



# По Его следам

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА

Церковь Адвентистов Седьмого Дня

«Восточная община»

Выходит  
с 1 февраля 2003 г.

Август 2004 г, №14  
Цена: бесплатно

«Ибо вы к тому призваны; потому и Христос  
пострадал за нас, оставив нам пример, чтобы мы  
шли по следам Его» (1 Петр. 2:21)

Земля полна проблем, а небеса - решений



## Лицом к лицу с Богом

Мало кто из нас встречался лицом к лицу с Богом, а вот молодежь, которая в июле (с 11 по 18) была на лагерном (пос. Пролетарский) испытала это на себе. Не поймите буквально, но именно так называлось лагерное собрание молодежи Московской Миссии в этом году. На мысль о таком названии навела история об Иакове, борющимся с Богом: *"И остался Иаков один. И боролся Некто с ним до появления зари."* (Быт. 32:24). Иаков желал добиться Божьего благословения, и мы должны следовать его примеру: *"И сказал ему: отпусти Меня, ибо вошла заря. Иаков сказал: не отпущу Тебя, пока не благословишь меня."* (Быт. 32:26). Увидев Его лицом к лицу, патриарх остался в живых. Так и мы должны постоянно стремиться настолько познать Бога, чтобы быть весьма близко - почти "лицом к лицу".

На собрании присутствовали представители городов Москва, Электросталь, Щелково, Подольск, Коломна, Зеленоград. Всего было 70 участников, не считая организаторов. Как и в прошлом году всех разделили на группы для формирования команд. Сделали это путем жребия, бросив в толпу семь разных видов конфет с тем, чтобы каждый сам "выбрал" свою участь. Тут же капитаны (Лена Пичкова, Андрей Саханский, Андрей Ульянычев, Леша Лубский, Надя Хомякова, Таня Южакова и Слава) приняли на себя командование образовавшимися отрядами.

Настроение было боевое, несмотря на частые дожди, которые постоянно сопровождали нас и портили наши планы. НО, вопреки всему, нам удалось найти "сухое"



### В этом номере:

- Лагерное собрание молодежи.....1,2
- На заметку; Знаете ли вы, что..... 2
- Дивная книга Библия:  
"Что такое инспирация".....3
- Анонс: "Станем Друзьями".....4
- "Теперь" - продолжение рассказа о гонениях....5
- Советуем прочитать:  
"Примирение с прошлым".....5
- Мир, в котором мы живем.....6,7
- Добрачное консультирование:  
Тема №6 "Каким может быть ответ от Бога?"  
(Кузьмин С.А.).....8
- Время здоровью:"Ведь лето же!".....9
- Рецепты.....9
- Вы пишете стихи.....10
- Детская страничка.....10

и еще много интересного...



время и возможность для занятий спортом, который захватывал нас и помогал справляться со всеми неностями.

Кроме того, к спортивным мероприятиям можно было отнести общелагерные игры, такие как: "Крушение самолетов", "Побег из Алькатруса" и "В мире животных".

В последней игре было много этапов, но мы расскажем о наиболее интересных: "пеликан" и "бегемот". Этап "пеликан". Участник вставал в центр протекающего рядом с лагерем ручья на камни, ему одевали пояс с кольцом, через которое была продета



страховочная веревка. Двое человек держали оба конца этой веревки на разных берегах ручья. Прямо перед стоящим в ручье человеком, в воде, лежал предмет, который нужно было достать. Помощники постепенно ослабляли натянутую веревку, тем самым опуская участника как шлагбаум, когда же он доставал до воды и вынимал оттуда необходимый предмет, его возвращали в исходное положение. Конечно, не всегда это проходило гладко: иногда помощники "случайно" ослабляли натяжение, так что участник опускался в

Продолжение на стр.2



**Непротивление злу насилуем**

«Вы слышали, что сказано: «око за око и зуб за зуб». А Я говорю вам: «не противься злу» (Мф.5:38,39).

Христос учит тому, чтобы не противиться злу. Учение это истинно, потому что оно вырывает с корнем зло из сердца и обиженного, и обижающего. Учение это запрещает делать то, от чего умножается, а не прекращается зло в мире. Когда один человек нападает на другого, обижает его, он этим зажигает в другом чувство ненависти, корень всякого зла. Что же нам сделать, чтобы потушить это чувство зла? Неужели сделать то самое, что вызывает чувство зла, - обидеть другого, т.е. повторить дурное дело? Поступить так – значит вместо того, чтобы изгнать дьявола, усилить его власть. Сатану нельзя изгнать сатану, неправду нельзя очистить неправдою, и зло нельзя победить злом.

Поэтому непротивление злу злом есть единственное средство победить зло. Оно убивает злое чувство и в том, кто сделал зло, и в том, кто понес его.

«Но спрашивают, если мысль учения и верна, то исполнимо ли оно?» Также исполнимо как всякое добро, предписываемое законом Божиим. Добро во всех обстоятельствах не может быть исполняемо без самоотречения, лишения, страдания и, в крайних случаях, без потери самой жизни. Но тот, кто дорожит жизнью более, чем исполнением воли Бога, уже мертв для единственной истинной жизни. Такой человек, стараясь спасти свою жизнь, потеряет ее. Кроме того, и вообще там, где непротивление стоит пожертвования одною жизнью или каким-нибудь существенным благом жизни, противление стоит тысяч таких жертв...

...Таким образом, если бы все соблюдали заповедь непротивления, то, очевидно, не было бы ни обиды, ни злодеяния. Если бы таких было большинство, то они установили бы управление любви и доброжелательства даже над обижающими, никогда не противясь злу злом, никогда не употребляя насилия. Если бы таких людей было довольно многочисленное меньшинство, то они оказали бы такое нравственное влияние на общество, что всякое жестокое наказание было бы отменено, а насилие и вражда заменились бы миром и любовью. Если бы их было только малое меньшинство, то оно редко испытывало бы что-нибудь худшее, чем презрение мира, а мир между тем, сам того не чувствуя и не будучи за то благодарен становился бы мудрее и лучше.

**Балу**

(Руководитель одной из американских духовных общин Адин Балу, скончавшийся в 1890 году, в продолжении 50 лет писал и издавал книги преимущественно о вопросе непротивления злу насилуем.)

**На заметку...**

**Почему небо названо в Библии твердым (твердь) Быт.1:7-8**

Слово "твердь" совсем не означает твердый. Слова "твердь небесная" переведены с древнееврейского оригинала "раджия". Это слово имеет два значения, которые в совокупности означают атмосферу или воздух = газообразную оболочку, окутывающую землю. Итак, согласно оригиналу, небо - это газообразная оболочка, а не твердый потолок.

**Откуда появились люди в земле Нод, куда ушел Каин и где взял себе жену?**



Земля Нод находилась на востоке от Рая. Согласно "Еврейской Энциклопедии" земля "Нод" определяется, как земля "скитальчества", расположенная "к востоку от Эдема".

