

# ВЕЧНОЕ

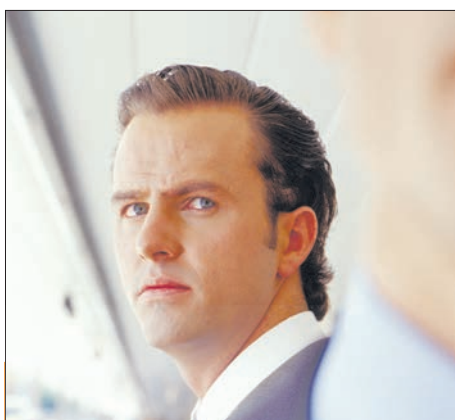
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГАЗЕТА



№11 (92)  
НОЯБРЬ  
2010

# СОКРОВИЩЕ

Не хлебом одним будет жить человек,  
но всяким словом, исходящим из уст Божиих (Матф. 4:4).



Прощать или  
не прощать

2



Школа  
жизни

6



Приличная  
одежда

7



Животворный  
кислород

11



## Два кувшина

Размял гончар в ладонях глину,  
Отмерил ровно половину,  
И, поработав от души,  
Отличный вылепил кувшин.  
А через несколько часов  
Другой, такой же, был готов.  
Теперь сказал: «Извольте, братцы,  
Вот в этой печке обжигаться».  
И пригрозил: «Смотрите мне –  
Пробудьте два часа в огне!»  
Один кувшин шагнул в огонь,  
За печку спрятался другой.  
А после срока втихомолку  
Полез к приятелю на полку.  
Когда ж залили их водой,  
То дело кончилось бедой.  
Один кувшин, что был в печи,  
Стоит спокойно и молчит.  
А наш хитрец через часок  
Заныл, потек, обмяк в комок.  
Надежен будет только тот,  
Кто верным сквозь огонь пройдет.  
Пусть в твоём сердце пламя запылает,  
Таких людей Господь благословляет.

■ А. Н.

## ЗАКОН БОЖИЙ СОВЕРШЕН



**«Закон Господа совершен, укрепляет душу; откровение Господа верно, умудряет простых. Повеления Господа праведны, веселят сердце; заповедь Господа светла, просвещает очи»**

(Псал. 18:8, 9).

Тот самый Иисус, Который в столпе облачном вел за Собой народ израильский в древности, ведет ныне и нас. Тот, Кто дал Израилю мудрые, справедливые и добрые законы, провозгласил их для нас точно так же, как и для них. Наше благополучие и счастье зависят от нашего непоколебимого послушания Закону Божьему. Ограниченный разум не способен улучшить ни единого предписания этого святого Закона. Ни одну из Десяти Заповедей нельзя нарушить, не предав Небесного Бога. Исполнять каждую йоту и каждую черту Закона необходимо как для нашего собственного счастья, так и для счастья тех, кто с нами связан. «Велик мир у любящих закон Твой, и нет им преткновения». И все же смертные творения представляют людям этот святой, праведный и добрый Закон как иго рабства — иго, которое они не могут понести! Только законопреступник не видит красоты Закона Божьего.

Этим Законом будет судим весь мир. Он проникает до помышлений и намерений сердечных и требует чистоты самых тайных помыслов, желаний и наклонностей. Он требует от нас любить Бога превыше всего и ближних своих, как самих себя. Без проявления этой любви наивысшее исповедание веры становится просто лицемерием. Бог требует от каждого члена человеческой семьи совершенного послушания Его Закону. «Кто соблюдает весь закон и согрешит в одном чем-нибудь, тот становится виновным во всем».

Малейшее отклонение от этого Закона путем пренебрежения Им или намеренного нарушения есть грех, а каждый грех подвергает грешника гневу Божьему. Невозрожденное сердце ненавидит ограничения, накладываемые Законом Божиим, и будет стремиться отбросить Его святые требования. От правильного понимания Закона Божьего, от глубокой убежденности в Его святом характере и от старательного послушания Его требованиям зависит наше вечное благополучие. Люди должны быть обличены во грехе, прежде чем они ощутят свою нужду во Христе... Кто попирает Закон Божий, тот отвергает единственное средство, способное указать грешнику, что такое грех. Они выполняют работу великого обольстителя.

Владимир АКСЕНОВ



**В чем люди действительно нуждаются, так это в наставлении: что я должен делать, чтобы спастись?**

Эллен Уайт

## Прощать или не прощать?

**И всех этих негодяев нужно простить? Нет, и еще раз нет! Они недостойны прощения! Простить — значит, смириться с тем ужасом, который я пережил. Это значит, признать свое поражение, согласиться на унижение!**

**Так мы обычно рассуждаем. Ведь есть множество причин, почему мы не в силах кого-то простить. А если честно, то просто не умеем прощать. Привыкли не прощать.**

Понаблюдайте на детской площадке за детьми. Они прощают друг друга практически сразу. Вот поссорились два мальчика, даже подрались, один со слезами бежит жаловаться: «Мамочка, он меня ударил!» Две мамы начинают разбирать, кто из отпрысков прав, кто виноват. Выяснение истины быстро перерастает в ссору, а дети уже давно, как ни в чем не бывало, играют вместе. А что матери? Они уже возненавидели друг друга до конца жизни! Иисус Христос не случайно сказал: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18:3). Да только мы, взрослые, неустанно упражняемся в непрощении. И если кто-то нас обидел, скорее вычеркнем его из своей жизни, чем помиримся. Почему? Потому что непрощение дает нам власть над этим человеком, укрепляет наше поправное достоинство, мы тем самым возвышаемся над ним. «Как бы там ни было, а я его никогда не прощу! Такое не прощают!»

Только послушайте, как звучит! Точно судебный приговор!

Однако подлинная причина непрощения — в гордыне, болезненном самолюбии. Безмерная жалость к себе заставляет нас подливать масло в огонь обиды, чтобы не угасал, обжигал душу, напоминая о «подлости этого мира»!

Многие уверены, что, не прощая человека, тем самым наказывают его. Но, увы, все наоборот. Самые сильные страдания достаются обиженному, который упорствует в своей злобе на обидчика. Не зря говорят: на обиженных воду возят.

Но подумайте: зачем же терзать себя последствиями чужих проступков? Ведь вы-то сами не сделали ничего предосудительного! Глупо страдать ради того, чтобы наказать обидчика. Тем более, что он сам уже давно все забыл, живет себе и ухом не ведет. Так младенец закатывает истерику и бьетса головой о стену, чтобы привлечь к себе внимание взрослых. Взрослые, причиняя боль себе, тоже заявляют: «Смотри, что я вытворяю! А все из-за тебя!» На самом деле нам хочется сказать: «Прости меня!» Да гордость не позволяет. Во многих случаях мы даже не понимаем, почему так раздраженно реагируем на родителей, друзей, спутника жизни, виня их в наших проблемах.

Но что происходит, если кто-то просит у нас прощения? Слезы выступают на глазах, и невольно вырывается покаянное: «О нет, это ты прости меня!» Прощение открывает новые горизонты. И это путь не только к спасению испорченных отношений, но и к изменению всей жизни человека.

Затянувшееся состояние непрощения может привести к тяжелому неврозу и даже смерти. Многие наши болезни (например, гипертония) спровоцированы обидами в прошлом. Не удивляйтесь, уважаемый Читатель! Очень велика вероятность, что недуг, который мучает вас уже не один год и заставляет посто-

янно пить таблетки, связан с застарелой обидой. Вы не сумели избавиться от обиды, вот они и преследуют вас. Злопамятный человек закичивается на негативных мыслях, постоянная неудовлетворенность терзает его тело и душу. Так буксующий на льду автомобиль напрасно тратит бензин и масло, изнашивает детали, пока кто-то разумный не выключит двигатель, чтобы уберечь механизмы от поломки.

Профессор неврологии Джозеф Берн писал: «Можно допустить, что более чем в 90 процентах всех человеческих заболеваний доминирующим фактором является психика». Не значит ли это, что многие заболевания могут быть излечены, если устранить столь опасный фактор?! Не зря премудрый Соломон сказал: «Веселое сердце благодетельно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22). Если человек приведет в порядок свой внутренний мир, перестанет сыпать себе соль на раны, то отступит и его болезнь. Путь к исцелению души лежит через прощение.

Многие личностные проблемы, такие, как неустроенная личная жизнь, одиночество, конфликтный характер, произрастают из горького корня обиды. Мы страшимся вновь пережить причиненную нам когда-то боль, поэтому отношения с людьми выстраиваем, исходя из прошлого негативного опыта. У многих горький корень отравляет все дерево жизни. Что ж удивляться, что растет оно уродливым, доброго плода не приносит? Опрыскиванием или обрезанием больных веточек такому дереву не поможешь, косметический ремонт не спасет дом, если развалился фундамент. Ситуацию изменит к лучшему только удаление горького корня обиды. Строить новый дом можно только на новом основании.

В Библии весть о прощении открыта во всей полноте любящим Богом. Даже тот, кто Библию никогда не читал, наверняка слышал молитву «Отче наш». Эту молитву Иисус Христос дал своим ученикам, как пример обращения к Богу. Вспомним: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Мф. 6:12).

Должники у нас разные: кто-то деньги не вернул, другой отнял у нас здоровье и даже не извинился, третий испортил репутацию, ни за что ни про что втоптал вас в грязь. Но если их всех не простить, то и самому рассчитывать на прощение Божье невозможно. Человек, не желающий простить другого, просто не в состоянии принять прощение от Бога. Бог не перестает любить такого человека, но прощение Его теряет для нас свою силу.

И наша молитва «не поднимается выше потолка». Вот что пишет об этом Елена Уайт: «Иисус учил нас, что мы можем ожидать прощения от Бога только тогда, когда сами прощаем другим. Любовь есть сила, привлекающая нас к Нему; коснувшись нашего сердца, лю-

бовь должна возбудить в нас любовь к нашему ближнему».

После молитвы «Отче наш» Иисус добавил: «Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:14, 15).

Тот, кто отказывается простить ближнего, сам запирает единственный источник, из которого может получить милость от Бога. Мы никогда не должны думать, что имеем право не прощать потому, что обидчик не признал свою вину перед нами. Даже если он не раскается, мы все равно должны простить. Бог хочет, чтобы мы с милосердием относились к обидевшему нас, независимо от того, сознался он в своем поступке или нет. Даже если нас крайне огорчили, мы не должны печалиться и соболезновать самим себе. Напротив, следует простить причинившего зло именно потому, что надеемся получить от Бога прощение своих грехов, совершенных против Него.

Прощение имеет гораздо большее значение, чем многие предполагают. Когда Господь уверяет нас в том, что Он многомиловит, то подчеркивает, что Его милость — превыше нашего понимания: «Мои мысли — не ваши мысли, не ваши пути — пути Мои, — говорит Господь. Но, как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис. 55:8,9). Всепрощающая Божья любовь изменяет сердце. Давид молился: «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс. 50:12). И он испытал чудо Божьего прощения: «Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши» (Пс. 102:12).

Бог в Иисусе Христе отдал Себя Самого в жертву за грехи наши. Он испытал позорную и жестокою крестную смерть, взял на Себя нашу вину, страдал, как «праведный за неправедных». И все ради того, чтобы убедить нас в Своей любви и приблизить нас к Себе. Он говорит: «Будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32). Позвольте Христу вселиться в вас, жить в вашем сердце и через вас открывать миру Свою любовь. Это даст надежду не имеющим надежды и принесет небесный мир сердцам, обремененным грехом. Приблизаясь к Богу, мы только в том случае получим от Него прощение, если готовы явить прощение по отношению к другим.

Отбросьте самолюбие и гордость и простите тех, кто сделал вам зло! Забудьте о своей важности, просто последуйте совету Иисуса Христа: «Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Лк. 6:37). Любящий Бог готов даровать прощение. И вы сможете простить всех, кто когда-либо причинил вам боль, и увидеть, какие удивительные перемены произойдут в вашей жизни!



М. Каминский

## Верьте в силу добра

**Чем старше человек, тем меньше удивления вызывает у него жизнь. В детстве все еще только предстоит открыть. Каждый день — это приключения, открытия, все новое, все в розовом цвете. Но, чем больше человек постигает жизнь, тем труднее видеть светлую ее сторону.**



Никто не бывает защищен от несправедливостей, трудностей и бед. Со временем мир уже не кажется таким манящим и привлекательным. А когда человек проникает в природу человеческого характера и приходит к выводу, что все мы поражены одинаковыми пороками и недостатками, то вера в людей гаснет. Человек, особенно в последнее время, очень осторожен, он считает, что людей надо держать на расстоянии, они могут представлять опасность.

