

**БЛАГОСЛОВЛЯЕМ
ВАС ИЗ ДОМА
ГОСПОДНЯ!**

Псалом 117:26

Храм Христа открыт:

Каждый день с 11-00 до 19-00. Вы можете побеседовать со священником, побывать на богослужениях каждую среду в 19-00 и каждое воскресенье в 10-00 и в 17-00.

По воскресеньям в 15-00 проходит «Библейский час», на котором Вы сможете получить ответы на интересующие Вас вопросы.

На богослужениях работает сурдопереводчик.

Ул. Кочетова, д. 24.
Тел: 65-62-41.

Наши интернет сайты:

ГазетаЛадья.рф
ХрамХриста.рф
ХРАМХ.RU

Молитва покаяния:

Дорогой Иисус, благодарю Тебя за то, что Ты умер на кресте, чтобы взять на Себя мои грехи. Я сожалею о всех своих грехах и прошу Тебя простить меня, войти в мое сердце и остаться там навсегда. Я доверяю Тебе свое сердце, чтобы Ты очистил его, и принимаю Тебя как своего Спасителя и Господа.

Аминь.

12+

ЛАДЬА

Дни мои быстрее гонца... несутся, как легкие ладьи

Библия, книга Иова, 9:25-26

ХРИСТИАНСКАЯ ГАЗЕТА № 4 (167) 2025 август

**«Всегда радуйтесь.
Непрестанно молитесь.
За всё благодарите:
ибо такова о вас воля
Божия во Христе Иисусе».
(1-е Фес. 5: 16-18)**

14 сентября (вс) в 10:00

Торжественное закрытие
XIII-ой научно-исторической конференции
"Феномен Российского протестантизма"
в программе:
Хор, духовой оркестр, Библия в подарок

28 сентября (вс) в 10:00

Праздник Жатвы



ЗА ВСЕ БЛАГОДАРИТЕ!



Благодарность и неблагодарность

Благодарность — редкая добродетель. Все люди пользуются щедрими благодеяниями от Бога, но лишь немногие благодарят Его. Апостол Павел в послании к Тимофею предупреждает: «Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут... горды... неблагодарны...» (2 Тим. 3:1-2). Неблагодарность повсеместная, патологическая, возводимая в некоторых случаях (когда, например, речь о карьеризме) в разновидность нормы — все это признаки приблизившегося последнего времени, и эти признаки налицо. Что можно рассказать о нашем времени? Не то ли, что у нас слишком распространились разнообразные схемы, когда, пользуясь твоей доверчивостью и благожелательностью, тебя «в знак благодарности» пытаются вовлечь в беду? Не то ли, что нередко человек, приученный к твоим благодеяниям, начинает затем их неистово требовать, и ты, потеряв возможность их оказывать, останешься еще и обидчиком в его глазах?

Неблагодарность — изъян человека, имеющего искаженный взгляд на мир вокруг себя. Неблагодарный подобен человеку, сидящему в комнате, окна которой замазаны грязью. В эту комнату пытаются пробиться солнечные лучи, но человек этих лучей не видит и не чувствует. Ему все равно темно и холодно. За что, скажите, ему благодарить? Гордость — корень болезней такого человека, это она замазывает сердце грязью — завышенной самооценкой. Она говорит человеку, что он достоин всего того, что получает от Бога и людей, он достоин еще большего и лучшего, и обидная несправедливость видится ему в том, что он еще не обладает этим лучшим. Отсюда и неумение благодарить: он получает то, чего достоин; отсюда и недовольство имеющимся: ведь он достоин лучшего!

Евангельский эпизод с десятью прокаженными — одно из мест в Священном Писании, где говорится о необходимом для человека умении быть благодарным. Более того, Господь здесь явно указывает, что благодарность Богу есть неременное проявление истинной веры человека в Бога, такой веры, которая спасает и привлекает к человеку милость Божию.

