в обработанных продуктах, консервированных супах и блюдах ресторанов. Поэтому, когда речь заходит о соли, более безопасным выбором для вашего здоровья являются кельтская, гималайская и морская соль.

• **Потребляйте достаточно жидкости.** Простой совет, который часто упускают из виду! Ваша кровь в основном состоит из воды. Достаточное потребление жидкости обеспечивает легкое кровообращение и доставку кислорода ко всем клеткам.

Управляйте своим стрессом (и сном)

Вы должны дать своему телу возможность восстановиться после стрессов дня.

• **Сделайте сон приоритетом.** Это не подлежит обсуждению. Во время сна ваше тело переходит в режим основного восстанов-

ления. Во время глубокого сна частота сердечных сокращений и кровяное давление естественным образом снижаются, давая всей сердечно-сосудистой системе столь необходимый отдых. Старайтесь спать 7–9 часов в сутки.

• **Найдите свой «выключатель».** Вам нужны ежедневные практики, чтобы противостоять реакции «борьба или бегство». Это может быть 30-минутная прогулка, во время которой вы наслаждаетесь прекрасным творением Бога, что может значительно снизить уровень гормонов стресса.

Бросьте курить навсегда

Если вы курите, самым эффективным действием для вашего сердца будет бросить курить. Навсегда. Это сложно, но польза от этого будет почти мгновенной. Уже через день после отказа от курения ваше кровяное давление начнет снижаться, а риск сердечного приступа — уменьшаться. Существует множество ресурсов, которые могут вам помочь, и я настоятельно рекомендую вам воспользоваться этой поддержкой.

Продолжение
в следующем номере

РАССКАЖИ МНЕ, МАМА!

Детские рассказы Анастасии Морозовой

☺ ПАТИН УРОК ☺



Ая забежала в папину столярную мастерскую и притаилась среди пахнущих сосной досок.

– Что ты там сидишь, мышка? – спросил папа, не отрываясь от работы.

Девочка не отвечала. Папа отложил в сторону рулетку.

– Иди-ка сюда, – позвал он дочь.

– Нужно поговорить.

Ая медленно подошла.

– Что случилось, милая?
– Мама меня наказала! Теперь я не пойду с вами гулять, – девочка разрыдалась.

– Ты не слушалась? Упрячилась?

Ая кивнула.

– Пойдём просить прощения, цветочек мой, – сказал папа. – И кое-что возьмём...

Он захватил дощечку, молоток и гвоздь. Ая нехотя последовала за папой. Мама прибирала на кухне.

– Прости меня, – пробормотала девочка.

– Я сразу тебя простила, – сказа-



ла мама ласково, – ещё до того, как ты извинилась.

– Я пойду с вами на прогулку! – обрадовалась Ая, слёзы высохли мгновенно.

– Смотри, доченька, – папа забил гвоздь в дощечку, – это – твой плохой поступок, твой грех. Когда ты просишь прощения, мы его выбрасываем. Нет гвоздя!

Папа вытащил гвоздик из доски.

– Что-то осталось? – спросил он.

– Дырочка... – девочка осторожно потрогала отверстие.

– Когда человек поступает плохо и потом в этом раскаивается, он получает прощение, но остаётся след в его жизни. Как эта дырка. Мы должны бояться поступать плохо, чтобы не оставлять раны в чьём-то сердце.

Семья пошла на прогулку. Ая не отпускала мамину руку. Она так хотела не ранить больше её сердце!

«...ранами Его мы исцелились...»
(Исаия 53:5)

☺ ЗАВЕТНЫЙ ПИРОГ ☺



Так случилось, что Ая снова сильно огорчила маму. Родители, посоветовавшись, решили в качестве наказания лишить её вкусного маминого пирога на ужине. Девочке это очень не понравилось. За

столом Ая сидела молча. Когда пришло время разрезать восхитительный пирог, она расплакалась.

– Я же попросила прощения! Почему мне нельзя пирог? – девочка негодовала. – Вы что, не простили меня?!

– Конечно, простили, родная, – папа внимательно посмотрел на дочь. – Но наказание осталось. Адам с Евой были прощены, но из Эдема пришлось уйти, и дерево жизни уже было не для них.

– Ласточка моя, сердечко моё, ты же знаешь, как мы тебя любим, – ласково добавила мама.

Ая уныло смотрела в пустую тарелку. Родители о чём-то перешёптывались. Вдруг перед глазами девочки появились два куска

заветного пирога.

– Вы отменили наказание! – Ая была в восторге.

– Нет, не отменили, – папа оставался серьёзным. – Наказание осталось. Девочка непонимающе смотрела на родителей.