Конечно, это лишь часть картины. В жизни встречаются бескорыстные люди. В жизни часто бывает все хорошо. Но не о качестве жизни мы говорим в этой проповеди, а о нашем отношении к ней. Наше отношение к жизни легко можно проиллюстрировать следующим образом. Когда все складывается хорошо, не появляется ли у вас чувство, что жизнь просто дает передышку перед встряской? Многие люди переживают подобное.

Итак, образно говоря, огибая валуны, перебираясь через овраги, притормаживая на опасных поворотах, человек двигается по жизни вперед. Но вот он делает ошибку, или ветер боковой сносит его с дороги, и он оказывается в ямке. Попасть в ловушку обстоятельств — это еще полбеды. Страшнее, что человек при этом попадает в ловушку своего привычного отношения к жизни. Один из популярных законов Мэрфи гласит: «Если что-то может пойти не так, оно обязательно, рано или поздно, пойдет не так». У людей с таким мировоззрением опускаются руки, когда их настигает беда. Они не в состоянии бороться за что-то лучшее и живут в постоянном предчувствии неприятностей.

Другими словами, многие люди больше верят в силу зла, чем в силу добра. И это просто катастрофа для человечества. Человек может достигнуть великого и грандиозного, если он укреплен верой. Но если он не верит, что хорошее возможно, то не будет и стремиться к этому.

Именно из-за недостатка веры в силу добра многие люди живут, делая зло. Они мстят, лгут, оскорбляют друг друга не потому, что не знают, что можно поступать по-другому. Люди знают, что можно терпением, любовью, верностью добиться удовлетворения чувства справедливости, знают, что попытаться сохранить свои права неприкосновенными можно, уважая права чужие, знают, что можно мирно решать конфликты и недоразумения. Люди знают..., но не верят, что это работает. Мы делаем то, во что верим. А если мы не верим, что доброта, мягкость и доброжелательность сильнее грубости, жесткости и эгоизма, то в деловых, семейных и общественных отношениях прибегнем к последним, и сделаем... зло. В основе, как мы убедились, лежит именно неверие в силу добра. А добро — это Бог.

Итак, когда сила зла, поразившей наше общество, семью или нас самих, удастся навязать рассудку мысль о своей несокрушимости и необратимости, теряется всякая вера в Бога. И наоборот, верой в Бога преодолевается ощущение обреченности, бессилия и страха от возрастающего зла.

Обратимся к одной библейской истории. Она записана в 9-й главе Евангелия от Марка с 14-го по 25-й стихи. В этой истории повествуется об отце, который потерял веру в силу

добра, но потом снова обрел ее. Этот человек был членом Божьего народа, но, несмотря на это, зло настигло его. Ухватившись за последнюю надежду, он привел своего бесноватого сына к ученикам Иисуса и попросил исцелить его, но они не смогли. Это сразило несчастного отца. В его словах, позже обращенных к Самому Иисусу: «Если что можешь, сжался над нами и помоги нам», — видно неверие и сомнение. Зло, которое поразило его семью, выглядело непобедимым. Но Иисус не одобрил его сомнений, Иисус призвал вернуться к вере. Нет оправдания нашему неверию, нет оправдания сомнению в силе добра. И когда отец пал к ногам Господа со слезами, прокричав: «Помоги моему неверию!», Иисус изгнал демона, которым был одержим его сын. Иисус показал: несмотря на то, что зло иногда долго причиняет боль, надо продолжать верить, потому что Бог сильнее зла. Рано или поздно Он доставит победу добру. Мы верим в силу добра и предаем себя на служение ему, мы обретаем силу делать добро, потому что верим, что Сам Бог на стороне добра. Поэтому все у нас с вами, у людей верующих, будет хорошо...

### Молитва

**Отче наш, сущий на небесах. Да будет прославлено Твое имя, ибо Ты любящий и добрый. Твоей силою добро побеждает зло. Помоги мне, несмотря на скорби и трудности, сохранить непоколебимую веру в силу добра, за которую ратуешь Ты Сам.**

### Стук в дверь

Я с работы пришел, сколько дел, я устал.  
Не успел в кресло сесть, кто-то в дверь постучал.

Съемка свой бутерброд, запивая чайком,  
Пусть пока постучит, я открою потом.  
Ах, какой сериал, а герой — просто зверь!  
Кто-то снова легонько стучит в мою дверь.  
Пусть еще постучит, я потом открою,  
Интересный ведь фильм, я его досмотрю.  
Ночь уже за окном, город весь мирно спит,  
Но опять в мою дверь кто-то тихо стучит.  
Но зачем он стучит? Ведь так

сладок мой сон.

Не хочу подниматься, открою потом.  
Утро вновь настает. Пробуждаюсь от сна,  
И какая-то странная здесь тишина.  
Что случилось со мной? —

не могу я понять.

Просто в двери мои перестали стучать.  
Я с постели своей поднимаюсь скорей,  
Торопясь, впопыхах выбегаю за дверь.  
На пороге видны следы крови и слез,  
И написано рядом: «Стучался Христос».

Л. Маркова

• Если сегодня с утра Вы проснулись здоровым, Вы счастливее, чем 1 миллион человек, которые не доживут до следующей недели.

• Если Вы никогда не переживали войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, Вы счастливее, чем 500 миллионов человек в этом мире.

• Если Вы можете пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, Вы счастливее, чем 3 миллиарда человек в этом мире.



**«Вот, я предлагаю вам сегодня благословение и проклятие: благословение, если послушаете заповедей Господа, Бога вашего, которые я заповедую вам сегодня, а проклятие, если не послушаете заповедей Господа, Бога вашего, и уклонитесь от пути, который заповедую вам сегодня»**  
(Втор. 11:26-28).

## СДЕЛАЙТЕ ПОСЛУШАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ



Люди не должны осмеливаться отбрасывать великий нравственный критерий Божий и устанавливать свои критерии согласно своему ограниченному суждению. Ведь потому и умножается нечестие и охладевает любовь, что они измеряют себя сами собою и живут в соответствии со своими критериями. К Закону Божьему относятся с презрением, по этой причине многие осмеливаются преступать Его, и даже те, кто имеет свет Истины, не до конца верны

Закону Божьему. Неужели они будут увлечены потоком зла, неумолимо несущимся в погибель? Или же они, исполнившись мужества и твердости, противостоят этому натиску и сохраняют верность Богу среди господствующего зла?..

Те, которые говорят, что служат Богу, должны выполнять работу по спасению угнетенных. Они должны приносить добрый плод. Те, которые воистину Христовы, не станут угнетать своих родных

дома или собратьев в церкви. Родители, следующие за Господом, будут прилежно наставлять своих детей в уставах и Заповедях Божьих; однако они не будут это делать так, что служение Божье станет для их детей отталкивающим. Если родители любят Бога всем сердцем, то будут жить по Истине, как она есть в Иисусе, и наставлять в ней своих детей...

Нам следует тщательно самих себя исследовать... Мы должны молить Бога о духовном зрении, дабы нам уметь

различать свои ошибки и понимать недостатки собственного характера. Если мы постоянно критикуем и осуждаем, если мы придирчивы, если высказываем сомнения и сеем тьму, значит, нам необходимо раскаяться и измениться. Мы должны ходить во свете, и слова наши должны нести мир и счастье. В нашей душе должен пребывать Иисус. А где вместо мрака, ропота и жалобы живет Христос, там будет благоухание характера.



## КЛЕВЕТНИК

Если кто-то задался целью  
О тебе говорить плохое:  
То ли лести зальется трелью  
Или вороном пред бедою.  
Если кто-то приходит даже  
К твоему многолетнему другу  
И все светлое мажет сажей,  
А на дружбу напустит вьюгу...  
Не смущайся! Не падай духом!  
Продолжай путь прямой, тернистый,  
И не верь бесконечным слухам:  
Их источник — язык нечистый!  
Этот «кто-то» давно известен:  
Клеветник, человекоубийца!  
Преисполнен коварной мести,  
Неспособный любить и молиться.  
У тебя есть надежное средство:  
Это вера, любовь, молитвы.  
Как подарок Господний с детства  
На всю жизнь для духовной битвы!

■ Георгий Винс



## Иисус — совершенный образец послушания

**«И Он пошел с ними и пришел в Назарет; и был в повиновении у них. И мать Его сохраняла все слова сии в сердце своем»**

(Луки 2:51).

Когда Христу исполнилось двенадцать лет, Он отправился с родителями в Иерусалим на праздник Пасхи, а когда они возвращались домой, Иисус потерялся в толпе. Проискав Его три дня, Иосиф и Мария нашли Его во дворе храма, «сидящего посреди учителей, слушающего их и спрашивающего их; все слушавшие Его дивились разуму и ответам Его». Он задавал вопросы с такой любезностью, что очаровал этих ученых мужей. Он подал совершенный пример нашей молодежи. Он был всегда почителен и уважителен к старшим. Религия Иисуса не делает ни одного ребенка грубым и невежливым.

Когда Иосиф и Мария нашли Иисуса, они были очень удивлены, «и мать Его сказала Ему: Чадо! что Ты сделал с нами? Вот, отец Твой и я с великою скорбью искали Тебя. Он сказал им: зачем было вам искать Меня?» Указав в небо, Он продолжил: «Или вы не знали, что Мне должно быть в том, что принадлежит Отцу Моему?» Когда Иисус произносил эти слова, в Его человеческом облике просияла Божественность. Свет и слава Небес озарили Его лик...

Христос начал Свое общественное служение лишь восемнадцать лет спустя, но и до той поры Он, не переставая и пользуясь всякой возможностью, служил ближним. Еще будучи ребенком, Он обращался со словами утешения и доброты к молодым и старым. Его мать не могла не отмечать для себя Его слова, Его дух, Его кроткую покорность всем ее требованиям.

Будет неправильно сказать, что Христос был таким же, как и все дети, — как утверждают многие авторы. Он не был обычным ребенком. Многих детей направляют на неверный путь, неправильно воспитывают... Иисус был наставлен в соответствии со священным характером Своей миссии. Его склонность к добру доставляла много радости и утешения Его родителям. Вопросы, которые Он им задавал, заставляли их самым ревностным образом изучать великие истины. Его волнующие слова о природе и Боге природы раскрывали им глаза и просвещали разумение.

## Лжесвидетель

**В девятой Заповеди Своего Закона Бог говорит: «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» (Исход 20:16).**

**На первый взгляд может показаться, что ложное свидетельство не такое уж зло по сравнению с убийством или изменой. Но в Священном Писании мы можем найти немало высказываний, которые убеждают нас, что у Бога совсем другое мнение. «Что молот, и меч, и острая стрела, то человек, произносящий ложное свидетельство против ближнего своего» (Притчи 25:18).**

Многие ли из нас решаются пользоваться молотом или мечом против своих соседей, но для Бога ложные заявления о других людях — то же самое.

Библия также раскрывает, что нам следует понимать под ложным свидетельством. Оказывается, это не только ложь, высказанная словами. В книге Притчей Соломон описывает человека, виновного в этом грехе: «Человек лукавый, человек нечестивый ходит со лживыми устами, мигает глазами своими, говорит ногами своими, дает знаки пальцами своими; коварство в сердце его, он умышляет зло во всякое время, сеет раздоры» (Притчи 6:12-14). Как видим, мы можем лгать не только устами, мы можем солгать взглядом, жестом и даже в мыслях. И далее Соломон выражает отношение Бога к тому, что связано с ложью. «Вот шесть, что ненавидит Господь, даже семь, что мерзость душе Его: глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодейству, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (Притчи 6:16-19). В этих словах Бог запрещает «язык лживый» и «сердце, кующее злые замыслы», указывая, что именно от них исходит ложь. Он осуждает сплетника, ноги которого быстро бегут к злодейству. Лжесвидетель и сеющий раздор между братьями также причисляются к тем, кого ненавидит Бог.

Почему у Бога, Которого Священное Писание представляет как Воплощение Любви, сказано, что Он ненавидит? Прислушаемся к словам псалмопевца Давида: «Господи, Боже сил! кто силен, как Ты, Господи? И истина Твоя окрест Тебя... Правосудие и правота — основание престола Твоего; милость и истина предходят пред лицем Твоим» (Пс.88:9,15). Сущность Бога, Его характер — это единство милости и истины. Поэтому для Бога является мерзостью все, что отмечено ложью и всякого рода неправдой. Так как Бог является воплощением

истины, то всякое действие обмана рассматривается Небом как грех против Бога.