Важность благодарности

Почему вообще умение благодарить для нас необходимо? Нуждается ли Бог в нашей благодарности? Очевидно, нет, ибо Он Всеблаг и Вседоволен. Люди? Но люди, искренне стремящиеся к добру и творящие благие дела со всей искренностью, а не из корысти, едва ли делают это ради какой-то благодарности. Так кому тогда она нужна? Конечно, нужна она нам самим, ибо лишь благодарное сердце способно адекватно откликнуться на получаемое благо и в ответ получить залог благ будущих. Лишь благодарное сердце — вместительница многообразных Божьих даров, и Бог ждет от нас благодарности лишь для того, чтобы одарить нас вновь. Иными словами, умение благодарить является в нашей жизни своего рода генератором милостей Божьих. Но, кроме того, это умение может стать и сильным орудием в нашей духовной брани. В частности, против греха зависти: если мы научимся благодарить Бога за благодеяния, оказанные не только нам, но и другим, то мы будем в состоянии истребить и зависть, и утвердить искреннюю совершенную любовь. Ты уже не сможешь завидовать тем, за кого поблагодаришь Господа.

Как благодарить?

Конечно, подавляющему большинству людей понятно, что за благодеяния, полученные от Бога и людей, мы должны быть благодарны. Но в чем наша благодарность должна выражаться? В простых ли словах признательности и улыбке на лице? Наверное, благодарное сердце не удовлетворится этим и, если есть возможность, постарается ответить добром на добро. Человек верующий, по меньшей мере, помолится за благодетеля. Но любой благодетель все-таки лишь проводник действий Бога, поэтому с неизбежностью встает вопрос: как выразить благодарность Богу, когда Он Сам — Источник всех благ и ни в чем не нуждается?

Древнейшей формой выражения благодарности Богу являлись жертвоприношения. В библейской истории мы постоянно встречаем рассказы о принесении Богу жертвы. Авель приносит Богу жертву от первородных стада своего (Быт. 4:4), Ной приносит жертву всеожжения, что стало «приятным благоуханием» для Бога (см. Быт. 8:20-21). Жертвы,

совершаемые уже в храме Соломоновом, продолжались и при жизни Спасителя. Однако все они были прообразом будущего и изъявлением благодарности отражали веру в грядущий приход Спасителя — истинной Жертвы за грех каждого человека. С приходом Мессии кровавые жертвы потеряли свое значение, в том числе и благодарственное. И царь Давид задолго до прихода Спасителя пророчески указывал на ту форму благодарности, которая сильна заменить все жертвоприношения и всегда будет угодна Богу: «Жертва Богу — дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19). Сокрушенное сердечное покаяние в грехах — вот форма благодарности, необходимая нам, помимо молитвенного прославления Бога за полученные блага. Царь Давид имел благодарное сердце, свидетелем чего является не только Бог, но и миллионы людей, живущих и поныне. Свою благодарность и признательность Богу царь Давид изливал в своих псалмах, которые служат для нас примером выражения благодарности нашему Творцу.

Мы можем благодарить Бога устами (Пс. 50:17), рассказывая людям о великих Божьих делах (Пс. 25:7), не греша, ища правды и праведности (Пс. 32:1), размышляя о Господе (Пс. 62:7), в молитве (Рим. 1:8-10), в песнопениях (Кол. 3:16), пожертвованиями (2 Кор. 9:12), хвалой и прославлением (Пс. 99:2-4), свидетельством об Иисусе (Лк. 2:38), святой и чистой жизнью (1 Кор. 6:20).

Почему нужно благодарить за скорби?

Всем ясно, почему необходимо благодарить за радости, но далеко не всякому доступно понимание обязанности благодарить и за скорби с болезнями. Мы читаем у апостола Павла: «За все благодарите», но внутри у нас обыкновенно все клокочет, если в жизни что-то случилось и мы потерпели ущерб. В такие моменты, особенно если речь о тяжелой потере, перед человеком во весь рост встает недоумение: «Почему я должен благодарить за это, ведь мне сейчас так плохо?»

Однако и в подобном незавидном положении нам не стоит забывать народную мудрость, основанную на Священном Писании и выстраданную вековым человеческим опытом: «Что Бог не делает, все к лучшему». Потому что «...Бог есть любовь...» (1 Ин. 4:16), — читаем мы в Священном Писании. И с каждым человеком Бог поступает по любви. Это подобно ситуации, когда врач одного больного посылает на курорт, а другого — на операционный стол. И скальпель бывает нередко единственно возможным средством, чтобы спасти человека от смерти. Так поступает и Бог, скорбями и болезнями возвращая человеку духовное здравие. Хотя для самого человека в моменты испытаний это и представляется по большей части сомнительным, но являющиеся позже благие последствия этих испытаний дают ему важный опыт, подтверждающий мудрость русской поговорки. О том, как это может происходить в нашей жизни, есть замечательная притча.