Каин взял в жены одну из своих сестер, т.е. одну из дочерей Адама. То, что у Адама были кроме сыновей и дочери, видно из книги Бытие 5:4: "И родил он (Адам) сынов и дочерей".

**Знаете ли вы, что...**

Ко времени окончания английского перевода Библии короля Иакова (King James Bible) исполнилось 46 лет со дня рождения великого английского драматурга Уильяма Шекспира. Это событие было отмечено переводчиками в новом издании следующим образом: в 46 псалме 46 слово от начала гласило «shake», а 46 слово от конца – «spear», что вместе составило имя Shakespear (Шекспир).

В английской Библии, напечатанной в 1631г., в седьмой заповеди было пропущено слово «не», так что заповедь гласила: «Прелюбодействуй». За эту ошибку печатник был оштрафован на 300 франков.

Ошибка в одной букве в эскимосском переводе привела к тому, что фраза «восстанет народ на народ» (Мф. 24:7) стала означать: «одна пара ботинок-снегоступов восстанет на другую пару ботинок-снегоступов».

В издании английской Библии 1702г. (в Пс. 118:161) говорится, что Давида преследовали «печатники» (přintezs), вместо князя (přinces).

**Лагерное (продолжение)**

воду, неизбежно промокая. Следующий этап - "бегемот".



Организаторы предварительно выкопали яму в метр глубиной, после чего залили ее водой, и образовалась "грязевая ванна". На дно этой ямы было положено несколько картофелин, которые участникам предстояло доставать, залезая прямо в яму и утопая почти по пояс в грязи. Невозможно себе



этап "паутина"

вообразить, насколько человек рад покопаться в такой грязи! Эмоций было через край...

Понятное дело, что не только играми и спортом ребята заполняли свое время. Проводились и мероприятия, направленные на духовное воспитание каждого. Ежедневно проходили библейские уроки на темы: "Как Бог открывается людям", "Страх Божий и человеческий" и другие. Кроме того, были организованы семинары: "Место, где звучит Его голос", "Кто я?" и так далее.

Довольно оригинально и интересно был встречен субботний день, когда ребятам довелось увидеть зрелище, подобное тому, которое увидел Моисей, впервые встретив Бога: горящий, но несгорающий куст.

Две девушки, Лиля Джахим и Оля Пимкина, из Замоскворецкой общины приняли крещение. С чем мы их и поздравляем.

Адвентистинформбюро



## Что такое инспирация?



Важное указание на Божественное происхождение Библии мы находим во Втором послании апостола Павла своему ученику Тимофею. Говоря о значении Священного Писания, Павел поясняет: *«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности»* (2 Тим.3:16).

Слово, запечатленное в библейских книгах, «внушено» или «вдохновлено» авторам Самим Богом. Обозначающее это понятие греческое слово *«теопнеустос»* в переводе буквально означает «богодухновенно». С латыни же оно переводится как «инспирирован Богом» (*inspire* – вдохнуть, вдуть). Поэтому способность призванных Богом людей записывать Его слово называется «инспирация».

Как, каким образом нисходит на человека «божественное вдохновение»? В первом послании к Коринфянам апостол Павел, размышляя над тем, возвещал ли он свою собственную, человеческую, мудрость или же слово Бога, пишет: *«А нам Бог открыл это Духом Своим; ибо Дух все пронизывает, и глубины Божии. Ибо кто из человек знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем? Так и Божьего никто не знает, кроме Духа Божия. Но мы приняли не духа мира сего, а Духа от Бога, дабы знать дарованное нам от Бога, что и возвещаем не от человеческой мудрости изученными словами, но изученными от Духа Святого, соображая духовное с духовным. Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия... потому что о сем надобно судить духовно.»* (1Кор.2:10-14).

Дух Божий связывает Бога с людьми, оказывая самое прямое влияние на дух человека. Это Святой Дух разрешает проблему общения, даруя человеку

взаимопонимание между ним и Богом. Через откровение пророки узнают от Бога то, чего сам по себе не может знать ни один человек. Постигание Божьих тайн нисходит к людям во сне или во время видения. Как русское слово «видение», так и латинское «визион» (*vision*) этимологически родственны глаголу «видеть», означая также и сверхъестественное «видение», такое, при котором пророк пребывает в ином состоянии, в иной реальности.

«И сказал: слушайте слова Мои: если бывает у вас пророк Господень, то Я открываюсь ему в видении, во сне говорю с ним». (Чис. 12:6).

Посредством откровения Бог являет Свою истину, а через инспирацию Он дает призванным Своим способность вразумительно ее записать. Тем не менее, не все пророки, получавшие откровения, писали библейские книги (например, Илия и Елисей не оставили нам письменных свидетельств). И наоборот, в Библии есть произведения мужей, не получивших от Бога непосредственных откровений, но переживших боговдохновение, как, например, врач и апостол Лука, оставивший нам одноименное Евангелие и Книгу Деяний святых Апостолов. Луке довелось многое узнать от других апостолов и немало изучить самому. Когда библейские авторы заносили тексты на пергамент, ими руководил Дух Божий. Также не получал «видений», но был очевидцем деяний Иисуса евангелист Матфей, а Марк писал свое Евангелие со слов апостола Петра, находясь под влиянием Святого Духа.

Среди христиан, к сожалению, по поводу инспирации бытуют весьма различные представления. Странники одной точки зрения уверяют, что вдохновленный человек способен лишь отчасти

участвовать в написании Библии. Другие же отстаивают теорию вербальной инспирации, согласно которой каждое слово Библии записано в подлиннике буквально так, как оно внушено Богом. Когда Дух Божий вдохновлял пророков и апостолов писать священные книги, то Он отнюдь не превращал их в лишенный воли инструмент и не диктовал им слово за словом.

«Авторы Библии были Божьими писцами, а не Его пером... Инспирированы не слова Библии, но люди, писавшие ее. Инспирация проявляется не в словах или выражениях человека, а в самом человеке, наполняемом мыслями под влиянием Святого Духа». (Е. Уайт. Избранные вести, т.1, с.21).

При написании Библии Бог и человек действовали совместно. Дух Божий управлял духом пишущих, но не их пером. Ведь и общее построение любой библейской книги, и ее стиль, и словарь всегда позволяют распознать характерные особенности автора, его личность. Они могут проявиться даже в каком-нибудь недостатке сочинителя, например, в растянутой, затрудняющей восприятие манере повествования.

Библия написана не каким-то божественным, нечеловеческим языком, нет, но, передав порученное им Богом, люди писали ее, неизбежно сохраняя своеобразие собственного стиля. Было бы дерзостью упрекать Бога в нежелании довести до нас Свое Слово проще, понятнее и нагляднее, чем сделали это вдохновленные Им авторы.

Инспирация – это не только тема доктринальных дискуссий. Верующий читатель сам может убедиться, что мысли, содержащиеся в Библии, вдохновлены Духом Божьим! Ему дарована возможность обратиться в молитве к подлинному Автору, к Самому Богу. Дух же Божий говорит нам через написанное слово.