Однажды Бог, движимый любовью, создал совершенный мир и совершенного человека, которого поставил владычествовать над этим миром. Он создал человека по Своему образу и подобию, и он должен был отражать славу своего Создателя. Бог заключил с человеком завет, условием которого было полное доверие и послушание Богу со стороны человека. Таким образом Бог хотел уберечь человека от зла. Но сатана, который есть «лжец и отец лжи» (Иоанна 8:44), обманом привел человечество к грехопадению и разрушил взаимоотношения доверия между человеком и Богом.

С тех пор человечество живет во зле, и это зло, нарастая, как снежный ком, ведет нас к гибели. Бог обещал человека всем необходимым для хороших отношений с другими людьми. Он вложил в нас способность понимать, симпатизировать, чувствовать и проявлять любовь. Лжесвидетельство разрушает все это и уничтожает всяческие отношения, делает человека преткновением для других, сломанным мостом на дороге, цементной стеной на повороте, о которую разбиваются все, кто доверяет ему. Лжесвидетельство превращает жизнь в трагедию.

От лжи страдает не Бог, но сам человек. «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет» (Галатам 6:7). И как удивительна Божья любовь и восхитительна мудрость Его, проявленные в том, что Бог предусмотрел возможность восстановления Его милости к нам путем, который не противоречит Его истине. Исполнение этого Божьего замысла Давид воспел в своих псалмах: «Милость и истина сретятся, правда и мир облобызаются» (Псалом 84:11). Это соединение произошло на Голгофе, где Божий Сын, Иисус Христос, принял на себя Божий гнев за людей, которые нарушили Божьи слова и исказили Его Истину.



Насколько наш мир был бы более привлекательным и счастливым, если бы мы чаще размышляли о благодати Бога и о прекрасных качествах наших друзей и соседей, исключили бы поиски недостатков в других людях, прекратили бы сплетничать и перестали бы лгать!

Что же нам делать, чтобы не попасть в западню лжесвидетельства? Чтобы самим не произносить его и не отчаиваться, когда кто-то прибегает к нему? «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Матфея 22:39). Вот ответ: любить своего ближнего, чтобы не говорить плохо о нем, и любить его, несмотря на то, что он говорит плохо обо мне.

«Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми. Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: «Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь» (Римлянам 12:17-19). Порою боль, причиненная ложью, бывает невыносимой, и ее очень трудно простить. Но христианин оставляет все на Божий суд и доверчиво ожидает, зная, что Его рука завершит все без ошибочно и хорошо. Нам же нужно бояться только того, чтобы самим не быть осужденными Богом.

Кто-то сказал, что человек, который много времени проводит на коленях, мало лжет! И это действительно так. Если мы содержим свои сердца в чистоте, а наша связь с Богом — источником истины — не нарушена, тогда подчинение девятой заповеди не составит для нас труда. Христос, живущий внутри нас, будет руководить нашими устами, и мы обретем победу над всяким лжесвидетельством.

«Милость и истина да не оставяют тебя, обвяжи ими шею твою, напиши их на скрижали сердца твоего» (Притчи 3:3).

Подготовила  
И. Суманова

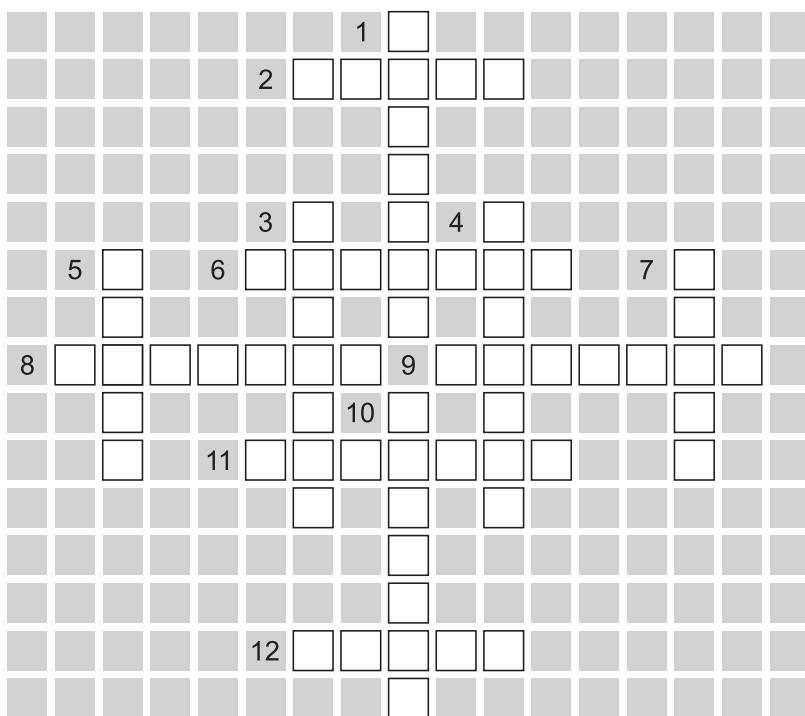
## Кроссворд

## По горизонтали:

2. Причина, по которой Моисей не мог войти в скинию собрания. 6. Кто в один день принес в жертву 142 стада, в 1000 голов каждое? 8. Имя одного из «сильных царя Давида». 9. Город, из которого был человек, который понес крест Иисуса Христа. 11. Имя одного из «сильных царя Давида». 12. Зло, исходящее из человека, оскверняющее его.

## По вертикали:

1. Тайное соглашение Авессалома с Ахитофелом против Давида. 3. Кто был дружен с Давидом и любил его, «как свою душу»? 4. Имя царедворца фараонового, купившего Иосифа. 5. Один из тех, кто был избран Иисусом Навином для раздела Земли Обетованной при Моисее. 7. Пища, еда (устар.). 10. Сын Иакова.







Е. Чепилка

## Совесть

*Солнце было такое яркое, ветерок такой теплый, а лужа после ливня, как море: и волны такие же, и берега. Какая же у нее глубина? Сережа решительно шагнул в лужу. Сапоги у него резиновые, не страшно. Даже дух захватывает от удовольствия! Еще бы, до середины не дошел, и сапог почти не видно. Нет, дальше идти нельзя, надо к берегу поворачивать. Ох, и не хочется!.. Сережа еще о чем-то помечтал и шагнул к берегу, но вдруг поскользнулся и бултых прямо в середину лужи.*

Вот это да... Штаны, курточка, лицо и руки — все в грязи. Что же теперь делать? Сережа шел к дому и все думал, что же сказать маме?

Когда мальчик вошел в дом, мама вышла ему навстречу. Она всплеснула руками, и глаза у нее от удивления стали вдруг очень круглыми. Сережа жалостно зашмыгал носом:

— Я не виноват, мам, это Димка меня в лужу толкнул. Ни за что. Прости, мам.

Мама растерялась. Ругать ей сына или не ругать? Дима — это их сосед. Ему уже восемь лет, он на целый год старше Сережи. Ребята частенько не ладили между собой. После их ссор Сережа приходил домой со слезами.

— Ну что ж, — сказала мама, — давай, сынок, простим Диму. Он еще не знает, что за все поступки нам придется отвечать перед Богом. Так что прости его. А сейчас скорее переодевайся и выпей-ка горячего чаю, чтобы не простудиться.

Сережа сначала обрадовался такому исходу дела. Он быстро пере-

оделся, и весь остаток дня усердно помогал маме по хозяйству. Но когда он помолился и лег в постель, ему показалось, что внутри него кто-то сидит и шепчет:

— Солгал, солгал, солгал!

Вдруг на память пришли мамини слова:

— За каждый поступок будем отвечать перед Богом! За каждый поступок.

Сережа ворочался с боку на бок, крепко зажмуривал глаза, затыкал уши, накрывал голову подушкой. Нет, ничего не помогало. То, что сидело внутри, все шептало, все укоряло и мучило. Сережа не выдержал и громко закричал: — Мама!

Мама тотчас испуганно вбежала в детскую:

— Что случилось, сынок? Не шуми, сестренку разбудишь. Сережа, едва сдерживая слезы, прижался к маме и все ей рассказал: и про того, кто сидит внутри него, и про свою ложь, и всю правду про лужу.

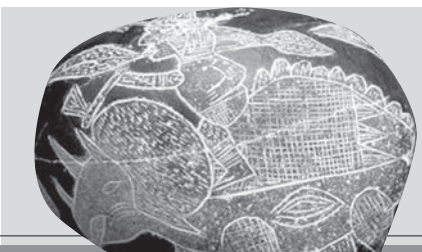
— Это твоя совесть тебе спать не

дает, сынок. Она беспокоится за тебя, не хочет, чтобы ты жил с грехом в сердце. Дух Святой подсказывает тебе твои ошибки. Попроси за все прощения у Господа, и Он простит тебя.

Сережа с радостью встал на колени и обо всем без утайки рассказал Иисусу. Когда он попросил у Господа прощения, то почувствовал облегчение. Сережа и об этом сказал маме.

— Я очень рада за тебя, сынок! Смотри, дорогой, храни свою совесть, прислушивайся к ее голосу.

Когда мама ушла, Сережа еще немножко подумал о жизни. Какой он все-таки счастливый. Он знает, как успокоить совесть. А как же, наверное, трудно тем, кто не верит в Бога!



Интересные заметки

## Что говорит Библия о динозаврах?

**Слово «динозавр» всегда притягивало взрослых и детей, заключая в себе что-то сказочное, легендарное. Для многих ученых же оно таит множество загадок и неразрешимых проблем. Одной из последних является упоминание о динозаврах древними людьми, которые, согласно материалистической концепции развития мира, не могли жить в одно время, ибо между ними лежало несколько миллионов лет. А между тем, такие свидетельства существуют, и с каждым годом их становится все больше.**



Черные камни Ики

Всем нам в детстве читали сказки о богатырях, волшебниках и драконах. Глубоко ошибаются те люди, которые считают их просто пустыми фантазиями, подходящими лишь для детского ума. Как говорит сегодня большинство историков и филологов, в сказках отражены реальные события, имевшие место много веков назад, и лишь преувеличенные со временем потопками. В пользу этого свидетельствует хотя бы тот факт, что тематика сказок России, Англии, американских индейцев, аборигенов Австралии и Океании имеют, несомненно, общую основу. Сюжеты этих сказаний удивительно похожи, в том числе тем, что в них часто фигурируют драконы, описание которых идентично описаниям динозавров. Помимо письменных свидетельств, говорящих о контакте людей с древними ящерами, имеются и археологические находки, подтверждающие это. Так, во многих пещерах, местах обитания древних людей, найдены наскальные рисунки, иллюстрирующие жизнь того времени — изображение охоты, рыбной ловли и т. д. И среди этих рисунков встречаются изображения динозавров, более того, по рисункам древних художников можно даже определить, какой именно это ящер. Количество и характер этих изображений явно свидетельствуют, что древние люди имели

прекрасное представление о динозаврах, знали их повадки, слабые места. В ходе раскопок древнеамериканских городов найдены статуэтки, изображающие эти существа, которые весьма точно соответствуют пропорциям найденных скелетов динозавров.

А что же по этому вопросу говорит Библия? Интересное описание приводится в книге Иова: «Вот бегемот, которого Я создал, как тебя; он ест траву, как вол. Вот, его сила в чреслах его и крепость его в мускулах чрева его. Поворачивает 1 хвостом своим, как кедром, жилы же на бедрах его переплетены. Ноги у него, как медные трубы; кости у него, как железные прутья... Только Сотворивший его может приблизить к нему меч Свой. Вот, он пьет из реки, и не торопится; остается спокоен, хотя бы Иордан устремился ко рту его. Возьмет ли кто его в глазах его и проколет ли ему нос багром? ...можешь ли пронзить кожу его копьем и голову его рыбачьей остроугою?» (Иова 40:10-21,26). В русском переводе это животное в 10 стихе названо бегемотом и в 20-м — левиафаном. Последнее слово переводится в одних местах Библии, как «бегемот», в других, как «крокодил». Однако, это описание не может относиться ни к тому, ни к другому животному. Ведь, как известно, хвост у бегемота очень маленький, тогда как в

книге Иова хвост животного сравнивается с кедром, так же, охота на бегемотов была распространена с незапамятных времен, а в Библии мы читаем, что охотиться на животное с хвостом, как кедр, невозможно. У крокодила же отсутствуют ноги, «как медные трубы». И, кроме того, питается крокодил отнюдь не травой.