Один знатный человек пригласил для воспитания своего сына учителя, известного своей мудростью. Когда сын уже достаточно подрос и обучился верховой езде, они с учителем выехали на конную прогулку, во время которой юноша упал, и конь случайно раздробил ему руку. Подоспевший вскоре учитель поспешил поддержать молодого человека словами: «Ничего страшного, мужайся. Слава Богу!»

Скорчившись от сильной боли, воспитанник в гневе ответил учителю: «За что ты воздал славу Богу?! Не за то ли, что я теперь инвалид?» И вскоре по приказу отца юноши учителя бросили за решетку.

По прошествии времени этот молодой человек в компании приятеля отправился в дальнейшее путешествие, и вскоре оба попали в плен к аборигенам, которые практиковали человеческие жертвоприношения. Костры быстро разожгли, и вот уже приятель стал первой жертвой безумного ритуала. Очередь за молодым человеком. Десятки рук поднимают его над головами и несут к костру. И тут случается нечто непредвиденное: старший жрец вдруг замечает, что рука будущей жертвы с изъяном! Такая жертва негодна богам, и юношу отпустили.

Эта притча отражает важную духовную реальность: промысл Божий нередко допускает в жизни человека тяжкие скорби, провидя те важнейшие благие последствия, которые рождаются из этих скорбей, подобно тому, как через тяжкую боль рождается очаровательный младенец.

Бог желает не того, чтобы мы как можно комфортнее прожили эту жизнь, но чтобы не погубили свою душу для вечности. Необходимо глубоко осмыслить и понять, что до Царства Небесного невозможно «долететь бизнес-классом» и для его достижения часто бывают необходимы скорби и болезни. Непонимание этого не только удаляет из сердца человека благодарность, но и порождает противоположное — ропот и возмущение. Бог дал тебе бытие для того, чтобы ты вечно блаженствовал; значит, потерпи. Всю жизнь твою и мгновением нельзя назвать в сравнении с вечностью. Итак, наши скорби и болезни, без сомнения, — дар Божий, данный в целях достижения вечных обителей. И, как и всякому дару, ему вполне естественно должно последовать и благодарение.

Благодарение Бога за скорби — обязанность христианина и показатель его духовного преуспеяния. Но не только. В словах благодарения и прославления Бога действенная сила против самой скорби. Но и это еще не все. Благодарному самарянину Господь говорит: «...встань, иди; вера твоя спасла тебя» (Лк. 17:19). Почему Господь благодарность приравнивает к вере, почему не благодарность спасла, а вера? Потому что между этими двумя добродетелями существует непосредственная связь: благодарение Бога рождает и усиливает веру и, напротив, неблагодарность уничтожает веру и удаляет от Бога. Вера самарянина родилась и укрепилась в живой благодарности Христу. Он увидел и почувствовал то, что так часто забываем мы. Он познал, что этот совершенный дар — исцеление от тяжелой болезни — можно получить только от Бога, и Богу в лице Иисуса Христа он поклонился.

«Случилось ли хорошее — благословляй Бога, и хорошее останется. Случилось ли плохое — благословляй Бога, и плохое прекратится», — говорил Иоанн Златоуст. И за радости и скорби мы должны Бога благодарить, ибо такова воля Божья о нас, и эта воля для нас свята. Весь промысл Божий, все попечение Его о человеке сводится к тому, чтобы он достиг пристани Царства Небесного. И ничего нет страшного в том, что на этом пути иногда случаются бури и встречаются подводные камни, — лишь бы пристань была достигнута. Немногие способны это понять — неблагодарных, увы, значительно больше, — а значит, больше и тех, кто не услышит от Христа эти главные слова: «Вера твоя спасла тебя!»