*Продолжение следует...*

## Станем Друзьями!

Наверняка многие из вас давно ничего не слышали о нашем молодежном клубе «Станем Друзьями», а у нас там произошли довольно значительные изменения, о которых и хотелось бы сейчас рассказать.

Самое первое, что организаторы данного клуба внесли нового - это время для знакомства. Ранее впервые пришедшие выходили к ведущим и рассказывали немного о себе, теперь же в самом начале программы всем дается 10 минут, для того чтобы прямо в зале познакомиться с тем человеком, которого еще не знаешь. Это весьма благословенная идея, потому что мы на самом деле становимся друзьями, завязываем более близкие отношения. Это «ломает лед»: потом уже легче общаться и вместе размышлять над Священным Писанием. Но знакомства на этом не заканчиваются: более тесное общение продолжается вечером, по окончании программы, когда тех, кто пришел впервые, приглашают в местное «кафе» располагаться за трапезной. Там за чашечкой чая ребята узнают друг

о друге чуть больше, и приятная, уютная обстановка помогает нам сдружиться. Помимо знакомств в клубе появилось много других интересных новшеств, например, «скучная доктрина», почта, молитвенные просьбы, возможность задавать вопросы на животрепещущую тему «асюсю любовь» и многое другое. Теперь немного подробнее об этом. «Скучная доктрина» - это 10 минут программы, посвященные размышлению над некоторыми доктринальными вопросами, причем, несмотря на название, это вовсе не скучное времяпрепровождение.

Вышеупомянутые почта, молитвенные просьбы и вопросы о любви можно подвести под одну статью: в простонародье «записочки». Во второй половине программы эти записки собираются, молитвенные просьбы озвучиваются, за чем следует молитва. Почта сразу же раздается, а вопросы о любви передаются Саше Лисичному, чтобы в следующую субботу он ответил на них.

Кроме того, живое и интересное обсуждение и глубокая, но в то же время доступная, проповедь питают нас духовно, зажигая желание славить Господа нашего Иисуса Христа.

**Кстати**, клуб «Станем Друзьями» планирует в начале 2005 года организовать евангельскую кампанию, а для этого потребуются ваша помощь. Желающих приглашаем к участию в творческих группах: команда встречающих, музыкальная группа, команда организаторов и т.д. Если у вас есть оригинальные идеи и невоплощенные мечты, которыми вы готовы поделиться, - приходите, мы будем рады принять любую помощь. На эту программу будут приглашены неверующие, среди которых мы желаем видеть ваших друзей. Вы знаете тех людей, которых хотите пригласить, поэтому предлагаем свои идеи. Обращайтесь к Саше Лисичному или Владу Кийко. Вы можете встретить их вечером, в клубе «Станем Друзьями».

*Мы продолжаем печатать рассказ о последнем времени. Надеемся, что вы читаете внимательно, так как в конце будет объявлен конкурс*

- Эй! Закон не разрешает еще применять убийство до завтрашнего утра, - схватил его за руку второй мужчина.

- Какая разница, уьем ее теперь или позже?

- Хорошо, почему нам не доставить ее властям, есть еще другие люди. И, кроме того, у вас будет много времени, чтобы наохотиться завтра. Оба они усмехнулись, толкая мои ноги.

- Слишком вредный тот ребенок, который убежал, - сказал один с негодованием.

- Завтра он будет пойман. Счастливая, что Рон был еще на свободе, я молилась: «Благодарю за услышанную молитву».

В тюрьме меня допросили,

сняли отпечатки пальцев, записали в книгу, сфотографировали, снова допросили, переодели в тюремную одежду и затем отвели в камеру, в подвальное помещение. Как только я вошла, все арестанты камеры обернулись ко мне.

- Приветствуем самую младшую, - улыбнулся мужчина. Я также ответила.

- Садитесь, - предложил другой, указывая на пол, - мы здесь представляем Церковь.

Я села. Это было единственное, что я могла сделать. Чувствовала себя хорошо. Это было прекрасное место, и люди были вежливые и приятные.

- Вы можете быть нашим посетителем на этой неделе, - сказала одна женщина, - если бы у нас была книга отзывов для гостей, вы бы могли отметиться в ней.

Служение было очень простым. Мы пели и пели. Песни были такими реальными, настоящими, естественными. Не просто подобранные слова, положенные на музыку, какие мы так часто пели когда-то дома.

После этого мы молились. На протяжении всего дня мы пели, молились, беседовали очень много. Один человек, сияя от радости, рассказывал, как люди, схватившие его, пытались расстрелять его, но винтовка не выстрелила.

Я подумала при этом, как близко я была от смерти. Почему тот человек промахнулся дважды, стреляя в меня, а второй человек остановил его от выстрела в третий раз?

Том, мужчина, который улыбался, когда я зашла, назвал меня самой младшей. Он пожелал мне чувствовать себя как дома. Я назвала его Томом, потому что это было единственное имя, которое он дал

себе. Он отличался от других, будучи более дружелюбным и любезным. Там еще была пожилая женщина, тетя Неля.

Мой желудок заурчал.

- Давали ли они вам еду? - спросила я.

- О, да! - улыбнулся Том, - они дали нам немного только один раз.

«Хорошо», - подумала я.

- Если вы, Алиса, были на диете, в этом не будет ничего для вас нового.

Я начала размышлять. Всю свою

жизнь я слышала,

как мы должны быть подобны Христу, но

я не осознавала, что значит отображать

вполне Его образ. Мной овладевал

страх, что, возможно, я забыла исповедать

какой-то грех. О,

если бы я могла знать об этом определенно!

Подошел Том и сел рядом со мной.

- Не беспокойтесь так, маленькая девочка, мы не можем теперь знать все достоверно и в точности, - его голос был тихим, но вполне доступным для понимания. Как мог он знать мои мысли?

- Только помни, не сомневайся. Божья любовь к тебе так же сильна,

как и всегда была. Он не допустит, чтобы вы пали еще. Верьте мне. Он не намерен сделать этого.

Я поверила ему. Я ничем не могла помочь себе, но я верила ему. Все, что говорил Том, было под вдохновением истины и любви.

- Помни, - продолжал он, - Христос прошел через все подобное, и даже более, чем

прошла ты! Он чувствует каждое страдание, каждую боль, каждую робость,

которую переживаете вы. Он слышит и бодрствует над

вами. Он любит вас очень

глубоко.

Вставая, он сказал:

- Вы - добрый воин, - затем улыбнулся и добавил, - и вы настоящая принцесса.

Он направился к другой стороне камеры. Как мог он совершать это?

Как мог он знать о моих размышлениях относительно

принцессы? Необыкновенный страх охватил меня, когда я пыталась

понять, что собой представляет Том, как личность. Он возвратился с

улыбкой на лице, и я поняла, что он был прекрасным, действительно

прекрасным христианином. Дверь камеры открылась, и вошли трое

людей: мужчина, женщина и

Поскольку у нас не было Библии, мы читали наизусть тексты, которые знали. О, как я желала знать больше!

маленькая девочка. Девочка Джули была очень испугана. Она плакала, но Тому вскоре удалось ее успокоить.