Сопоставляя различные переводы и данные в Библии описания, ученые пришли к выводу, что этим животным является бронтозавр. Итак, Священное Писание несколько раз упоминает о драконах (Второзаконие 32:33), морских чудовищах (Иов 7:12), летающих змеях (Исайя 30:6) и динозаврах, которые некогда жили на земле.

Можно сделать вывод, что вследствие резко изменившегося после потоп климата они постепенно вымерли, но память о них еще долго оставалась среди людей. На вопросы, касающиеся того, почему были созданы эти животные, человеку дать ответ затруднительно, тем более, что Библия об этом умалчивает. Но, вместе с тем, мы можем быть уверены, что в вечности, в Царстве Христа, мы получим исчерпывающие ответы и на эти вопросы, дорогой читатель.

Подготовила  
Ю. Корвина

Бомж

Опустела от мелочи шляпа,  
Снова день бесполезной каторги.  
Осужденье с косыми взглядами,  
Ради счастья — забыться вечером,  
Отравив мозг спиртными ядами.  
Пьет, чтоб больше не

помнить прошлого,  
Самых близких людей предательства.  
Он самим собой давно брошенный —  
Вот такие вот обстоятельства.  
Пьет один и давно без тостов,  
Тормозухой давно не брезгует.  
Без еды все же выжить просто,  
А вот спирт голова требует.  
Все пожитки в кулке тряпочном.  
На плече — и вперед! С песней!  
И в кармане грудном фотокарточка,  
Да и та уж покрылась плесенью.  
Так под вечер в руке протянутой  
Накопилась тридцатка праздная,  
Чтоб купить на нее боярьшик,  
День рождения чтоб отпраздновать.  
Вот момент наступает сладостный,  
Тот, что служит для жизни смыслом,  
У костра на помойке, радостный.  
Упивается зельем кислым,  
И, напившись до безсознания,  
В сон глубокий уходит медленно.  
В небе черном луны сияние  
И немного еще ветренно.  
Вот он видит жену любимую,  
Еще мама жива и молодость.  
Поцелуи, свиданья первые.  
И не чувствует уже холода.  
Видит сына. Какой он маленький!  
Сколько счастья, надежд и радости.  
Вот его день рожденья пятое.  
На столе лимонад и сладости.  
Первый класс, и походка важная,  
И портфель с олимпийским мышкой,  
И глаза уж от счастья влажные.  
Всей семьей собирают книжки.  
Выпускной, институт и армия.  
И на свадьбу — ключи в конверте.  
И в душе он хороший парень,  
Не хотите, тогда не верьте.  
Череда бесконечных мыслей,  
Полупьяного полудрема.  
И надежда, что все же счастлив  
Сын, что выгнал его из дома.  
Разве мог он когда-то думать,  
Что рождения день справляя,  
Будет он лежать на помойке,  
Пса безногого обнимая...

От сумы зарекаться не следует,  
Вы спросите бездомного мнение  
Он о жизни вам много поведаст.  
И зеркальном ее отражении.  
И оставьте свои осуждения,  
И свои замечанья нескромные.  
Они были когда-то нормальными,  
А вот вы то... бывали бездомными??!

Дмитрий Кирсаков







## Псалом 1

Блажен той муж, воистину блажен,  
котрий не був ні блазнем, ні вужем.  
Котрий вовік ні в празники, ні в будні  
не піде на збіговиська облудні.  
І не схибнеться на дорогу зради,  
і у лукавих не спита поради.  
І не змінє совість на харчі, —  
душа його у Бога на плечі.  
І хоч про нього скажуть: навіжений,  
то не біда — він все одно блаженний.  
І між людей не буде самотнім,  
стоятиме, як дерево над потоком.  
Крилаті з нього вродяться плоди,  
І з тих плодів посіються сади.  
І вже йому ні слава, ні хула  
Не зможе вік надборкати крила.  
А хто від правди ступить на півметра, —  
душа у нього сіра й напівмертва.  
Не буде в ній ні сили, ні мети,  
лиш без'язики корчі німоти.  
І хто всіляким ідолам і владам  
ладен кадити херувимський ладан,  
той хоч умре з набитим гаманцем, —  
душа у нього буде горобцем.  
Куди б не йшов він, на землі і далі,  
дощі розмиють слід його сандалій.  
Бо так воно у Господа ведеться —  
дорога нищих в землю западеться!

Ліна Костенко

### ЗАОЧНА БІБЛІЙНА ШКОЛА

#### Дорогий друже!

Вашим вірним помічником під час вивчення Біблії можуть стати Заочні біблійні курси (ЗБК). Уроки цих курсів допоможуть отримати відповіді на найрізноманітніші запитання.

Заяви надсилайте на адресу:

03071, Київ-71, а/с 36.  
Заочні біблійні курси.

#### Ми пропонуємо такі курси:

- «Нове життя» (серія уроків для вивчення основних біблійних істин);
- «Сила відродження» (поглиблений біблійний курс);
- «Небесна перлинка» (курс для дітей 6-10 років);
- «Таємниці пророцтв Даниїла» (уроки з вивчення книги Даниїла);
- «10 запитань до Бога» (уроки для молоді);
- «Формула життя» (уроки для підлітків та молоді (рос. мовою));
- «Когда любовь возвращается домой» (курс з вивчення психології сімейного життя (рос. мовою)).
- Ви маєте можливість отримувати уроки як українською, так і російською мовами.

# Школа жизни

**Непростые времена переживает Украина. Экономика государства далеко не в лучшем состоянии. Много семей не могут прокормить себя. Часто старые родители вынуждены содержать своих взрослых детей. Алкоголизм, наркомания, разбитые семьи, лишенные родительской опеки дети. Есть ли выход из этого кризиса?**



«И подлинно: спроси у скота, и научит тебя, — у птицы небесной, и возвестит тебе; или побеседуй с землею, и наставит тебя, и скажут тебе рыбы морские», — читаем у Иова 12:7, 8.

Обратимся к братьям нашим меньшим. Как они решают свои семейные проблемы? Может быть, обращаются за помощью к правоохранительным органам или к суду?

Возьмем, например, кошку. Много тысяч лет рядом с человеком живет это милое, кроткое животное. Что мы знаем о ней? Есть ли в истории свидетельства о том, как складывались отношения между человеком и этим животным? Греческий историк Геродот (425 г. до Р.Х.) писал: «Если где-нибудь в Египте случится пожар, то люди в первую очередь бросаются спасать своих кошек, которых тщательным образом берегут. Если погибнет хоть одна кошка, то египтяне очень грустят. Если кошка умрет своей смертью, то все жильцы дома выстригают себе брови в знак печали».

Происходит это животное из достаточно знатной царской семьи. К семейству кошачих принадлежит лев — царь зверей, ягуар, пантера, пума, рысь, ирбис, тигр, леопард, гепард, дикая кошка, степная кошка и другие, на удивление сильные и грозные семейства хищников.

Как же относится кошка к человеку и другим животным? У одного мужчины был кот, приученный ничего не брать со стола. Но вот появился в доме пес — большой любитель полакомиться. Он часто запрыгивал на стулья и стол, чтобы съесть что-то

вкусненькое. Кот некоторое время наблюдал за ним, и в конечном итоге не выдержал. Однажды не успев пес запрыгнуть на стул, как кот очутился на столе и угостил лакомку хорошей пощечиной.

Чрезвычайно умной была кошка одного лесника. Ее приучили не трогать комнатных птичек в клетках. Но вот один из ее котят выразил желание полакомиться птичками. Разгадав его намерения, лесник нахлопал лакомку и посадил на пол. Кошка с жалостным мяуканьем поспешила к нему и стала лизать. Но котенок не прекратил свою охоту за птичками. Тогда мама-кошка стала сама следить за ним. И только он собирался прыгнуть на клетку, мама наносила достаточного-таки весомые удары непослушному воспитаннику. Однажды она наградила его такими сильными пощечинами, что он навсегда отказался от охоты на птичек.

Кошка — друг и союзник человека. У нее непревзойденное зрение и слух, замечательное обоняние, способность хорошо видеть ночью, поэтому она надежный защитник от грызунов. Кошка грациозна, ловка и, как ее не бросай, она не теряет равновесие и приземляется на лапы, будто в ее вестибулярном аппарате встроены гироскопы.

Как же воспитывает кошка своих котят? Их бывает от 1 до 6. Наблюдать за кошкой и котятами очень интересно: в каждом движении, в каждом звуке ее голоса проявляется материнская нежность и любовь. С чрезвычайной заботой и вниманием следит она за своей малышкой. В се-

мейных лежбищах кошек поражает чистота, в которой держит мать своих детей. Она их постоянно вылизывает, чистит, наводит порядок в лежбище и вблизи него. Она приучает котят к опрятности, чистоте, чтобы уберечь их от многих болезней, и учит быть работящими. Когда котят подрастают, начинается веселая жизнь. Они питают большую слабость к играм и игрушкам, которые являются подготовкой к серьезной охоте. Сначала их внимание привлекает хвост матери, за каждым движением которого они следят, пытаются поймать его, но мать продолжает шевелить хвостом. Через несколько недель можно видеть всю семью, занятую резвой игрой. Это можно заметить и у львиц, и у наших домашних кошек. Вся семья скручивается словно в один клубок, кусая друг друга за хвост. Когда котят подрастают, их игры становятся все серьезнее. Мать приносит небольших живых или полуживых животных и отдает на потеху детям, которые старательно преследуют их, учась ремеслу взрослых хищников. Со временем мать ведет их на охоту, где они учатся всем тонкостям и хитростям разбойничьего искусства. Только когда котят научатся сами добывать себе еду, станут абсолютно самостоятельными, они отделяются от своих родителей и достаточно долгое время ведут одинокое существование, пока не создадут собственную семью.

Оксана Маковецкая  
с. Грузькое, Кировоградская обл.

## Что должен знать каждый молящийся?



- Каждый молящийся Богу: «Господь, дай мне смирение», — должен знать, что просит Бога, да бы Он послал ему какого-нибудь оскорбителя.
- Каждый молящийся Богу: «Господь, дай мне силы», — должен знать, что он просит Бога послать ему испытания, чтобы закалиться.
- Каждый молящийся Богу: «Господь, дай мне мудрости», — должен понимать, что он просит Бога послать ему проблемы, над которыми ему придется ломать голову.
- Каждый молящийся Богу: «Господь, надели меня мужеством», — должен знать, что он просит Бога послать ему опасности.
- Каждый молящийся Богу: «Господь, дай мне блага», — должен знать, что он просит у Бога возможности. Воспользуется он ими или нет — это другой вопрос.
- Каждый молящийся Богу: «Господь, позволь мне любить», — должен знать, что он просит Бога послать ему несчаст-

ных и нуждающихся в его помощи.

• Да услышит Господь наши молитвы! Аминь! «...оставил его (Езекию) Бог, чтобы испытать его и открыть все, что у него на сердце» (2-я Паралипоменон 32:31).

• «Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:12).

• «Который(Бог) провел тебя по пустыне великой и страшной... Питал тебя в пустыне манною, которой не знали отцы твои, дабы смирить тебя и испытать тебя, чтобы впоследствии сделать тебе добро» (Втор.8:15-16).

• «Но Он знает путь мой; пусть испытает меня выйду как золото» (Иов 23:10).

• «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои. И узри не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138:23-24).



# Приличная одежда

«ВЕСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ»

**Библия наряду с глобальными вопросами спасения грешника упоминает также о достойном внешнем виде христианина. Вот что говорится в 1 Тимофея 2:9: «Чтобы также и жены в приличном одеянии со стыдливостью и целомудрием украшали себя...». Размышлением на эту тему христианской писательницы Эллен Уайт посвящаем данную статью.**



## Экономия в одежде

Наша одежда должна быть недорогой: она не должна быть украшена «ни золотом, ни жемчугом», ни другими драгоценностями. Деньги — это средства, дарованные нам Богом. Они не должны тратиться в угоду гордости и тщеславию. В руках детей Божьих они — пища для голодных и одежда для нагих. Это защита для угнетенных, здоровье для больных и возведение вестей спасения для погибающих. Разумным использованием денежных средств, которые в наше время многими людьми тратятся в угоду тщеславию, вы можете принести счастье многим сердцам. Размышляйте о жизни Христа, изучайте Его характер и учитесь у Него самоотречению.

Христианский мир расходует на дорогие украшения и пышную одежду столько, что этого хватило бы накормить голодных и одеть нагих. Мода и жажда внимания поглощают средства, которые могли бы поддержать и утешить бедных и страдающих. Они скрывают от мира Евангельскую истину о Спасителе...