Дмитрий Выдумкин

МУЗЫКА В БОГОСЛУЖЕНИИ

Музыка как специфическая форма организации звуков и тишины присуща и материальному, и духовному миру. В Библии поют не только люди (Пс. 149:3), но и природа (Пс. 65:4). Сверхъестественные существа, живущие в духовном мире, тоже восхваляют Господа пением (Откр. 5:8-14). Человек сотворен по образу Божьему, поэтому обладает творческими способностями. Он создает музыкальные произведения, упорядочивая отдельные звуки, интонации и темы во времени (т. е. используя ритм). Музыка становится для человека и формой самовыражения, и способом воздействия на эмоциональное состояние других людей. В отдельных случаях музыка способна даже влиять на духовный мир.

Библия упоминает о том, что музыка была известна человечеству еще в самые древние времена (Быт. 4:21), хотя с материальной точки зрения искусство непрактично. Однако сила музыки может даже успокаивать людей, страдающих от злых духов: 1 Цар. 16:16). Со временем музыку стали использовать в религиозных целях (Исх. 15:1). Музыкальная составляющая ветхозаветного богослужения отличалась упорядоченностью и одновременно разнообразием (1 Пар. 15:16-22). В новозаветных общинах музыка также использовалась для взаимного назидания верующих (Еф. 5:19; Кол. 3:16). Книга Откровения предсказывает, что и в Вечности музыка будет прославлять Бога (Откр. 14:1 -5,15:1 -4).

В Писании упоминаются разные виды богослужебной музыки: и акапельное пение (без аккомпанемента) - псалмы, гимны, песни, славословия (Суд. 5:1-12; Мф. 26:30 и др.), и игра на различных инструментах - струнных (гуслях, арфах, цитрах), духовых (свирелях, трубах, горнах, флейтах, рожках) и ударных - бубнах, тимпанах, кимвалах (2 Цар. 6:5; 2 Пар. 5:12-13 и др.). О том, что музыка звучит перед Божьим престолом, сказано в пророчествах Исаии (Ис. 6:1 -3), Иезекииля (Иез. 28:13-15), в Книге Иова (Иов 38:6-7) и в Откровении Иоанна Богослова (Откр. 5:8-14).

Обзор библейских текстов, упоминающих музыку, показывает, что она присутствовала всюду - и в храме, и в повседневной жизни. Все музыкальные формы, упомянутые в Библии (пение, игра на инструментах, и др. могут использоваться для прославления Всевышнего).

Писание не содержит прямых повелений, относящихся к формам, жанрам и стилям музыки, используемой в церковном богослужении. Однако из отдельных текстов можно вывести общие принципы, которые применимы ко всем поколениям, эпохам и культурам.

1. Объектом поклонения может быть только Бог (Исх. 15:1 -2, 21; Деян. 16:25; Откр. 5:8-14). Музыка в церкви - не для того, чтобы заполнить программу богослужения эмоциональными и творческими элементами. Исполнителям следует прежде всего искать возможности прославлять имя Божье, а не заниматься самовыражением.

2. Музыкальные произведения должны также наставлять церковь (Еф. 5:18-21; Кол. 3:16).

3. Богу нравится чистое и искреннее поклонение (2 Пар. 5:12-14). Он свят, и ничто нечистое не может войти в Его присутствие. Поэтому Библия так часто упоминает об очищении и освящении предметов, используемых в богослужении (и конечно же, людей, участвующих в нем). Пророки настойчиво повторяли, что для Бога важно чистое, покорное сердце. Когда служители не готовят к богослужению свои сердца, все творческие инициативы в церкви будут сводиться к исполнению концертных номеров.

4. Богослужебная музыка должна выражать величие Господа и радость, которую несет Его присутствие. Поэтому к музыкальному служению нельзя относиться небрежно. Когда Давид готовился к самому торжественному дню своей жизни - дню, когда предстояло перенести ковчег завета в Иерусалим, он отделил множество левитов для музыкального служения. Был четко определен



порядок, в котором им следовало славить Господа пением. В тех песнопениях, с которыми люди приходят к Господу, не должно быть никакой суеты или небрежности.

Внешнее выражение хвалы (форма, жанр, стиль) подчиняется внутреннему руководству Святого Духа (Деян. 16:25; Кол. 3:16), а также церковным установлениям и сложившимся традициям.