Время шло. Пришел часовой и принес нам всем чашу теплой воды.

Он назвал ее вегетарианским супом. Принимая чашу, он сказал:

- Как раз около четырех часов.

Мы все знали, что это значит. Было ровно 8:00, четыре часа спустя декрет о смерти должен был прийти в действие.

- И неужели вы не сожалеете о своих семьях? - продолжал он умоляющим тоном, - как вы можете спокойно

наблюдать, что они будут казнены из-за вас? Я никогда не смогу понять,

как люди могут нарушать закон. Они должны возвратиться в дом, который

страдает...

Эти слова причинили боль. Я желала

знать, действительно ли были посланы люди к отцу и матери из-за

меня.

- И, кроме того, что дала вам идея, что вы так чрезмерно святы?

Посмотрите, все согласны с этим законом, кроме вас. Справедливо ли,

тем, кто поступает подобно вам, сказать: «Нет, это делается ради Бога?»

Он покачал головой, негодуя:

- Люди, подобные вам, безумны. Как безумных животных, их расстреливают.

Он удалился прочь, не окончив фразы о казни.

На протяжении ночи все больше и больше людей заполняло камеру,

людей, которые подобно нам, были в добром состоянии, и других, избитых и окровавленных. Было так тесно, что

с трудом можно было стоять, но охрана старалась заполнить камеру

все больше и больше. Я пыталась уснуть, но каждые 10-15 минут

звучала сирена. Том выразил мысль, что все это делается

с целью сохранить нас бодрствующими. Как

объяснил Том, им известно, что человеческое

тело расстраивается от чрезмерной бессонницы. И

это именно то, чего они желают. Но как только мы

научимся глубоко засыпать на протяжении 5-10 минут, и будем

постоянно молиться, и доверять Иисусу, все будет хорошо.

Джули очень сильно плакала, но тетя Неля успокаивала ее и пела ей. Я

очень переживала за нее, потому что она была очень маленькая. Я часто

думала, что же будет с детьми в это время, и теперь я узнала. Они должны

страдать вместе с нами, но хорошо, что с нами были люди, подобные тете

Неле и Тому, утешающие ее.

В полночь прозвучала сирена, раздался стук, и стражи вошли в

камеру.

- Внимание! Всем перечисленным





## Теперь (продолжение)

встать! – приказал один из них. Он назвал имена разных людей, и они вышли. Это предоставило нам больше места, но не уменьшило нашей безопасности. Свет над нашими головами горел постоянно. Мы не видели больше часовых на протяжении двух дней, и в течение этого времени не принимали пищи и воды. Это время преимущественно было отведено молитве и пению. Поскольку у нас не было Библии, мы читали наизусть тексты, которые знали. О, как я желала знать больше! Затем снова пришел охранник. Том и другие были вызваны. Проходя, Том склонился над Джулии и что-то положил ей в руку.

- Не бойся! – шепнул он и взглянул на меня, - проявите заботу о ней, этой маленькой девочке.

Дверь камеры затворилась. «Ну вот, прошло более четырех часов», - подумала я.

- Смотри, что Том дал мне! – Джули почти пела, - посмотри, какая она красивая!

В ее руке была очень маленькая, ярко раскрашенная картинка Иисуса. На обратной стороне было написано: «Бог есть любовь». «Как она могла оказаться у него здесь?» - удивлялась я, - нас ведь полностью обыскали, и мы пришли ни с чем, лишь одетые в тюремную одежду.» Я удивлялась, вспоминая его доброе лицо, дружественную улыбку, слова помощи, сочувствия и утешения. Я поражалась этому...

Мы молились и пели. Джули чувствовала себя счастливой, когда мы пели. Она всегда присоединялась к нам без промедления, независимо от того, знала она мелодию и слова или нет. Мы были голодны, но больше всего нас угнетал страх, что, возможно, мы не спасены. Я вспомнила слова Тома о доверии Иисусу. Я веряла себя Христу всем своим сердцем, именно это я старалась делать. Из-за своих опасений я печалилась больше всего. Я чувствовала, что во мне не так много веры, как должно было быть. Охранник вернулся и назвал еще несколько имен. Я осталась почти одна. Джули снова начала плакать.

- Не плачь, милая, все будет хорошо, - я улыбнулась, - ты помнишь ту картинку, которую дал тебе Том?

Это, казалось, успокоило ее, но она все же волновалась. Она была такой маленькой, и все равно, Христос предоставил ей охрану и любовь в этой тюремной камере. Сейчас я больше беспокоилась о том, что же случилось с людьми, которые покинули тюремную камеру...

Меня ввели в маленькую комнату. На ее противоположной стороне за большим столом сидел человек.

- Вы Алиса Стронг?

- Да.

- Вы жили в городе Каламазо, штат Мичиган?

- Да.

- Вы адвентистка седьмого дня?

- Да.

- Почему?

Этот вопрос поразил меня. Во всем прочитанном мною о времени конца, никогда не встречалось такого вопроса: «почему». Встречались вопросы подобно следующему: что заставляет вас думать, что именно суббота является временем отдыха? Или: почему вы соблюдаете субботу, вместо воскресенья? Но никогда не задавалось вопроса: почему адвентист?

- Потому что я верю, что Библия является единственным и исключительным мерилom веры, и адвентисты седьмого дня основывают свои убеждения на Библии.

Я сама удивилась своему ответу. Он не представлял шедевра ораторского искусства, но был правильным.

- Хорошо, Алиса, я сейчас буду подобен вам, - человек, сидящий в кресле, начал раскладывать бумаги на своем столе, - вы сказали, что все ваши доктрины основаны на Библии. Но вы не верите в бессмертие души, - он сделал паузу, предлагая мне жестом сохранять молчание, - в Библии я читал, что после смерти бедняк Лазарь был на небе, а богач – в аду. Вы, наверно, согласны, что это есть в Библии, и, что более того, Сам Иисус рассказал эту историю.

Я начала защищаться, но он попросил не говорить до тех пор, пока не закончит своего наставления.

- И когда разбойник был на кресте, Иисус сказал ему: «Истинно говорю тебе, ныне же будешь со мною в раю». Иисус сказал разбойнику, что он должен быть с Ним в тот же день, именно в день, в который он умер. Поэтому лишь логически необходимо верить в бессмертие души. Правильно? Правильно. Следующий вопрос: соблюдение субботы. Некогда суббота соблюдалась народом Божьим на протяжении ветхозаветного времени, вплоть до смерти Иисуса. Но когда Он воскрес в то пасхальное утро, день святости был перенесен с субботы на воскресенье. Вы только что сказали, что следуете Библии, но здесь приведено только два примера из многих, которые я могу назвать, где вы поступаете вопреки ее учениям...