## Качество и вкус

Наша одежда при всей ее простоте и скромности должна быть хорошего качества, приятной на вид и практичной в жизни и работе. [351] При выборе ее нужно обращать внимание скорее на ее прочность, чем на красоту. Она должна быть прочной и удобной. Мудрая жена, о которой говорится в книге «Притчи», не боится стужи для семьи своей, потому что вся семья ее одета в «двойные одежды» (Прит. 31, 21).

## Здоровье и чистота

Наша одежда должна быть чистой. Грязная одежда вредна для здоровья: она оскверняет душу и тело. «Вы — Храм Божий... Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог» (1 Кор. 3:16-17). Наша одежда должна содействовать сохранению нашего здоровья. Бог желает, чтобы мы здравствовали во всем (3 Иоан. 2) и были здоровы телом и духом. В этом важном вопросе мы также должны сотрудничать с Богом. Обаяние и Естественная Красота Наша одежда должна быть красивой, элегантной и в то же время простой. Христос против житейской гордости, но не против гармонии и естественной красоты. Указывая на полевые цветы и белоснежные лилии, Он сказал: «И Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Матф. 6, 29). На примерах природы Христос желает показать истинную красоту, которую ценит Небо. Если наша одежда будет скромной, опрятной и приличной, то это будет приятно Ему. СРУС. 302,303. [352]

## Простая одежда

«Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом».

Человеческому разуму свойственно уклоняться от прямых указаний Слова Божьего. Во все века большинство именующих себя последователями Христа учат смирению и самоотречению, скромности и простоте в разговоре, поведении и одежде. Результат всегда один и тот же: уклонение от Евангельского учения ведет к подражанию обычаям, модам и принципам мира сего. Живое благочестие уступает место мертвому формализму. Присутствие и сила Божья, которой нет среди мирских людей, обитает с Его смиренными учениками, которые желают повиноваться наставлениям Святого Слова. Из века в век картина повторяется: одно за другим появляются новые вероисповедания, которые постепенно теряют свою простоту, а вместе с ней и свою первоначальную силу.

## Сети для детей Божьих

Замечая любовь к моде и украшениям среди тех, которые исповедуют истину для настоящего времени, мы с горечью спрашиваем: «Разве прошлое народа Божьего ни о чем не говорит нам?» Только немногие понимают влечение собственного сердца. Часто тщеславные и легкомысленные любители моды называют себя последователями Христа. Но именно их одежда и слова свидетельствуют об отсутствии истинной духовности и легкомысленном отношении к жизни.

Как можно, вкусив от любви Христовой, следовать за причудами капризной моды? Я с горечью вижу, что называющие себя последователями кроткого и смиренного Спасителя, не желая отстать от моды, стараются одеваться, как мир. Несмотря на то, что они носят имя верующих, их трудно отличить от мирских людей. Им не нравится религиозная жизнь. Свое время и средства они отдают только одной цели: модной одежде и желанию показать себя.

Пышность одежды — это тот грех, к которому особенно склонны женщины. Поэтому в первую очередь к ним и направлены слова апостола Павла: «Чтобы также и жены в приличном одеянии со стыдливостью и целомудрием украшали себя не плетением волос, ни золотом, ни жемчугом, ни многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично женам, посвящающим себя благочестию».

## Внутренняя красота

Часы, которые уходят на приготовление ненужных и даже вредных украшений, поистине могут стать бесценными, если их употребить на воспитание в себе принципов добра и справедливости. Я с болью в сердце вижу, что многие молодые женщины, называющие себя христианками, фактически ничего не знают о характере своего Учителя и то, что Он ожидает от них. Таковые не желают питаться доброкачественной пищей: они довольствуются отбросами и мякиной. Мишура мира сего кажется для них привлекательной более, чем нетленные богатства. Их умственные способности, которые могли бы развиваться посредством размышления и исследования, находятся в бездействии. Они не могут управлять своими чувствами, потому что свою внутреннюю красоту и духовную силу они приносят в жертву внешним нарядам.

О, если бы последователи Христа стремились к внутренней красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом, и не растрачивали даром драгоценные минуты благодатного времени на приобретение ненужных украшений! Господь желает, чтобы женщины постоянно стремились облагораживать свой разум и сердце, укрепляясь умственной нравственной силой, чтобы вести полезную и счастливую жизнь: быть благословением для мира и честью для своего Создателя.

В наш век наблюдается всеобщая погоня за удовольствиями. Всюду царят распушенность и расточительство. Массы людей жаждут развлечения. Их разум становится несерьезным, потому что он не приучен к размышлению и дисциплине: они делают рабами чувств. Бог желает, чтобы каждый человек стремился к совершенству и благодетельству своего характера. Но люди часто этим пренебрегают, выдвигая на первый план моду и удовольствия.

## Истинное украшение

Благородство души, нежность и великодушие отданы в жертву различным непотребствам. Тысячи людей продают добродетель, чтобы иметь деньги, которые дают возможность следовать обычаям мира. Безумство непрерывно меняющейся моды должно вызвать у верующих тревогу и готовность стать в ряды реформаторов, чтобы отстаивать простоту и скромность в одежде. Сатана все время изобретает моды, которым можно следовать не иначе, как жертвуя своими деньгами, временем и здоровьем. ►

## ► Подражание Богу

Многие следуют обычаям мира, но это потому, что в них не живет Христос — упование славы. Излишество и роскошь в жизни и одежде дошли до такой степени, что они служат отчетливым признаком последнего времени.

Кто привык часто глядеть в зеркало и любоваться собой, тот не имеет желания заглядывать в Закон Божий — великое зеркало нравственности. Постоянное увлечение модой губит в человеке все, что в нем есть кроткого, смиренного и привлекательного. Оно отнимает драгоценные минуты, которые могли бы быть посвящены святому размышлению, исследованию сердца и глубоко изучению Слова Божьего.

Пристрастие к модной одежде лишает нас средств, предназначенных для дел любви и милосердия, таким образом мы обкрадываем Бога. Средства нам даны не для удовлетворения нашей гордости и тщеславия. Мы должны быть мудрыми управителями, способными одеть нагих, накормить голодных и помочь продвижению дела Божьего. Если же мы хотим иметь украшения, то пусть нашими украшениями будут: кротость, смирение, скромность и благоразумие, которые подходят каждому человеку всякого поколения и звания.

Станем же в ряды верных стражей и своим благочестивым примером противостоять развращающему и пагубному влиянию нашего века! Покажем добрый пример нашей молодежи и во всем, что ни делаем — едим ли, пьем ли, — все будем делать во славу Божью!



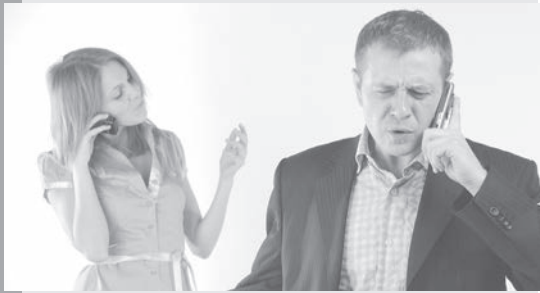
## МУДРЫЕ МЫСЛИ

Если в Вашем холодильнике есть еда, Вы одеты и обуты, у Вас есть крыша над головой и постель, Вы богаче, чем 75% людей в этом мире.

Если у Вас есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, Вы принадлежите к 8% обеспеченных людей в этом мире.

Если Вы читаете этот текст, Вы благословлены вдвойне, потому что, во-первых, кто-то подумал о Вас; во-вторых, Вы не принадлежите к тем 2 миллиардам людей, которые не умеют читать.





## Проблема

В нашей Церкви есть одна проблема:  
Сотовый мобильный телефон.  
И среди собрания то и дело  
Раздается музыкальный звон.

То совсем негромко заиграет,  
То стрелою звонкой зажужжит,  
То сестер и братьев испугает,  
Тех, кто с нами рядышком сидит.

А порою трели раздаются,  
Заглушая в церкви все вокруг.  
Христиане тихо обернутся,  
Чтоб узнать: откуда ж этот звук?

Человек тихонечко привстанет  
И пройдет неслышно в коридор,  
Думает: «Я здесь не помешаю,  
Начатый продолжу разговор.

Я ж тихонько, ведь меня не слышно.  
Разговор так важен для меня.  
Постараюсь говорить потише.  
Да? Алло?» — на проводе друзья.

Так минута длится за минутой,  
Попадают в зал обрывки фраз.  
То, что Бог сказать хотел кому-то,  
Унеслось. Я тоже отвлеклась.

Я не поняла — мысль потерялась,  
Как хотела я Творцу внимать!  
Крохи до конца собрать пыталась,  
Лишь бы ничего не растерять.

Я желала быть Христу послушной  
И хотела жажду утолить.  
Я старалась быть равнодушной,  
Но звонок... и оборвалась нить.

Вроде бы минутка пролетела —  
Так недолго длился тот звонок,  
Но восстановить я не сумела  
То, что мне сказать пытался Бог.

В памяти жива еще картина:  
Помню я начало и конец,  
Выпала одна лишь середина.  
Что же Ты сказать хотел, Отец?

Церковь — Божий Храм. Об этом ясно  
Нам Святое Слово говорит.  
Приготовьтесь к слушанию. Наш пастор  
Всем благою весть сказать спешит.

Бог через него нам открывает,  
Как по Божьим заповедям жить.  
А не понимаем — объясняет.  
Нужно лишь внимательными быть.

В церкви рано утром прозвучало:  
«Просим, отключите телефон,  
Чтобы его трель не заглушала  
Звук молитвы — с Богом разговор».

Вы, друзья, подумайте немного.  
Говорю об этом вам не зря:  
Звук звонка перебивает Бога —  
Самого великого Царя.

Царь! Сам Царь святой явить желает  
В вашей жизни множество чудес:  
Голос Его дивный не смолкает,  
Ради вас спустился Он с небес.

Если ждете встречу с Божьим чудом,  
Телефоны нужно отключить.  
Вдумайтесь: другой такой минуты  
В вашей жизни может и не быть.

■ Елена Олейник



**В конце двадцатого века сотрудник Института проблем управления РАН, основатель Института квантовой генетики, биолог Петр Петрович Гаряев взялся за исследования, которые позволили создать аппарат, переводящий человеческие слова в электромагнитные колебания, а затем прослеживал, как эти колебания влияют на молекулы наследственности — ДНК.**

С помощью этой современной технологии стало возможным проверить, как отражаются на живом организме злые и добрые слова. Исследователи взяли семена арабидопсиса, которые изучены также хорошо, как муха дрозофила. Результаты исследований ужаснули ученых. Обработка арабидопсиса словами проклятия была подобно излучению в 40 тысяч рентген. От такой ударной волны порвались цепочки ДНК и хромосомы, рассыпались гены. Большинство семян погибло, а у выживших генетический аппарат стал вырабатывать противоестественные программы, которые обрекли растения на тяжелые болезни, преждевременную смерть. Удивительно, что результаты эксперимента не зависели от громкости произнесенных слов. Исследователи кричали, говорили, шептали — в любом случае разрушительный эффект был разрушительным. Его вызвали не сила звука, а смысл сказанного — резко негативное отношение к растению. Выяснилось, что некоторые слова могут оказывать страшнее мин: они «взрываются» в генетическом аппарате человека, искажая его наслед-

ственные программы, вызывая мутации, в конце концов, приводящие к вырождению. Во время отборной брани корежатся и рвутся хромосомы. Мат обладает качеством блокирования созидательных процессов в организме человека. Матерщина имеет отчетливо выраженную функцию в славянском языке, она широко представлена в обрядах языческого происхождения и носит ритуальный характер. Одновременно с этим матерщина несет отчетливо выраженный антихристианский смысл. В древнерусских рукописях мат рассматривается, как черта бесовского поведения. Матерщина выступает у славян в функции проклятия, связь с язычеством при этом несомненна. Например, одно из матерных слов, имеющее славянское происхождение, переводится как «проклинать». Человек, произносящий его, тем самым проклинает себя и окружающих. Слово, начинающееся на букву «х», в древне, русском языке означало волхва.» Сочетание бранных слов означало действие волхвования, которое было связано с умершими предками, и этими возгласами на языческих ритуалах вызыва-

ли умерших. Многие матерные слова означали имена языческих богов, то есть бесов. И человек, произносящий их, автоматически призывает этих бесов на себя, своих детей и свой род. С матерными словами связано еще одно интересное наблюдение. В тех странах, в национальных языках которых отсутствуют ругательства, указывающие на детородные органы, не обнаружены заболевания Дауна и ДЦП, в то время, как в России эти заболевания существуют издавна. Интересно и то, что многих заболеваний нет у животных, вероятно, потому, что они не ругаются. Поэтому матерщинники рано становятся импотентами или приобретают урологические заболевания. Беда еще и в том, что не обязательно браниться самому, достаточно нечаянно услышанной ругани, от чего страдают заболеваниями и люди, живущие в окружении матерщинников, и все живое.