– Только мы с папой теперь будем без пирога, – улыбнулась мама. – Мы взяли твоё наказание на себя. Как Иисус взял на Себя наказание наше.

Ая глянула на пустые родительские тарелки и всё поняла. Слёзы снова покатались по щекам, но только уже от счастья. Мама с папой её так любят!

Эти два кусочка пирога запомнились Ае на всю жизнь. Благодаря им она лучше осознала, что сделал для неё Иисус и как сильно Он любит.

«Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нём...» (Исаия 53:5)

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.

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
- 96450 Coburg, Schauinsland 2, Adventgemeinde Coburg, (богослужение в 10:00), тел. 0151-55787663
- 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
- 01309 Dresden, Haydnstr. 16 (по субботам с 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, Herrenfelderstr. 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 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
- 69126 Heidelberg, Schellklystraße 102, богослужение в 10:00 и в 14:30
- 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 (начало богослужения 9:30), тел.: 0174 9960806
- 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 622643
- 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
- 87435 Kempten, Immenstädterstr. 20, Богослужение с 9:30, тел.: 01511 0333898
- 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.: 0160 6397605
- 76703 Kraichtal, Eisenbahnstraße 11a, (богослужения в 9:30), тел: 0176 60472924
- 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, Kronsfordter Allee 127к, 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
- 87700 Memmingen, Dickenreiser Weg 1, Богослужение в 9:30, тел.: 0176 20621525
- 32429 Minden, Lubbeecker 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.
- 96465 Neustadt b.Coburg, Lenastraße 5, Adventgemeinde, (богослужение в 9:30), тел.: 0151-55787663
- 31582 Nienburg/Weser, Celler Str. 46 (начало в 9:30), тел.: 0521-9030504
- 99734 Nordhausen, Hesseröder Straße 4, (богослужение в 10:00), тел.: +380 (95) 929 56 09
- 37154 Northeim, Bahnhofstr.24, Eingang Gartenkurassierstr. начало в 9:30
- 72622 Nürtingen, Werastraße 25, (по субботам в 9:30)
- 90411 Nürnberg, Kilianstraße 270 (богослужение в 9:30), тел.: 0176 34620224
- 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, Lachenackerstr. 25 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 07171 84941
- 74523 Schwäbisch Hall, Crailsheimer str 23 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0176 40478034
- 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.: 0151 12363249
- 72072 Tübingen, Moltkestraße 26, (по субботам в 9:30), тел. +49 151 72685494
- 89077 Ulm, Bismarckring 64 (богослужения по субботам в 9:30) 015753710816
- 93494 Waffensbrunn, Weiher 6 (богослужения по субботам в 10:00), тел.: 0176 63153405
- 41849 Wassenberg, Brabanter Str. 74 (богослужения по субботам в 9:30), тел.: 0176 30442831
- 56379 Weinahr, Bergstr. 16, тел.: 02604 3724446
- 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, 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, 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'alsemberg 877,1180; Тел.: +32498758859
- ДАНИЯ: Копенгаген: Suomisvej 5, 1927 Frederiksberg С (по субботам с 9:30, тел.: +45 53 33 48 00)
- 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: Zateckých 11, Praha-4, Nusle, Богослужения по субботам с 10.00 до 11.00, тел.: +420 603 888 178; www.adventist-praha.eu

ВОССТАНЬ! СВЕТИСЬ!

МОЛИТВЕННЫЙ КОНГРЕСС
**ВРЕМЯ ТВОЕГО
ПРОБУЖДЕНИЯ**

**22 - 25
Мая
2026**

Место проведения: Schützenhalle Bad Driburg,
Schützenstrasse 26, 33014 Bad Driburg

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

СПИКЕРЫ (возможны изменения):

QR-код для регистрации:



ДЛЯ ИНФОРМАЦИИ И РЕГИСТРАЦИИ:
+49 1511 0365441 (ELENA)
(ТЕЛЕФОН, WHATSAPP, TELEGRAMM)



Рене Геринг
(Австрия)



Андрей Шварц
(Германия)



Лео Граб
(Германия)

ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН на получение Рождественского подарка

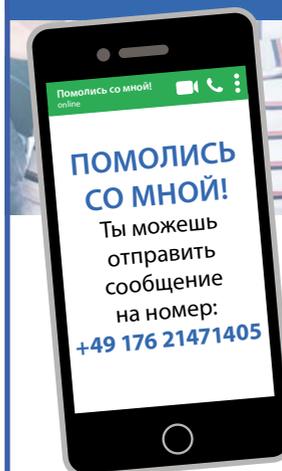


Подарочная книга
"Здоровье -
не случайность"

Купон действителен
с 27 декабря 2025 г.
по 10 января 2026 г.

* 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.

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!