Подумайте об этом, Алиса. Вы интеллигентная девушка, я знаю, что вы ищете истину. Вы полагаете, что исполняете волю Божью, но примите во внимание, что я справедливо

сказал вам... Вы же не желаете, чтобы кто-либо был убит из-за вас? Но некоторые из ваших друзей или даже членов вашей семьи могут быть убиты из-за вашего упрямства. Не думаете ли вы, что вам придется дать отчет перед Богом за все это? – он устремил на меня холодный многозначительный взгляд, - конечно, если бы вы были в состоянии возвратиться на Божий путь, просить прощения за свои грехи, Он мог бы спасти вас.

Наступило молчание.

- Я знаю: вам очень тяжело принять справедливость теперь, - продолжал он, - но я расскажу вам, что необходимо сделать. Если вы пожелаете, мы возвратим вас опять в Каламазо, и лишь после того, как вы увидите некоторых из ваших друзей и

семью, вы сможете принять свое окончательное решение. Постарайтесь все очень хорошо взвесить.

В знак согласия я кивнула головой.

- Хорошо, мы посмотрим, как поступить с вами.

Меня увели в маленькую камеру, и потянулись дни ожидания. Каждый день я ожидала, когда отправлюсь домой, но этот вопрос не решался. Проходили недели. Каждые несколько минут охранник заглядывал в дверное окно моей камеры и будил меня, если я спала.

Каждый день тянулись длительные часы допросов, долгие часы убеждающих бесед. Я решила, что теряю разум... Ухватившись за два стиха: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» и «Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии и веру в Иисуса», я поняла, что должна стоять твердо и не должна потерпеть поражение теперь.

*Продолжение следует...*

### Советуем прочитать

#### «Примирение с прошлым»

К.Кудьма, Р.Роки, Н.Роки

Книга, основанная на библейских принципах, помогает найти причину своих эмоциональных травм и указывает на Бога, Который Один способен полностью исцелить нас

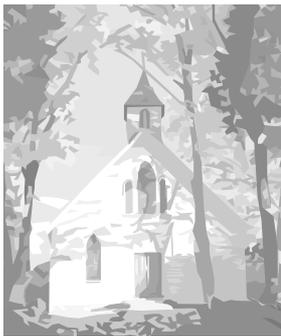




Прогуливаясь как-то по центральной улице Москвы (Тверской), я рассматривала произведения архитектуры. Прошла МХАТ и вернула в Столешников переулок. Вдруг напротив памятника Долгорукому, рядом с мэрией, возле православной церкви Косьмы и Дамиана, я увидела нечто невероятное: огромное количество бездомных, около 300 человек, стояло в очереди возле дверей храма и чего-то ожидало. Времени было где-то около трех. Мне стало интересно, что же они здесь делают, да и потом, по долгу службы я просто не могла пройти мимо.

Вообще, исходя из моих знаний об этой церкви, можно сказать, что хотя она и православная, но, если так можно выразиться, довольно-таки демократичная, в связи с чем «верхи» православия ее не очень-то жалуют. Связано это с тем, что здесь не идут литургии, подобно всем православным церквям, а периодически даже читаются проповеди. То есть священнослужители не просто сидят и ждут, когда же к ним придет паства, а действительно несут Благою Весть людям и непосредственно сами идут в народ. Да и настоятель в этой церкви, отец Александр Борисов, ученик и друг Александра Меня, ведет политику, направленную не просто на христианизацию всего народа и привлечению к православию, а на то, чтобы человек сам избрал свой путь и имел личные взаимоотношения со Христом....

Пока я восстанавливала полученные знания в своей памяти, дверь храма внезапно открылась, и из нее вышел пожилой привратник. Сразу очередь зашевелилась, загудела; стоявшие в ней заспорили о том, кто где должен стоять и кому идти вперед. Привратник подошел к началу очереди и по одному стал проверять у собравшихся какие-то зеленые бумажки, а затем при наличии подобного «пропуска» разрешал войти в храм. «Неужели они так пропускаются на богослужение?», - подумала



я. Мне стало еще интереснее - и я вошла внутрь храма. Ожидала я увидеть там множество икон и богатое убранство, но внутри было все довольно скромно. Во-первых, делался ремонт, во-вторых, икон было совсем не много, и в глаза они не бросались. Но бросилось в глаза другое: в самом храме, там, где проводятся литургии, были расставлены по всей площади столы и лавочки. Женщины проворливо ходили между ними и накрывали на стол. Постепенно зал наполнился бездомными. Так вот оно что: здесь кормят бомжей. Удивительно! Где бы вы еще увидели

#### Историческая справка:

Путь о. Александра Борисова в Церковь был достаточно неординарным. Сначала будущий священник получил светское образование: он окончил биолого-химический факультет Московского государственного педагогического института им. Ленина, работал в Институте общей генетики и Институте биологии развития АН СССР. Работал вместе с известным ученым-генетиком Тимофеевым-Ресовским. Однако в 1972 г. преуспевающий ученый решил оставить науку и посвятить себя священническому служению. В том же году Александр Борисов поступает в 4-й класс Московской духовной семинарии и в 1973 году с успехом ее заканчивает. После чего его рукополагают в сан дьякона.

С 1973 по 1978 г. Александр Борисов учится в Московской духовной академии, после ее окончания защищает кандидатскую диссертацию на тему «Учение о человеке по богослужебным книгам».

В 1990 г. он наконец был рукоположен во священника. В этом же году трагически погиб о. Александр Мень, старший друг и учитель о. Александра Борисова. Большая часть паствы известного проповедника и богослова перешла к Борисову. Вскоре он избирается президентом Российского библейского общества. Тогда же о. Александр Борисов входит и в Комиссию по помилованию при президенте РФ.

Активная проповедь Евангелия, установка на открытое христианство, четкая гражданская позиция сделали фигуру о. Александра Борисова достаточно заметной в московских кругах.

В 1991 г., когда храм св. бессребреников Косьмы и Дамиана в Шубине был передан РПЦ, Святейший Патриарх благословил о. Александра Борисова быть в нем настоятелем.

похожую картину: в самом зале для богослужений собирается такое количество бездомных, чтобы пообедать. Да сейчас никто не согласится пойти на это: мало того, что долгое время невозможно проветрить неприятный запах, так еще и инфекции полно!

Ко мне подошел священнослужитель и спросил, чем он может мне помочь. Я настолько была поражена увиденным, что решила расспросить его подробнее обо всем происшедшем. Оказалось, что передо мной вышеупомянутый отец Александр Борисов, человек довольно скромный и до конца преданный Богу. Мы прошли в одну из комнат храма, и разговор продолжился:

**Кор:** *Расскажите, пожалуйста, о том, что у вас здесь происходит.*

**А.Б.:** В нашей церкви помимо обычных богослужений ведется большая благотворительная работа. Два раза в неделю, в среду и в пятницу, мы кормим около 300 бездомных. Они приходят сюда к 15 часам и в две смены трапезничают. Недалеко отсюда есть еще один приход, там кормят во вторник и четверг. Так что получается: почти всю неделю бездомные хоть как-то, но накормлены.

**Кор:** *А сюда может прийти любой,*

*или имеются какие-то списки?*

**А.Б.:** Нет, списков у нас нет. Сюда приходит все, кто захочет есть. У нас нет деления на нуждающихся и ненуждающихся. Если кто-то проголодался, мы рады его видеть в нашем храме.