Интересно, что в Библии, отражающей многовековую духовную культуру еврейского народа, ни разу не описывается богослужение, музыкальная составляющая которого была бы известна во всех подробностях. Это наблюдение позволяет сместить акценты: главное - не форма, а содержание. Христос объяснял самарянке (Ин. 4:21 -24), что для Бога важнее всего не ритуал, не место и не способ поклонения, а верность, которая проявляется во всем - и в изначальных намерениях, и в конкретных потоках. Поэтому первоочередное значение приобретают не категории жанра, формы и стиля, а категории святости и благочестия. Очень многое зависит от того, желает ли человек воздавать славу и честь вечному Богу. Музыка служит эстетическим языком, позволяющим выразить такое желание. Этот язык постоянно изменяется, обновляется и обогащается. Он развивается в конкретной

ментальной и культурной среде и в какой-то мере зависит от нее. Поэтому Бог не дает конкретных указаний, определяющих, какую именно музыку и каким образом следует использовать в церкви. Господь понимает и принимает искреннее и благочестивое выражение хвалы в любой культуре и эпохе.

Обобщая сказанное, можно вспомнить определение, имеющее хождение в евангельских кругах: «Поклонение - это вхождение в присутствие Всевышнего Господа с целью признания, прославления и созерцания величия и всемогущества Единственного Живого, Троидного Бога, Который выше всего и есть Начало всего». Руководствуясь евангельскими принципами богослужения, каждая поместная церковь может найти наиболее приемлемый способ поклонения, предусматривающий сбалансированное использование музыкальных жанров. Делать это следует в полном доверии Духу Святому, в соответствии с культурными и конфессиональными особенностями общины. И тогда поклонение Богу будет благопристойным и естественным и каждый присутствующий на богослужении сможет наилучшим образом прославить Творца.

С. Якобчук



Следы на песке

Поскольку южные моря далеко и недоступны, поехали мы с женой на наше, родное Баренцево море в Териберку. Полтора часа - и мы на месте. День выдался не по-северному жаркий - до тридцати доходило. На небе ни облачка. Немногочисленные туристы ходят по песку, кто-то загорает, но окунаются в воду только отчаянные смельчаки, мол, как это быть на берегу Северного Ледовитого океана и не нырнуть в холодную воду.

Мы же гуляли по горячему, но не обжигающему песку, иногда заходя в ледяную воду. Море было спокойным, лениво накатывая свои волны на песчаный берег, наносило свежий песок и смывало следы.

Я оглянулся и увидел две пары наших следов и вспомнил одну вымышленную историю о том, как один человек шел по берегу моря с Христом. Иногда оглядываясь, он видел две пары следов, а когда случилась беда, он оглянулся и увидел только одни следы. Он упрекнул Господа: «Почему Ты меня оставил, когда мне было очень страшно, больно и плохо»?

Христос ответил ему: «Я тебя не оставлял, Я был с тобой и более того, Я нес тебя на руках. Следы на песке - это Мои следы»... Так бывает с нами...

Но я немного о другом. Когда мы шли близко к воде по мокрому песку, следы наши были отчетливые и глубокие. Когда мы прошли небольшое расстояние, памятуя вышеописанную историю, мне захотелось посмотреть на наши следы издали. Оглянувшись, я не увидел ни одного следа. Небольшие волны прибой тихо сделали свое дело, оставив за собой ровный, искрящийся песок. Сколько людей прошли по этому берегу за это лето? А сколько за прошлый год, а за прошедшее столетие? И ни одного следа даже после небольшого волнения, не говоря уже о шторме...

Жизнь человека, по словам классика, это целая вселенная, и каждый видит себя центром этой вселенной, но «пройдет над ним ветер, и нет его, и место его уже не узнает его». Пс.102:17. Волны истории смывают большинство следов, так, что ни имени, ни памяти, ни могилки не остаются.

Люди, постоянно читающие Библию, знают много древних имен и их истории, но это, в сущности, очень мало из числа всех, живущих в библейские времена. Светские люди в большинстве своем мало интересуются историей, и древние герои далеко не всегда на слуху. Ну, а если говорить о тотальном большинстве наших предков, то они забыты безвозвратно. Сегодня посещали краеведческий музей, после многолетнего ремонта, очень интересно всё сделали. Так вот, там лежит скелет, как написано на табличке, какого-то древнего-древнего человека. Откопали... Но ни о его жизни, ни о борьбе за выживание, ни о его истории любви, разумеется, ничего не сказано. Посетителям совершенно нет дела до того, сколько у него было детей, где он работал, был ли он богат или беден...