**«Всякое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло Благодать слушающим», Библия, Ефессянам, гл.4 ст.29**

## Послушание будет вознаграждено здесь и в вечности



**«Итак, положите сии слова Мои в сердце ваше и в душу вашу, и навяжите их в знак на руку свою, и да будут они повязкою над глазами вашими»**

**(Втор. 11:18).**

Эти слова (Втор. 11:13-28 и 7:6-11) должны крепко-накрепко запечатлеться в каждой душе, словно написанные железным пером. Послушание приносит награду, а непослушание — возмездие.

Бог дал Своему народу определенное наставление и наложил на них определенные запреты, дабы они приобрели богатый опыт в Его служении и были готовы предстать перед небесной Вселенной и павшим миром

как победители. Они должны побеждать кровью Агнца и словом своего свидетельства. Те, кто не сумеет совершить необходимое приготовление, будут причислены к неблагодарным и злым.

Господь ведет Свой народ путями, которых они не знают, дабы проверить и испытать их. Этот мир служит местом нашего испытания. Здесь мы решаем свою вечную участь. Бог смиряет Свой народ, дабы через них исполнилась Его воля. Точно так же Он поступал с детьми Израилевыми, когда вел их в пустыне. Он говорил им о том, какова была бы их судьба, если бы Он не сдерживал силы, готовые причинить им вред...

Бог благословляет труд человеческих рук, дабы они могли вернуть Ему Его долю. Они должны посвящать

свои средства служению Ему, дабы Его виноградник не превратился в бесплодную пустошь. Им надлежит исследовать, как поступил бы Господь, окажись Он на их месте. Они должны обращаться со всеми своими затруднениями к Нему в молитве. Они должны проявлять бескорыстный интерес к созиданию Его дела во всех частях мира...

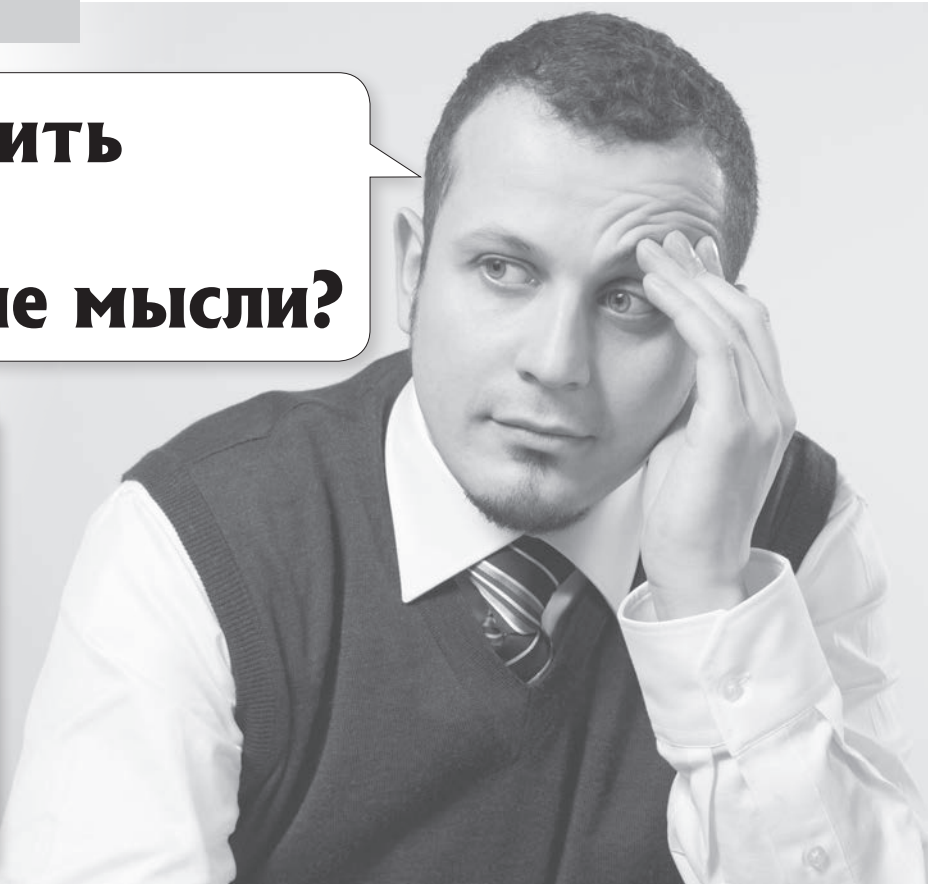
Не будем забывать, что мы соратники у Бога. Мы недостаточно мудры, чтобы трудиться сами по себе. Бог сделал нас Своими служителями, чтобы проверить и испытать нас, как Он испытывал древний Израиль. Он не желает, чтобы Его воинство состояло из недисциплинированных, неосвященных, несоборанных воинов, которые создают ложное впечатление о Его порядке и святости.



■ Т. ГЕРАСИМОВ

## Как набросить уздечку на собственные мысли?

*Эта история описана в 19 главе 3 книги Царств. Пророк Илия находился в депрессии. Отчаяние, страх, тревога, унылые мысли, жалость к себе вылились в одно желание — умереть. Но Бог исцеляет его от депрессии, используя простые лекарства: сон, пищу, воду, движение и положительное мышление. В ответ на жалобу Илии: «... пророков Твоих убили мечом; остался я один».*



Бог говорит, что Илия не одинок, — в народе есть еще семь тысяч его единомышленников. Таким образом, Господь дает понять Илию, что он должен мыслить позитивно и сосредоточиться на хорошем.

Это очень важно, так как отрицательные мысли и эмоции, как и стресс, угнетают иммунную систему организма. Известно, что 90% болезней начинается в разуме человека, но если мы будем культивировать положительное мышление, то избавимся от многих из них. Прислушайтесь к словам, записанным в Библии: «Веселое сердце (мысли) благотворно, как врачевство (лечение), а унылый дух (отрицательные чувства и мысли) сушит кости» (Притчи 17:22).

Наш мозг контролирует наше тело, поэтому отрицательное мышление может стать причиной несчастливой жизни, болезни и смерти. Если вы часто говорите: «Я боюсь, что...», «я не смогу...», «ну вот, так я и думал...», то отрицательные мысли обязательно «совьют» гнездо в вашем разуме, и вы действительно ничего не сможете. Но если вы говорите: «Сегодня я решил быть счастливым, я верю, что Бог поможет мне», то специальный отдел головного мозга сразу же получает сигнал об изменении вашего эмоционального состояния. Затем он приводит в действие иммунную систему, ваш организм начинает бороться с болезнями. Таким образом, положительные мысли — это реаль-

ный шаг к здоровью, поскольку, согласно Библии, они действуют как лекарство.

Но что делать, если отрицательные чувства и мысли постоянно выходят из-под контроля? Вот несколько советов относительно того, как накинуть уздечку на свои негативные мысли.

**1** Чаще улыбайтесь. В Библии сказано: «Всегда радуйтесь» (1 Фесс. 5:16). Потому что, если вы недовольны, раздражены, то ваши мышцы напрягаются, кровеносные сосуды сужаются, и это приводит к нервному истощению. Но когда вы радуетесь, смеетесь, нервное напряжение снимается, укрепляются мускулы грудной клетки, в организме активизируется обмен веществ, стимулируется работа органов пищеварения. Облегчаются некоторые виды головной боли, нормализуется сердцебиение и давление. Улучшается также функционирование печени, почек, поджелудочной железы, все внутренние органы получают полезную «встряску». В мозг поступают эндорфины, и вы получаете заряд бодрости. Смех мобилизует защитные силы организма для борьбы с болезнями. Недаром американский ученый У. Фрей образно назвал смех «бегом трусцой на месте». Конечно, пустое смехотворство пользы не приносит.

**2** Мыслите позитивно, следуя совету Библии: «... что только истинно, что честно, что справедливо,

что чисто, что любезно, что достопамятно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филип. 4:8). Попробуйте взять две чашки, одну из них наполните фасолью (горохом, бусинками), и поставьте их там, где вы проводите большую часть времени. Как только в вашем сознании мелькнет отрицательная мысль, переложите фасолинку в пустую чашку. В конце дня подведите итог. Это покажет вам, насколько часто вы предаетесь отрицательным мыслям. Постепенно, прося у Бога помощи, вы научитесь думать больше о хорошем.

**3** Развивайте в себе чувство благодарности. В Библии сказано: «За все благодарите» (1Фессалоникийцам 5:18). Развесьте повсюду заметки-напоминания со словом «благодарю» и делайте это до тех пор, пока благодарность не станет привычной для вас. Чувство благодарности несет в себе необычайную силу, вытесняет ощущение тревоги и беспокойства. Каждый вечер составляйте (в уме или письменно) список всего произошедшего за день, за что вы можете быть благодарны Богу.

Итак, депрессия возникает в вашем сознании, и, чтобы избавиться от нее, вам нужно изменить ход своих мыслей. Это нелегко, но возможно. Вам необходимо только захотеть этого и сказать: «Сегодня я решил быть счастливым! Боже, мне нужна Твоя помощь».

## Бэда-проповедник

Был вечер. В одежде, измятой ветрами, Пустынной тропой шел Бэда слепой, На мальчика он опирался рукой, По камням ступая босыми ногами, — И было все глухо и дико кругом, Одни только сосны росли вековые, Одни только скалы торчали седые, Косматым и влажным одетые мхом. Но мальчик устал. Ягод свежих отведасть, Иль просто слепца он хотел обмануть: «Старик! — он сказал, — я пойду отдохнуть, А ты, если хочешь, начни проповедать: С вершин увидали тебя пастухи, Какие-то старцы стоят на дороге... Вон жены с детьми! Говори им о Боге, О Сыне, распятом за наши грехи». И старца лицо просияло мгновенно, Как ключ, пробивающий каменный слой. Из уст его бледных живою волной Высокая речь потекла вдохновенно, — Без веры таких не бывает речей! Казалось — слепцу в славе небо являлось, Дрожащая к небу рука поднималась, И слезы текли из потухших очей. Но вот уж сгорела заря золотая, И месяца бледный луч в горы проник, В ущелье повеяла сырость ночная, И вот, проповедуя, слышит старик — Зовет его мальчик, смеясь и толкая: «Довольно! Пойдем! Никого уже нет!» Замолк грустно старец, главой поникая. Но только замолк он — от края до края: «Аминь!» — ему грянули камни в ответ.

Яков Полонский



«это невозможно» — сказала причина, «это безрассудство» — заметил опыт, «это бесполезно» — отрицала гордость, «попробуй» — шепнула мечта. «И почувствуешь» — добавило сердце.

Омар Хайям

## Мысль и ее возможности

*«Мысль! Великое дело! Что же составляет величие человека, как не мысль?»*

А. С. Пушкин

Вы когда-нибудь наблюдали за своим умом? Обычно ум создает более тридцати тысяч мыслей в день! Ум обладает огромным потенциалом, который мы используем всего на 5-10%. Ум является функцией невидимой энергии — сознания, порождая воображение, память, способность принимать решения, различать, рассуждать, мечтать, понимать, ощущать. Начало наших дей-

ствий — наши мысли, они же — семена действий, а закон действий гласит: «Что посеешь, то и пожнешь». Если мысли бескорыстные, положительные, человек находится в гармонии с самим собой, у него хорошие отношения с окружающими, он здоров и успешен во всем, он близок к Богу.

Культивируйте хорошие мысли, совершайте хорошие действия и будете счастливы.



МУДРЫЕ МЫСЛИ

- Лучший способ избавиться от врагов — сделать их своими друзьями.
- Самые большие потери приносит ничегонеделание.
- Разжигая огонь гнева, помните: дым попадет вам в глаза.
- Дорога в тысячу миль начинается с первого шага.
- Никогда не сравнивайте себя с другими, ибо никто не сможет сыграть вашу роль лучше, чем вы сами.
- К цели ведут усилия, а не просто желания.
- Великим человека делает не час триумфа, а час испытаний.
- Если хотите, чтобы мир стал лучше, начните преобразование с себя самого.
- Власть должна идти рука об руку с ответственностью.
- Каждая победа над собой дает силу для новой победы.