**Кор:** *Да? А когда я входила, они что-то предъявляли при входе. Что это было?*

**А.Б.:** Это санитарная справка о том, что они прошли санкомиссию и что болезней не зафиксировано. Все-таки надо взывать к сознательности бездомных.

**Кор:** *Скажите, а кто о б е с п е ч и в а е т финансирование этой программы?*

**А.Б.:** К сожалению, не государство. Чаще всего это прихожане. Надо только правильно уметь распределять средства и организовывать. Порой бывает, встретишь человека и даже не подозреваешь, что именно он и может тебе помочь. Иногда помощь есть, но, кажется, что она не нужна, и по неумению ею пользоваться, мы ее теряем.

**Кор:** ?

**А.Б.:** *(Смеется).* Сейчас я вам расскажу, как была организована эта столовая. Однажды один из наших прихожан, владелец ресторана, подошел ко мне и сказал, что они варят у себя курицу, а бульон не используют. Его остается много, а выливать как-то жаль. Вот он и подумал, вдруг кто-то будет нуждаться в курином бульоне. Немного поразмыслив, я ему ответил, что было бы неплохо, если бы они туда добавили еще немного картошечки, капустки, лучка и привозили сюда, а мы уж найдем, на что этот суп определить. Он согласился - и с тех пор каждую среду и пятницу нам привозят два больших бака с супом. Сначала мы организовали столовую для нескольких бомжей, а затем информация очень быстро распространилась - вы же знаете, что сообщения из уст в уста перелетают мгновенно - и вот теперь мы кормим около 300 бездомных. Да так, что приходится делать две смены.

**Кор:** *Интересно, а когда они едят, вы им проповедуете?*

**А.Б.:** Вы знаете, мы не хотим навязывать религию кому-либо. Человек сам должен решить, нужно ему это или нет. Тем более они прекрасно видят, что это церковь, что здесь обитает Бог. Бывает, подходят, задают



Мир, в котором мы живем

вопросы, вот тогда мы им рассказываем о Боге.

**Кор:** А вы проводите еще какую-либо социальную работу, помимо этой?

**А.Б.:** Да, мы стараемся послужить людям, как Христос это делал. Сейчас приход опекает две больницы: Республиканскую детскую клинику и детскую больницу, а также Институт протезирования и несколько детских домов. По субботам мы проводим богослужения в детской больнице. Детям нравится. Помимо этого, каждый день разносятся бесплатные обеды престарелым и инвалидам, живущим в окрестных домах. Работает группа милосердия, оказывается помощь беженцам, многодетным, пенсионерам. Прихожане работают с заключенными (пишут письма, посылают книги, белье, предметы первой необходимости). С самого первого дня в храме открыта воскресная школа, ведется работа с молодежью и подростками. Для взрослых прихожан устраиваются беседы по подготовке к крещению (причем крещение совершается бесплатно - прим. ред.). Собираются группы по изучению Священного Писания, церковному и христианскому пению, иконописи.

**Кор:** Спасибо вам большое, что уделите мне время и поделились интересной информацией.

Спустившись вниз, я наблюдала, как вторая смена заканчивала обедать. Вдруг из середины храма послышался голос, который сказал: «Встанем и возблагодарим Бога». Говоривший вознес молитву благодарности Богу за эту пищу и прочитал несколько стихов из Псалтири, в которых содержались обетования нуждающимся. Затем все сели.

Когда я вышла из храма, мое отношение к православным изменилось. Пусть не все, но все же есть такие, которые служат людям и Богу, и делают это искренно, от всего сердца.

Бог говорит, что будет остаток не только от Его народа, но и со всех других народов, церквей и вероисповеданий. Не исключено, что и эта церковь войдет в их число.

В свою очередь следует отметить, что и в нашей общине проводятся походы в детские дома и больницы. Если есть побуждение Духа Святого – послужи Богу и людям.

Зорина Мария

Христианство в цифрах

1. Есть ли у вас какие-нибудь критерии, судя по которым, вы подаете, либо не подаете просящему у вас на улице.

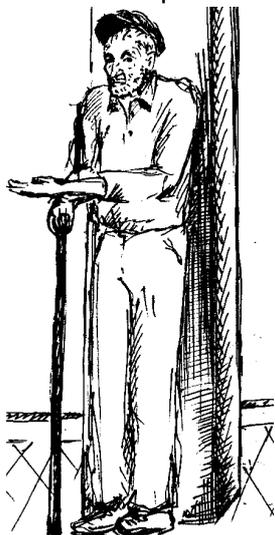
Да, есть	74,5%
Нет, подаю всем	14,8%
Зависит от настроения	7,5%
Другое	3,2%

2. Как вы думаете, будет ли успешной попытка познакомиться с таким человеком поближе и общаться постоянно, помогая не только деньгами?

Да	33,3%
Нет	26,9%
В редких случаях	37,6%
Другое	2,1%

3. А надо ли вообще завязывать более близкие отношения?

Надо	58,4%
Нет, а зачем?	19,1%
Не знаю	16,9%
По ситуации	5,6%



Как вы, наверное, заметили, соц.опросы и статистические данные стали все чаще появляться в нашей газете. Раньше мы их использовали, чтобы лучше понять ваши интересы и мнения, теперь же мы будем прилагать и соответствующие выводы данной статистики, чтобы хотя бы немного осветить проблему. В этот раз мы решили обсудить вместе с вами вопрос о помощи бездомным и нуждающимся.

С одной стороны, есть люди, которые считают, что нужно подавать всем, и она по-своему права, ведь Господь сказал: «*Прозящему у тебя дай*» (Мф. 5:42). С другой стороны, Он говорит о том, что мы должны обдумать свое действие: «*Кто ведет дело разумно, тот найдет благо*» (Притч. 16:20). Если мы подаем всем, то это просто замечательно, но когда мы этим способствуем процветанию грязного бизнеса и еще большей нищеты, то... трудно сказать, что мы действительно помогаем. Хотелось бы поговорить, почему я употребила такое выражение, как «грязный бизнес»: если смотреть на проблему реально, то следует знать, что существует и такое понятие. Страшное дело, что творится под прикрытием типа: «*Подайте на продукты*» или «*На билет до Питера*». Возможно, многие даже не задумывались, что это огромное число попрошаек – хорошо отлаженная эффективная система по