Но это древние предки, а много ли мы знаем о более близких предках? Я знаю, что мои прапрадеды лет двести тому назад приехали из Западной Пруссии в Россию. Что-то я знаю из общей истории их переселения: бедняги, сколько же им пришлось пережить! И на этом всё! Но задаюсь вопросом: чего не жилось им на родине, наверняка они не думали о своих потомках – как им будет жить на чужбине, и не захотят ли они вернуться назад через двести лет. Вот так и получается: предки не думают о дальнем потомстве своем, а потомки не помнят предков своих. Прошли волны времени и смыли все следы...

Сегодня разбирали бумаги нашего умершего сына: что оставить, что утилизировать. В процессе сортировки думаем: это надо бы оставить, или другое. Но потом задаемся вопросом: а кому будет интересна его трудовая книжка, или водительское удостоверение, разные договоры, квитанции?... Вопрос оказался риторическим...

В годы нашего детства часто звучала фраза «Никто не забыт, ничто не забыто». Ее часто писали на памятниках и транспарантах. Хорошая такая фраза, вселяющая надежду, но подрастая, мои мысли входили в противоречие. Да, мы знали имена многих героев, много книг написано, много воспоминаний, но что это в сравнении с многими миллионами погибших воинов, как их упомнить, даже просто имена, не говоря уже об историях их жизни. Сколько безымянных могил, сколько без вести пропавших? И тогда я стал понимать, что память человеческая не в силах всё вместить и удержать. И чем дальше от нас те или иные события, тем меньше памяти о них.

На днях был на старом кладбище, на котором уже больше пятидесяти лет не хоронят. Там есть еще довоенные захоронения. Ни рядности, ни порядка там не наблюдается. Хоронили, как придется, где находили место, да еще сильно мешали валуны, скрытые под верхним слоем почвы. Учета захоронений скорее всего не велось. В то время в традиции было огораживать могилы оградкой. Сейчас это представляет жалкое зрелище. Ограды проржавели, покосились, некоторые едва держатся. Многие деревянные кресты подгнили у основания и пали на могилы. Надписи на крестах или табличках зачастую невозможно прочесть... Можно было бы продолжить, но и так картина ясна.

Почему так происходит? Почему вечная память, о которой пишут на надгробии, оказывается совсем не вечной? Потому что те люди, которые совершенно искренно хотели, чтобы память была вечной, сами уже многие умерли или разъехались. Их дети, еще

помнили, но редко бывали на кладбище. Внуки и правнуки разъехались по свету, и им, в этом вечно спешащем веке, не до заброшенных могил незнакомых пращуров. Екклесиаст на это сказал бы: «И это суета, суета сует».

Смытые следы на песке и забвение привели в состояние безысходности этой суетной жизни. Все мы что-то делаем, строим, создаем, растим, пишем, а кому это нужно будет через сто лет? Практически каждое новое поколение заявляет: «Мы свой, мы новый мир построим, кто был ничем...», тот и останется «ничем» и забытым в следующем поколении.

Так в чем же тогда смысл этой суетной жизни? Есть ли он вообще?!!

Нет его! Смысла жизни без Бога нет совершенно! Подобно тому, как среда обитания для рыб – вода, так и среда обитания человека – Бог. Грех лишил человека этой среды, оставив жалкое подобие жизни, снабдив ее не сбывающимися мечтами и погоней за призрачным счастьем.

Бог, видя такое бедственное положение (здесь я не буду оперировать богословскими терминами), принял решение восстановить утраченный людьми рай, разрушить власть греха и вернуть людям жизнь вечную. Смысл жизни обретается только в Боге, поскольку Он создал нас для Себя и вне Его человек, как рыба без воды, обязательно задохнется, это вопрос времени.

Решение это было реализовано Иисусом Христом. На кресте была разрушена власть греха, открыта дорога к Богу и, соответственно, жизнь в Нем без забвения и безысходности! (Предполагаю, что в вечности у нас будет достаточно времени познакомиться и с нашими предками, и с нашими потомками). Этот дар невозможно заслужить, невозможно купить, его можно только принять, и он доступен всем!