Подготовила Н. Копысова

## НЕБО

Небо в прекраснейших песнях поэта  
Столько ты раз уже было воспето.  
Чистый, безбрежный, лазурный простор  
Часто манил всех страдающих взор.  
Скорбные очи в неравной борьбе.  
Небо, и я обращаюсь к тебе.  
Там, в вышине. Искупитель Христос,  
Знает Он путь поношений и слез.  
Небо, ты помнишь, мой глас неумолчно  
К Богу всех звал днем и в час полуночный.  
Узник теперь я за веру в Христа,  
Хочет лукавый закрыть мне уста.  
Нет, не умолкну, хоть тяжек гнет уз.  
Небо, с тобою мой вечный союз.  
Там, в вышине. Искупитель Христос,  
Знает Он путь поношений и слез.  
Небо, так трудно в безбожном народе  
Гимн воспевать о Христовой свободе.  
Хватит ли сил испытание снести,  
Так я устал в этом скорбном пути.  
Ты так ласкаешь своей синевою,  
Небо, скажи, что Спаситель со мной.  
Там, в вышине Искупитель Христос,  
Знает Он путь поношений и слез.

■ Евгений Пушкин



## Наше послушание дает Богу возможность исполнить Его обетования

**«Господу сказал ты ныне, что Он будет твоим Богом, и что ты будешь ходить путями Его, и хранить постановления Его, и заповеди Его, и законы Его, и слушать гласа Его»**

(Втор. 26:17).

Будем верны и преданы всем предписаниям Закона Божьего. Господь провозглашает, что, если мы будем послушны принципам Его Закона, эти принципы станут нашей жизнью...

Предписания Божьего Закона не были плодом ума человеческого, и учреждены они отнюдь не Моисеем. Они составлены Тем, Кто бесконечен в мудрости, Царем царей и Господом господствующих, и именно Он провозгласил их с горы Синай среди громов и молний. От послушания этим предписаниям зависело благополучие Израиля.

«Соблюдай и исполняй их от всего сердца твоего и от всей души твоей». Бог дал нам Свои Заповеди не для того, чтобы мы исполняли их, когда нам заблагорассудится, и пренебрегали ими по собственному желанию. Это Законы Его Царства, и Его подданные должны их исполнять. Если бы Его народ исполнял Его Закон всем сердцем, миру было бы дано определенное свидетельство, что те, кого Он признал Своим народом, Своим особенным сокровищем, действительно почитают Его во всех своих делах. Верность Богу, беспрекословное послушание Его Закону заставили бы мир дивиться Его народу, потому что Богу предоставилась бы возможность исполнить для них Свои многочисленные щедрые обетования и прославить их по всей Земле. Они были бы у Него святым народом.

«Итак, — возвещает Он, — если вы будете слушаться гласа Моего и соблюдать Завет Мой, то будете Моим уделом из всех народов, ибо Моя вся земля, а вы будете у Меня царством священников и народом святым». Как чудны щедрые обетования Бога! Причем они даны всем, кто прислушается к Его Слову, веря тому, что Он говорит, и исполняя Его повеления. Послушание Его Закону — это условие будущего вечного счастья (Южный страж, 16 февраля 1904 г.).

# Животворный кислород

**Известно, что для жизни человеку нужен воздух. Для жизни ему нужен воздух, а для здоровья — свежий воздух. К сожалению, многих больных невозможно убедить в большом значении для здоровья чистого и свежего воздуха. Из боязни простудиться они живут из года в год в нездоровой атмосфере при постоянно замкнутых дверях и окнах. Больным, часто болеющим простудными заболеваниями, как можно чаще следует находиться на открытом воздухе.**



Кислород воздуха, соединяясь с глюкозой, поступающей с пищей, обеспечивает организм энергией. Без него не может выжить ни одна клетка нашего организма. Без него у нас не может быть полноценной крови и нормального кровообращения. Без него не может эффективно функционировать мозг. А это уже очень и очень серьезно! Недостаток кислорода в первую очередь сказывается на деятельности высших центров головного мозга, парализуя волю и мышление. Когда человек остается без кислорода более 10 минут, клетки головного мозга начинают гибнуть.

Несколько лет назад один французский исследователь договорился с тремя аэронавтами о подъеме на воздушном шаре на большую высоту, где воздух значительно разрежен. Захватив все необходимое для эксперимента, они, тем не менее, взяли с собой маловато кислорода и поэтому решили использовать его только в случае крайней необходимости. Через некоторое время они стали замечать, что у них появились странные неподвластные контролю эмоции: то безудержный смех, то плач без всякой причины. Они осознали: что-то происходит не так. Они, безусловно, понимали, что необходимо спуститься. И нож имелся под руками для того, чтобы перерезать канат и выпустить из шара часть водорода. Однако сил для этого не было. Через три дня, когда воздушный шар, наконец, приземлился, двое из аэронавтов были мертвы.

Эта небольшая история говорит нам о многом. Люди, лишенные необходимого количества кислорода, были способны здраво рассуждать. Они знали, что им следует делать, хотя их способность владеть своими эмоциями уже подверглась вредному воздействию. А вот сила воли исчезла совсем!

Теперь вы понимаете, почему курильщикам кажется, что расстаться со своей вредной привычкой будет ужасно трудно? Ни один из них не получает достаточно кислорода поэтому неудивительно, что сила воли у них иссякла.

Каждый, кто заботится о своем здоровье, должен проверить себя, правильно ли он дышит. Неправильное дыхание приводит к тому, что в легкие поступает меньше кислорода и, следовательно, меньше кислорода попадает к клеткам нашего организма.

Если понаблюдать за взрослыми, то легко заметить, что у них при дыхании брюшная стенка практически не участвует. Двигается в основном грудная клетка. Большинство взрослых разучились дышать правильно. Во многом это связано с напряженностью жизни и эмоциональными стрессами.

**Тренировка правильного дыхания начинается с оценки дыхательных привычек.**

1. Как вы дышите: через нос или через рот? Дыхание через нос имеет физиологическое значение, потому что только в этом случае слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет вдыхаемый воздух.

2. Проанализируйте ритм дыхания. Не отмечается ли у вас одышки или учащенного дыхания? Нормальная частота дыхания от 16 до 20 в минуту.

Как днем, так и ночью крайне необходимо впускать чистый свежий воздух в помещение. Свежий воздух очищает кровь, освежает тело, дает разуму ясность, спокойствие и веселость, дает здоровый аппетит, здоровое пищеварение и спокойный, крепкий сон. Жизнь в комнатах, в которых ощущается недостаток воздуха, ослабляет тело, отупляет разум, делает кожу бездеятельной, замедляет кровообращение, затрудняет пищеварение, и тело становится очень чувствительным к холоду.

Подумайте об этом! Клетки мозга — единственное средство сообщения между Господом и нами, нашим сознанием, нашей совестью! Что, если мозг не получает достаточно кислорода? Что, если мозг не способен различать добро и зло?

Если мы не получаем достаточно кислорода для нормального функционирования мозга, то постепенно наша воля слабеет, мы попадаем под власть некой инерции, будучи неспособными перерезать жесткие веревки дурных привычек и греха, хотя понимаем, что должны это сделать. Нет большей трагедии, чем доведенная до бесчувствия воля!

Животворный кислород, дар нашего Создателя, распространен повсюду вокруг нас, доступен для дыхания. Благодаря ему, мы могли бы, не откладывая, уже сегодня ощутить себя здоровыми, исполненными жизненных сил.

## Пример Христа дает силу противостоять искушению

**«Когда же крестился весь народ, и Иисус, крестившись, молился, отверзлось небо, и Дух Святой нисшел на Него в телесном виде, как голубь, и был глас с небес, глаголющий: Ты Сын Мой Возлюбленный; в Тебе Мое благоволение!» (Луки 3:21, 22).**



Люди, называющие себя последователями Христа, могут быть сильными в Господе, если воспользуются возможностями, открытыми для них благодаря заслугам Иисуса. Бог не закрыл Небеса для смиренных молитв кающихся, смиренных, верующих душ. Смирренная, простодушная, искренняя, настойчивая молитва верующего достигнет Небес точно так же, как и молитва Христа [во время Его крещения]. Небеса открылись для Его молитвы, а это значит, что и мы можем примириться с Богом, что между Богом и нами установилось общение через праведность нашего Господа и Спасителя. Христос облекся в человеческую

плоть и при этом оставался в тесных, близких отношениях с Богом. Он соединил человеческую природу со Своей Божественной природой, предоставив нам возможность также стать участниками Божеского естества и таким образом удалиться от господствующего в мире растления похоть.

Христос — наш пример во всем. В ответ на Его молитву к Отцу разверзлось небо, Дух Божий сошел на Него в виде голубя и пребывал на Нем. Святой Дух Божий должен общаться с людьми, пребывая в сердцах послушных и верных. Свет и силу получают те, кто ревностно ищет их, дабы обрести мудрость в борьбе с сатаной и побеж-

дать во время искушения. Мы должны побеждать, как побеждал Христос.

Иисус начал Свое общественное служение с горячей молитвы, и на Его примере мы видим, что без молитвы невозможно вести успешную христианскую жизнь. Он был постоянно в общении со Своим Отцом, и Его жизнь служила для нас совершенным образцом для подражания...

Без Бога нам не преуспеть в христианской жизни, и пример Христа открывает нам путь к неиссякаемому источнику силы, из которого мы сможем черпать благодать и силу для сопротивления врагу и окончательной победы.



# Стресс

## и его влияние на здоровье человека

**Известный канадский ученый Ганс Селье, многие годы изучавший влияние стресса на организм человека, дал такое определение стрессу: «Стресс – это неспецифическая реакция организма на раздражители. Стресс – это не то, что случается с нами, а наша реакция на ту или иную ситуацию».**

Нужны ли нам стрессы, как вы думаете? Могли ли мы влюбиться в кого-нибудь, если бы не было стресса? Можно ли вообще жить без эмоций? Наверное, каждый ответит на этот вопрос отрицательно. Следует знать, что стрессы делятся на положительные и отрицательные.

Именно отрицательные стрессы ведут к разным заболеваниям.

Стресс становится бедой, если мы подчиняемся ему как губительной силе.

Три последовательные стадии нашей реакции на стресс:

- а) реакция тревоги;
- б) стадия сопротивления;
- в) стадия истощения.

Реакция тревоги наступает, когда мы впервые сталкиваемся с угрожающей ситуацией. Мы инстинктивно готовимся к «сражению» или к «бегству». Мы мобилизуем свои резервы по сигналу гипоталамуса – ведущей железы внутренней секреции организма, заставляющей гипофиз выделять гормон, стимулирующий секрецию эпинефрина и норэпинефрина.

Эти гормоны, вырабатываемые главным образом надпочечниками, называются катехоламинами. Они ускоряют передачу нервных сигналов и мобилизуют наши резервы.

На этой стадии также образуются дополнительные гормоны, заставляющие наши мышцы напрягаться и готовиться к действию. И тогда активность мышц увеличивается, расширяются дыхательные пути, усиливается обмен веществ, повышается содержание сахара в крови, мобилизуются все запасы организма.

На второй стадии стресса – сопротивления, экстренные физиологические реакции изменяются. Мы или адаптируемся, или сопротивляемся, начинаем обдумывать, как устранить причину стресса или избежать его. Противовоспалительные гормоны, такие, как кортизон, смягчают состояние тревоги, иммунная система перестраивается и овладевает положением.

Конечная стадия стресса – истощение. На этом отрезке мы терпим поражение, потому что все наши резервы истощены. Симптомами истощения являются усталость, дезориентация, депрессия, паранойя. Кроме того, могут возникнуть такие психосоматические проявления, как сыпь, головная боль, боль в спине, судороги мышц и учащенное дыхание. Это синдром дефицита энергии, называемый дистрофией.