отмыванию денег, которые после текут в карманы их главарей. Для самих попрошаек это просто работа, только вот, если они не выполняют дневную норму, то им приходится очень туго. А те, кто над ними стоят, кормятся за счет унижения и страдания этих людей – чего уж говорить о детях, которых через все вагоны и переходы тащит не имеющая возможности работать «мать». Это напоминает компрачиков (поставщики «живого товара» в XVII – XVIII вв.), которые развивали подобный бизнес в Англии, Испании и Франции. Только тогда они еще калечили детей, чтобы удовлетворить извращенные потребности того мира. Сейчас этого нет, но есть другое: детей пичкают таблетками, чтобы они вели себя спокойно, либо спали. Неизвестно, сколько проживет такой ребенок, и кто из него потом вырастет. В то же время, нельзя так однозначно думать обо всех. Есть люди, которые на самом деле нуждаются и, возможно, не только в куске хлеба и мыла, но и в общении, в Боге. Только вот как выявить этого человека в толпе попрошаек? Это подскажет только мудрость, данная Богом. Господь сказал: «*Стучите, и отворят вам*» (Мф. 7:7). Это, конечно, не совсем в тему, но я попытаюсь раскрыть немного иной смысл этого стиха: стучите в сердца людские и они отворятся под действием Святого Духа. Надо пытаться донести до людей истину, и только тогда они захотят изменить свою жизнь. Ведь сколько проводили экспериментов с «перевоспещением» попрошаек и бомжей в нормальных людей. Проходила неделя нормальной жизни, и эти люди возвращались на прежний путь. Говорят: «пока сам человек не захочет, он не изменится», - но стоит добавить: пока Господь не войдет в его сердце, он вряд ли захочет меняться. Поэтому, прежде всего надо нести им весть о Боге. Мы не знаем, будет ли это дело успешным или нет, как впрочем, мы не знаем и остального, но это и должно побуждать нас что-то делать, ведь может и получится, и тогда еще одна душа откроется Богу.

Усачева Вера

**Конкурс:** Каким способом, кроме денег, можно помочь нищим? Кто предложит наиболее реальные и действенные варианты, тот вынужден будет получить приз. Он будет действительно ценный, поэтому мы не будем разглашать тайну относительно того, что это..



## Каким может быть ответ от Бога?

*В предыдущей статье шел разговор о том, как услышать ответ от Бога, и в этой статье разговор продолжается.*

Бог может отвечать по-разному. Это значит, что Господь Сам изберет способ ответа. «Молитесь с верой, и тайна Его Провидения принесет свой ответ» (Свид. т. 7, 245).

*Часто Бог взывает к разуму, и человек должен думать, анализировать, сопоставлять факты. Для этого и дан нам разум. Тем не менее, не стоит ограничивать Бога человеческим мышлением. «И будут уши твои слышать голос...» «Не полагайся на разум твой», - говорит Писание.*

*Иногда в дело вмешиваются чувства. Человек думает: в его сердце ответ от Бога, но на одни эти чувства полагаться не стоит. Они должны быть отданы Богу, как и разум. Чувства без разума - это страсть. Разум без чувств - это холодный расчет.*

*Господь также может отвечать через Священное Писание.*

Приведу пример того, как юноша и девушка искренне вопрошали Господа, и вот как Он им ответил: когда они начали дружить, то независимо друг от друга спрашивали Господа о своем друге: он ли это? Девушка молилась и просила Господа послать ей ответ. Было раннее утро, она стояла на коленях около своей кровати, благодарила своего Отца Небесного за руководство жизнью. У нее было много прекрасных опытов с Богом. После молитвы девушка открыла Библию, и первый стих, который она прочитала, был из Книги Притчи 4:12: «Когда пойдешь, не будет стеснен ход твой, и когда побежишь, не споткнешься». Она размышляла над этими словами, преклонила опять колени и молилась. В ее душе был полный мир и покой. В это же время ее друг тоже просил Бога ответить ему. Они, не договариваясь, делали это одновременно. Открыв свою Библию после молитвы, молодой человек прочел слова: «Когда пойдешь, не будет стеснен ход твой...» Он принял это как ответ от Бога. Спустя несколько лет, однажды беседа друг с другом, они вспоминали прошлое и рассказывали свои опыты общения с Богом перед их свадьбой и обнаружили, что Бог послал им одинаковый ответ в одно и то же время, в один и тот же день. Их семья очень счастлива вот уже 29 лет!

*Бог может говорить с человеком через других людей: родителей, пастырей, мудрых и опытных друзей и т.д. Принимая такие советы, нужно всегда сопоставлять их со Словом Божиим. Близкое общение с Богом развивает понимание Его замысла, появляется особый навык к*

слушанию Его наставлений. Особая чувствительность, развитая влиянием Святого Духа делает человека способным различать добро и зло, чувствовать зло на расстоянии.

Это состояние описывает апостол Павел в послании Евреям в 5 главе и в стихе 14:

«Чувства навыком приучены к различению добра и зла».

В таком случае человек как бы интуитивно отвращается от зла, недобрых советов, поступков и мыслей. Когда мы изучаем книги Духа пророчества, там слышится голос Бога. Советы, размышления и наставления в трудах Е.Уайт иногда так близко и доходчиво раскрывают грозящую нам опасность, что кажется, Господь говорит это обо мне, видя мою жизнь. Молодежи необходимо изучать книги Духа Пророчества, чтобы быть



**Кто не должен стать вашей «половинкой»?**

Дух Пророчества говорит:

«Избегайте тех, кто не почителен.

Странитесь того, кто любит праздность.

Избегайте того, кто глумится над святым. Уклоняйтесь от общения с тем, кто богохульствует и прикладывает к рюмке. Не принимайте предложений человека, который не сознает своей ответственности перед Богом. Чистая истина, освящающая душу, даст вам мужество освободиться от самого приятного знакомства с тем, кто, как вам известно, не любит и не боится Бога и ничего не знает о принципах истинной праведности.

Мы должны прощать другу его недостатки и неосведомленность, но не его пороки... Искренний христиан не будет строить планов, которые Бог не может одобрить» (Христианский дом, 47-49).

Итак, мы увидели, кто не должен стать вашим супругом или супругой. А

если в жизни случилось так, что не повстречались люди с такими высокими принципами христианской жизни, тогда необходимо поставить приоритеты о том, что лучше: быть одиноким, но счастливым с Иисусом или несчастным, но с супругом.

Некоторые (особенно девушки) видят свое будущее только связанным с созданием семьи и выходят замуж «лишь бы выйти», считая позорным остаться незамужем. Но Бог смотрит на это иначе. Он может дать человеку не создавшему семью такое счастье и радость, что он никогда не почувствует себя оставленным, никому не нужным и одиноким.

С другой стороны, создавший неудачную семью, может испытывать невыносимое одиночество в большой семье, где много людей. Одиночество - это состояние психики, души и духа, а не социальный статус. Христианин не бывает одиноким: он знает, где себя применить и кому он принесет пользу. Чувство неполноценности развивается в том случае, если девушка или парень видят себя только в семейной паре. Если этого достичь не удастся, может наступить состояние депрессии, которое принесет свои пагубные результаты.

Никогда не стоит ставить на первое место создание семьи перед христианскими принципами и честью своего Спасителя. В случае

**Близкое общение с Богом развивает понимание Его замысла, появляется особый навык к слушанию Его наставлений.**

мудрыми в решении многих жизненных проблем.

**Где моя половинка?**

Многие думают, что человеку предстоит сложная задача: из всего населения земного шара избрать, найти «свою половинку»! Как же ее найти?! Это нерешаемая задача! Их пугает масштаб той проблемы, которую они видят перед собой. Но эту проблему люди сами себе создают и собираются мужественно преодолеть ее. Бог не создает уникальные пары, избирая их из всего населения земли. По какому же критерию они подбираются, если это заранее не планируется Богом?