... Одна молодая христианка умирала. Доктор, думая, что она не слышит и уже не воспринимает действительности, выразил вслух сожаление: «Как жаль, что она умирает в лучшие свои дни, ей бы жить, да жить». На что девушка ответила слабеющим голосом: «У меня лучшие дни все еще впереди».

Это надежда всех христиан. Сколько бы мы здесь ни прожили, лучшие дни наши впереди, слава Господу нашему Иисусу Христу!!!

Август 2025. Г. Берг.



Мы дивно устроены - что происходит с человеческим телом во время сна

Довольно часто мы склонны думать о сне как о весьма неактивной и тихой деятельности. Однако после прочтения этой статьи вы увидите, что всё совсем не так. Вы удивитесь, узнав, сколько всего происходит в нашем организме, пока мы спим.

Сон – не только время отдыха и перенастройки, но и время уборки от вредных отходов.

Специалисты обнаружили ранее неизвестный механизм, суть которого в следующем: во время глубокого сна головной мозг омывает пульсирующими волнами спинномозговая жидкость. Это происходит каждые 20 секунд, во время которых мозг очищается от токсичных веществ.

В результате учёные получили картину, которую до них никто не видел. Как только человек засыпает, слабеет активность нервных клеток, вслед за этим кровь покидает области мозга, освобождая место для спинномозговой жидкости, которая нежно и бережно омывает области мозга пульсирующими волнами. Все это занимает несколько секунд, во время которых спинномозговая жидкость вымывает токсичные белки.

Этот механизм очистки является критически важным для нормального функционирования мозга. Эта очень умная, продуманная и уникальная система говорит о мудрости нашего Творца.

В течение всего дня мы получаем множество информации, и большая её часть, к счастью, забывается. Если вы запомнили всё, что узнали или услышали за весь день, то мозг, чтобы не переполниться информацией, во время сна начнёт процесс сортировки, отсеивая лишнее.

Мозг парализует мышцы во время сна ради безопасности человека. Существует убедительная причина, почему большинство мышц во время сна парализует: если бы они были активны, то человек во сне мог бы действовать, а это, конечно, было бы

крайне опасно.

В отличие от большинства других мышц, мышцы горла не парализуются во время сна, поскольку они нужны для дыхания. Однако они становятся более расслабленными, в результате чего горло сужается. Бог создал тебя [воистину] уникальным. Помни это.

Ведь видя сон, мы участвуем в нем, мы совершаем во сне какие-то виртуальные действия: ходим, плаваем, двигаемся.... Все эти «движения» активируют в мозге те же области, как если бы мы их совершали в реальности при бодрствовании. То есть мозг дает команду мышцам двигаться, однако благодаря принудительному торможению двигательной активности, движений не происходит.

В среднем, сон занимает примерно треть жизни человека. Это физиологическая потребность, без которой мы не смогли бы нормально существовать. Сон является своеобразной перезагрузкой организма.

Чтобы полноценно отдохнуть, нам необходимо получить комплекс из 2 фаз сна — медленного и быстрого. Зачем такие сложности вы спросите?

Объяснение смен фаз сна дает британский нейробиолог, автор книги «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях» Мэттью Уолкер: сон — это генеральная уборка в мозге. Лишние воспоминания удаляются, актуальные — проигрываются заново и переносятся из краткосрочной памяти в долгосрочную.

Во время медленного сна мозг определяет мусор — ненужные нейронные связи — и удаляет их.

Во время быстрого сна мы рефлекслируем и укрепляем нейронные связи — возможно, потому и видим сновидения.

Поэтому важно, чтобы в нашем сне присутствовали обе фазы. Как Творец всё удивительно продумал!



Во время сна улучшается состояние иммунитета, так как именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток. Еще происходит заживление и восстановление микротравм кожи, что помогает сохранить её упругость и молодость.

Кровоток в теле человека не останавливается в ночное время, он лишь немного замедляется, как и сердцебиение. Однако не все органы во время сна отдыхают, например, желудок продолжает функционировать практически в обычном режиме.