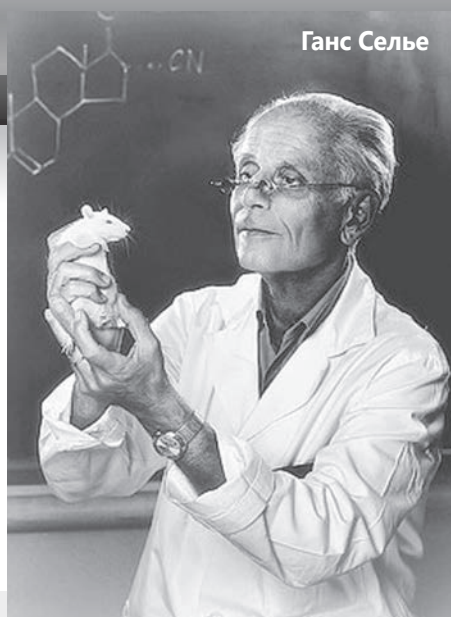


Болезни, причиной возникновения которых является стресс, самые разнообразные, очень часто жена умирает от инсульта или инфаркта через несколько недель после смерти мужа. Отрицательный стресс создает эмоциональные реакции в головном мозге, нарушая химический баланс нейромедиаторов. В результате количество гормонов, способствующих развитию болезни, повышается, а иммунная система все более угнетается. Как права Библия: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22).

Вот список заболеваний, первопричиной которых может быть стресс. Это инфаркт миокарда, гипертония, всевозможные виды колитов, аллергия, заболевания нервной системы.

Какие вообще бывают стрессы, откуда мы их можем ожидать? Это и работа, и болезнь, и чье-то или собственное несчастье, климакс, погода, шум. Например, подрастающие дети, как правило, любят громкую музыку, но это весьма раздражает маму. И сын нервничает от того, что пришла мама. Громкая музыка является раздражителем.

Стрессы носят физический, социальный, чувственный, информационный характер. Физический стресс мы рассмотрели выше. В социальном разделе представлены различные общественные учреждения, посетив которые, вы остаетесь недовольными. Скажем, вы были в поликлинике, где не оказалось на месте врача, или в магазине, где вам грубо ответили. Эти факты способ-



Ганс Селье

ствуют возникновению у вас негативного стресса.

Обратите внимание на информационный стресс. Им может быть телевизионная реклама, да и вообще любая тема телепередач вызывает у нас массу отрицательных эмоций и переживаний.

Что же нам может по-настоящему помочь контролировать стресс? Сигареты, алкоголь, наркотики? Все это поможет, но только преждевременной смерти и больше ничему. Снотворные препараты, искусственные антидепрессанты, вызывающие у нас зависимость, также весьма сомнительные помощники.

Профилактика стресса. Она проста и поможет вам жить полноценно и счастливо. Это правильное питание, умеренная физическая нагрузка, отдых, регулярность и умеренность во всем.

Мы состоим из того, что едим и, представьте себе, что меню – такая, казалось бы, безобидная вещь, оказывает серьезное влияние на сознание человека. Не случайно в медицинских кругах общепризнанным считается факт влияния диеты на поведение человека. Иногда питание становится причиной довольно странного поведения людей. Несколько лет назад в университете Миннесоты (США) было проведено интересное исследование. Тридцать психически здоровых мужчин – добровольцев на полгода посадили на полуголодную диету. В результате выяснилось, что все участники эксперимента обнаружили явные отклонения невротического и психического характера. Некоторые из них даже пытались нанести себе увечья.

И вкусно, и полезно!



## Рецепты

Если вы увлекаетесь кулинарией и интересуетесь здоровым питанием, вырезайте из газеты странички с рецептами и составьте свой сборник рецептов от «Сокровища». Каждый, кто пришлет в редакцию свой интересный рецепт, получит в подарок оригинальную обложку для этого сборника.

### Палочки картофельные

Состав: картофель — 5 штук, сыр тертый — 1 стакан, масло подсолнечное — 0,5 стакана, мука — 2 стакана, яйцо — 2 штуки, тмин, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить и вместе с сыром пропустить через мясорубку. Добавить масло, муку, яйцо. Полученную массу выложить на мучнистую поверхность, раскатать в пласт толщиной 2-3 см и нарезать на узкие полоски длиной 7-8 см. Смазать яйцом, посыпать тмином и запечь в духовке.

### Мятный напиток

Состав: 10 г сушеной мяты, 1 л воды, сахар — по вкусу.

В процеженный отвар из мяты добавить сахар и охладить. Этот напиток можно приготовить в равных пропорциях с соками — виноградным, яблочным или соком шиповника.

### Творожники с морковью

Состав: 200 г творога, 50 г муки, 1-2 яйца, 40 г моркови, 0,5 стакана сметаны, 50 г изюма, 20 г толченых орехов, мед — по вкусу.

Морковь отварить, измельчить. Творог растереть, добавить сметану (половину всего количества), мед, муку, яйцо, морковь, изюм, орехи. Все перемешать, сформировать биточки, залить сметаной и запечь в духовке.

### Пестрый салат со сладким перцем

Состав: 3 сладких перца, 1 свежий огурец, 1/3 кочана капусты, 1 помидор, 1/2 стакана отварного риса, 1/3 стакана фасоли или зеленого горошка, 1 луковица, зелень, соль и масло — по вкусу.

Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капустой, кружочками помидора, отварным рисом, фасолью или зеленым горошком. Добавить измельченный репчатый лук, заправить подсолнечным маслом или соевым майонезом, украсить зеленью.

### Приятного аппетита!



## Упражнения для брюшного дыхания

### Упражнение №1

• Займите положение лежа на спине на жестком матрасе или на полу. Колени согните. Под голову положите высокую подушку, чтобы можно было наблюдать за движением грудной клетки и живота.

• Сделайте максимальный выдох через рот.

• Медленно вдохните через нос, следя за тем, как поднимается живот. У вас должно быть ощущение, будто он заполняется воздухом. Когда брюшные мышцы расслаблены,

диафрагма все больше опускается в брюшную полость. Это способствует более эффективному дыханию. Продолжайте вдох до тех пор, пока максимально не заполните легкие.

• Теперь сделайте выдох через рот, сложив губы трубочкой. Отдохните несколько секунд и повторите. При выдохе наклонитесь вперед, а заканчивая его, несколько раз коротко с силой вытолкните воздух, как при откашливании. Выполняйте упражнение до 15 и более раз в соответствии со своим самочувствием. Подобное упражнение можно выполнять и в положении стоя.

### Упражнение №2

Повторите этапы предыдущего упражнения, но старайтесь чередовать грудное и брюшное дыхание, совершая вдох в несколько этапов.

• Вдохните воздух до тех пор, пока ваш живот «заполнится» наполовину. Остановитесь на мгновение.

• Затем, пользуясь мышцами брюшного пресса, протолкните воздух в грудную клетку, заставляя ее расшириться (не выдыхая воздуха).

• Продолжите вдох, давая возмож-

ность животу расшириться на всю его емкость.

• Вновь, не выдыхая, постарайтесь перенести воздух в верхнюю часть груди. Старайтесь проделывать это плавно и волнообразно, как можно сильнее сдавливая нижнюю дыхательную зону и как можно больше расслабляя верхнюю часть грудной клетки.

• Заполните все области легких до отказа, а затем выдохните через рот или через нос. Повторите упражнение 10 раз.

Эти упражнения помогают увеличить вдыхаемый вами за один раз объем воздуха. Закрепляясь в подсознании, они способствуют более глубокому дыханию.



Телеканал "Надія" предлагает:

**"Тайны Царства Божия"**45 грн.  
+ доставка

7 DVD-дисков

Царство Божие, раскрытое в Евангелии, - вовсе не загробное существование духов, а перспектива реальной, полноценной и счастливо й жизни.

Ведущие - Михаил и Петр Кулаковы.  
21 лекция.

Чтобы заказать эту и другую продукцию, пишите:

[zakaz@hopechannel.info](mailto:zakaz@hopechannel.info)



Заказ дисков по телефону

**0 800 50 157 80**

Звонки бесплатные

## Моя здоровая семья



**Коли сім'я разом**

[www: lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Наши контакты:

Якщо Ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, то можете це зробити через банк.

**Наші реквізити:**

Ідентифікаційний код:  
ЄДРПОУ 19350731  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10А  
Рахунок: 26006149457  
МФО 380805  
Найменування банку  
«РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» у м. Києві

**Людмила Перегуда** — скромна жителька містечка Фастова, гарна, трудолюбива жінка, мати двох дітей. Вона не має вищої освіти, не ставить собі за мету зробити особливу кар'єру. Але Людмила — досконала швачка. Все, що треба їй або близьким, може пошити Людмила, і їй за це дякують. І ще один талант має вона. Це - любов до поезії. Закінчивши трудовий день, Людмила допізна засиджується біля свого робочого зошита: пише, обдумує сюжети, вдосконалює рими своїх віршів. Провідною темою її строф є любов Господа Ісуса Христа. Як людина віруюча, Людмила Перегуда присвячує своє життя і творчість Спасителеві світу. Її вірші вийшли друком у двох поетичних збірках.

## Людмила Перегуда

### Джерело

З землі пробилось джерело  
І ллється чистою водою.  
Мов немовля, мале воно,  
А вже летить, наче стрілою.

Хто поруч йде, не полінись —  
Напийся чистої водиці.  
До нього чемно нахились,  
Наче до Божої криниці.

Нехай та чиста вода  
Надасть в житті здоров'я й сили,  
Хай користь принесе вона,  
Щоб вирости духовні крила.

Нехай ті крила понесуть  
За небокрай, де сяють зорі.  
Де щастя, радість, Божа суть,  
Де зла нема, немає горя.

Простеє Боже джерело  
Напоїть чистою водою,  
І проросте Святе зерно,  
І стане Божою рікою.

### Я інакшим світ не уявляю...

Я інакшим світ не уявляю,  
Без Ісуса не життя мені,  
Як жила без Нього, я не знаю,  
Все минуло, наче уві сні.

Все минуло, роки вже позаду,  
Двоє діток в мене — не малі.  
Я прошу Ісуса дати пораду,  
Як же далі жити на землі.

Без Ісуса — це життя в полоні,  
То є рабство — воля сатани.  
Ти, Господь, подай Свої долоні,  
Щоб до Тебе повернулись ми.

Своїм серцем я бажаю щиро,  
Щоб усі пізнали благодать,  
Тоді будем з Ісусом в мирі  
Вічно жити і Бога прославлять.

### Найкраща дорога

Найкраща у світі дорога —  
Лиш та, що веде до життя.  
Веде та дорога до Бога —  
У вічне Святе майбуття.

Нас словом Господь закликає,  
Піклується завжди про нас,  
З любов'ю до себе приймає,  
Тому не марнуйте свій час.

Відверто і щиро приймайте  
Христа Святе Слово й любов,  
Ісуса в віршах прославляйте,  
За нас Він пролив свою кров.

Псалми ви Ісусу співайте,  
Хай в серці живе Він завжди.  
Образи з любов'ю прощайте,  
Як Він нам помилки простив.

Наш Батько усіх закликає  
У вічне Святе майбуття.  
Хто Сина у серце сприймає,  
Отримає вічне життя.

\*\*\*

Що може бути краще долі,  
В якій Господь керує Сам.  
Він дасть і мудрості, і волі,  
Він дасть життя Своїм словам.

Вершить Христос Господні плани,  
Щоб легше дихалося нам,  
Загоїть наші давні рани,  
Дарує всім нове життя.

Прийміть із рук Святого Сина  
Життя щасливе і нове.  
Нехай міцніє Україна,  
Хай розквітає і живе!

### Земне життя

Легким земне життя ніколи не буває,  
Воно складне завжди у кожного із нас  
І кожен на землі по-різному страждає,  
І мріє про свій лад з терпінням кожен раз.

Надію я свою на Господа складаю,  
Своє життя Йому назовсім віддаю,  
Христу свої діла я щиро довіряю,  
Тому, що я Його з повагою люблю.

Прости, Господь, мені та всіх людей. Благаю!  
Дай мудрості усім, терпіння і любов,  
Я дякую за те, що в серці Тебе маю  
І дорога мені Твоя святая кров.

### Щомісячна газета «Вічний Скарб»

Видавець — християнське видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск: директор видавництва  
«Джерело життя» Василь Джулай

Головний редактор видавництва: Лариса Качмар

Відповідальний редактор: Віліна Меркулова

Літредaktor: Олена Білоконь

Коректори: Олена Білоконь, Світлана Романчук, Ганна Борисовська

Дизайн та верстка: Юлія Смалъ

Відповідальна за друк: Тамара Грицюк

Наклад: 100 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: [dzherelo@ukr.net](mailto:dzherelo@ukr.net)

тел.: (044) 428-84-38



[www: lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Свідцтво про державну реєстрацію  
Серія KB №8176 від 03.12.2003