*Если двое: мужчина и женщина, - духовные люди и имеют крепкие личные связи со Христом, то вступаая в брак по взаимному согласию, будут счастливы, невзирая на недостатки характера или различие в темпераментах. Они знают основное правило, которое нужно выучить до бракосочетания: «Никогда не считайте ваш брак ошибкой».*

Придерживаясь этого правила, можно создать прекрасную, счастливую семью. Оба готовы уступать, оба готовы к диалогу, к молитве, к самоотдаче, к жертве.

Но если молодые люди ищут «половинку» ставя другие критерии: «лишь бы я любил(а), чтобы был(а) красив(а), образован(а), богат(а) и т.д., то в созданной семье обязательно появятся глубокие «трещины».



## “Ответ от Бога”

заключенного договора или помолвки, если вы видите, что это был необдуманный, поспешный шаг; или вы что-либо заметили в своем друге такое, чего не воспринимаете, как христианин; или люди имеющие большой опыт в жизни говорят вам, что стоит серьезно подумать и не совершать опрометчивых поступков, грозящих омрачить всю вашу дальнейшую жизнь - расторгните помолвку!

Если вы дали обещание, противоречащее Писанию, то любым путем возьмите его назад без промедления. Гораздо лучше взять назад такое обещание в страхе Божьем, чем хранить его и тем самым бесчестить своего Создателя» (Христианский дом., стр. 49).  
Благоразумие в этих вопросах спасет от многих неприятностей в жизни.

**Кузьмин С.А.**  
пастор о. “Восточная”

## Приятного аппетита!

### Холодник со щавелем.

300г. щавеля, 2 свежих огурца, 30г. зеленого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2ст.л. сметаны, 2ч.л. сахара, 2ч.л. измельченного укропа, вода или овощной бульон (можно из кубика).



Свежий щавель перебрать и тщательно промыть, положить в кипящую воду или овощной бульон и варить 5-7 минут, затем снять с огня и охладить. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью. Нарезать свежие огурцы и белки отварных яиц небольшими кубиками, а яичный желток тщательно растереть. Все эти компоненты ввести в охлажденный отвар щавеля.

### Картофельная запеканка с капустой

1кг картофеля, 300г. белокачанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст.л. томатной пасты, 6 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. панировочный сухарей, соль - по вкусу.

Капусту и лук тонко нашинковать соломкой, морковь натереть на крупной терке, все сложить в глубокую сковородку, добавить 1 стакан горячей воды и тушить под крышкой на умеренном огне 30 минут, подливая горячую воду, если она выкипает, периодически помешивая. Затем добавить в капусту томатную пасту, растительное масло, соль и тушить еще 15 минут. Картофель очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Воду слить, картофель сразу же растолочь, добавив 2 ст.л. растительного масла. Форму для запекания посыпать сухарями. На дно формы ровным слоем выложить половину картофельной массы, поверх нее равномерно распределить капустную начинку, сверху прикрыть слоем оставшегося картофеля. Поверхность разровнять, смазать оставшимся растительным маслом и поместить в разогретую до 180°C духовку на 30 минут.

## Здоровье: “Ведь лето же!”

*Летний период у каждого из нас связан с особыми заботами: кто-то едет отдохнуть, а кто-то трудится, в том числе, и на собственном садовом участке. И в первом, и во втором случае нас подстерегает немало разнообразных опасностей для нашего здоровья.*

Давайте с вами отправимся в небольшое путешествие, чтобы выяснить, чего же стоит опасаться, как этого избежать и как ликвидировать неприятные последствия, если все-таки с вами что-то случилось. Начнем...

И, проснувшись утром рано, Начинаем день мы с плана.

Раз уж в сад уходит мама, Я пойду тогда на пляж.

Солнце греет больше, жарче,  
Мама в шляпе всё на даче,  
А я не солнышке лежу,  
Его лучики ловлю.

Вдруг вокруг все потемнело,  
Стало душно, плохо мне...  
Стоп. Вот первая проблема,  
Где ж найти решение?

Зашли в тупик?

Не знаете, что делать, если пали жертвой солнышка? А решение-то несложное:

надо всего лишь добраться до тени, расстегнуть верхние пуговицы рубашки или кофточки (если вы не в одном купальнике), да и вообще, ослабить слегка все застёжки на вашей одежде, чтобы они не усугубляли состояния. Желательно, умыться прохладной водой и слегка смочить волосы, что позволит остыть от перегрева и прийти в норму. Через несколько минут вам полегчает. А лучше всего не допускать таких ситуаций, а для этого не одеваться в жару в темную или стягивающую одежду, носить головной убор и не находиться очень долго на солнце. Ну что ж, первая проблема решена - идем дальше...

Избежав ударов солнца,  
Мама труд свой продолжает:  
С сорняками борется,  
Окучивает и копает.

Чуть присела и вздохнула,  
Разогнуться уж не может:  
Сильно спину прихватило,  
Что же ей поможет?

Вот опять у нас проблема. Это уже посерьезнее, но тоже решаемо.

Если вас эдак согнуло, то это "прострел" по-русски, а если умнее - о с т р ы й пояснично-крестцовый радикулит. Встречается он у людей практически любого возраста, начиная лет с семнадцати.



Не пугайтесь грозного названия, все поправимо и не так страшно. Как правило, болезнь продолжается от нескольких дней до 2-3 недель. Рекомендуется постельный режим в течение этих нескольких дней. Целесообразно лежать на спине, несколько подняв ноги, положив их на подушки или свернутые одеяла. Согнутые таким образом ноги позволяют расслабить крупные мышцы в области позвоночника. В дни болезни лучше себя не нагружать, а радоваться вынужденному отдыху. Через недельку вы будете уже здоровы и сможете продолжить активную жизнь.

Вместе с мамой мы решили

Полить цветы в саду.  
Осы рядышком кружили,  
Предвещая нам беду.

Вот одна из них решила  
Подлететь к моей руке,  
Полетав, вдруг укусила  
И уселась вдалеке.

Ах, какая неприятность. Как же быть? Об этом мы вам сейчас и расскажем. Если вас ужалила оса или пчела, и еще не образовалось опухоль, то следует натереть место укуса соком подорожника или приложить к нему ватку, смоченную в соке чеснока или настое петрушки (а если это была пчела, то надо еще и вынуть жало). Если же опухоль появилась, можно сделать компресс из спирта. Через некоторое время опухоль спадет.

И, закончив все дела,  
Возвращаемся домой,  
Возвращается с работы  
Невеселый папа мой.

Он уставший и голодный  
Молча в комнату проходит,  
Мы его сейчас накормим,  
Пусть улыбка с уст не сходит.

Что ж придумать с мамой нам?  
Вроде...есть идея!  
Посмотреть газету "По Его следам":  
Там рецепт вкуснее...

**Усачева Вера**