Это же можно сказать и о мышцах век и мышцах вокруг глаз, так как они вынуждены оставаться напряженными потому, что пока все тело расслаблено, им нужно отвечать, чтобы глаза оставались закрытыми.

Когда мы спим, наше тело восстанавливается и набирается сил для следующего дня: мышцы и суставы расслабляются, позвоночник отдыхает от веса нашего тела, кровь и лимфатическая система фильтруют и нейтрализуют вредные вещества, а полезные распределяются по организму.

Когда мы спим выделяется гормон мелатонин — он замедляет все процессы в организме, помогает ему восстановиться и повышает содержание серотонина в гипоталамусе. Если мозг фиксирует изменение освещенности, запускается выделение гормона стресса, чтобы быстрее разбудить тело. Поэтому важно спать по 6–8 часов в сутки исключительно в темном помещении.

При снижении температуры до 26 С и повышении выше 37 С спящий человек обязательно проснется. Это защитный механизм человеческого организма.

Давно уже доказано, что мозг не отключается во сне, а проявляет даже большую активность, чем во время бодрствования. Он обрабатывает данные, полученные в течение дня и собирает их в определенную структуру. В это время происходит большая аналитическая работа для правильного распределения информации.

Результаты этой деятельности хорошо отражены в пословице «утро вечера мудренее».

Что происходит с организмом во время сна?

Укрепление сердечно-сосудистой системы. Укрепление костной ткани. Улучшение состояния кожи. Регуляция уровня гормонов. Регуляция метаболизма. Запоминание и усвоение новой информации. Восстановление и обновление мозговых клеток. Поддержание здоровья глаз. Улучшение эмоционального фона. Очистка от токсинов и т.д.

P.S. Сон — очень сложный процесс, состоящий из 19 фаз!

Какую же колоссальную работу во сне проделывает наш организм! Человеческое тело является самым сложным и уникальным организмом в мире, и эта сложность и уникальность говорит многое о разуме его Создателя.

По материалам bible-facts.org

ЦЕРКВИ НОВГОРОДСКОЙ ЕПАРХИИ

г. Боровичи, ул. Л. Толстого 102,
Богослужения:
вс. 10-00 и 17-00, чт. 18-00

г. Старая Русса,
ул. Декабристов 30,
Богослужения:
вс. 10-00 и 17-00, ср. 18-00

г. Валдай, ул. Гоголя, д.5А
Богослужения: вс. 10-00

г. Сольцы, пр. Советский 83,
Богослужения: вс. 11-00

п. Парфино, ул. Садовая 5,
Богослужения: вс. 10-00 и 17-00, чт. 17-00

г. Пестово, ул. Профсоюзов 35,
Богослужения: вс. 10-00 и 17-00, ср. 18-00

д. Чечулино, д. 60,
Богослужения: вс. 10-00, чт. 19-00

**Газета распространяется бесплатно, издается на добровольные пожертвования.
Благодарим всех, присылающих материалы и жертвующих на издание газеты!
Это ваш вклад в небесную сокровищницу! Господь да благословит Вас!**



Дорогой читатель! Понравилась ли Вам наша газета? Она может стать лучше с Вашим участием. Какие темы волнуют Вас и Вы хотели бы обсудить их в «Ладье»? Пишите на почту храм-novgorod@ya.ru. Редакция оставляет за собой право литературной обработки и сокращения присылаемых материалов. Фотографии, рисунки, письма и их фрагменты могут быть опубликованы. Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована Северо-Западным окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № 3-6615 от 08.05.2003. Учредитель Местная Религиозная организация Христианская Евангельская Церковь Великого Новгорода. Главный редактор — епископ Объединения Церквей Новгородской области А. И. Корабель. Над выпуском работали: Ю. Корабель, Т. Г. Боголепова, Ю. Петрова, Л. Мясоедова, Л. Морозов.

Тираж 5000. Дата выхода в свет 28.08.2025. Подписано к печати: по графику 25.08.2025 в 15-00, фактически 25.08.2025 в 16-00. Адрес редакции и издателя: 173025, Великий Новгород, ул. Кочетова 24, Храм Христа. Адрес типографии: 173025, Великий Новгород, ул. Нехинская д. 61 п.к. 3, ООО «ТПК «Печатный двор». Заказ № 1031803