



# СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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

№01, 2018



6

РАЗРУШЬТЕ ГЛУХИЕ СТЕНЫ

9

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА  
ЖДАТЬ

10

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ  
СУПРУГА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ?



2

ЖИЗНЬ ЯВИЛАСЬ!



3

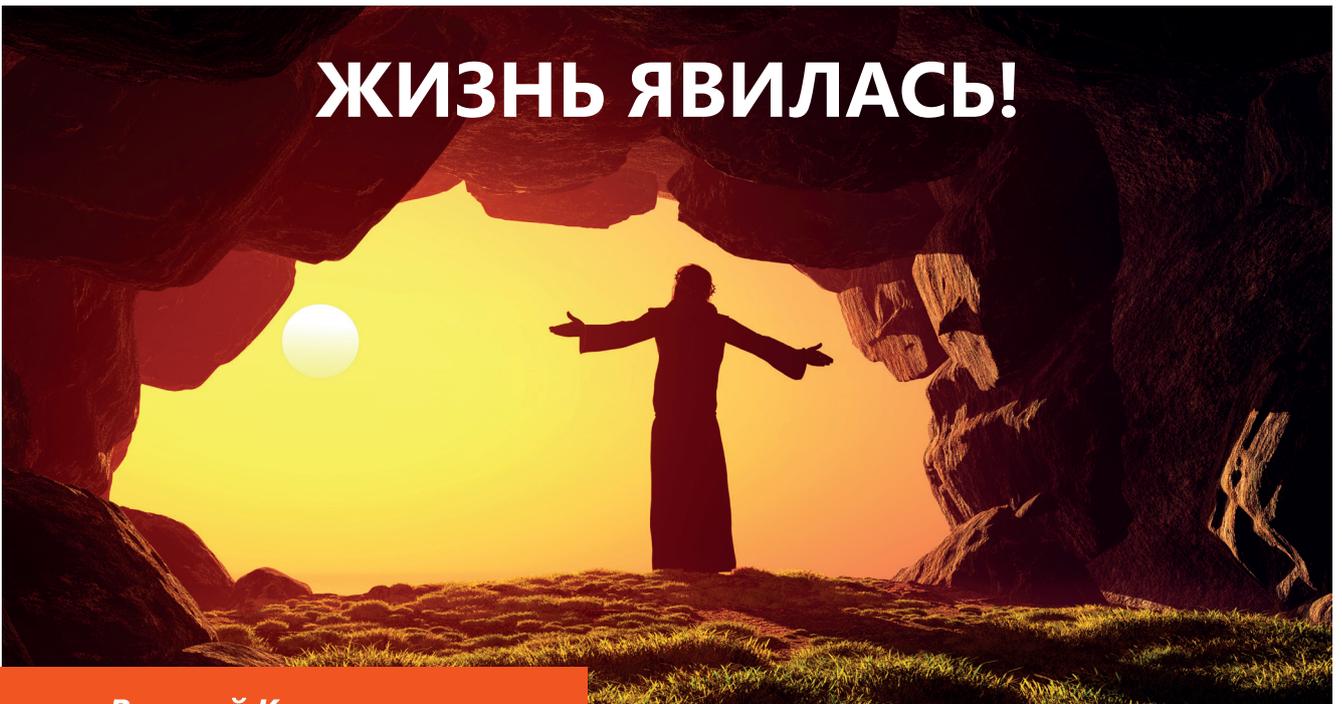
ИСТОРИЯ  
И СИМВОЛЫ ПРАЗДНИКА  
ПАСХИ



5

ПОЧЕМУ ИИСУС  
ОМЫЛ ИМ НОГИ?

# ЖИЗНЬ ЯВИЛАСЬ!



**Василий Костюк**

Э то время застыло на циферблате веков. В промежутке между третьим часом пятницы и минутой воскресения первого дня недели – гробовая тишина. Казалось, весь мир вновь превратился в царство теней...

Руки Христа, пронзенные гвоздями, теперь спокойно лежат, обвитые пеленами. Его натруженные ноги обрели покой в гробнице Иосифа из Аримафеи.

Сюда, на планету смерти, явилась Жизнь. Как маэстро открывает рояль, так и руки Христа прикоснулись к клавиатуре бытия крошечной планеты Земля, и зазвучала симфония Жизни...

...Радостное пение на свадебном пиру в Кане Галилейской; сытые и довольные пять тысяч человек, которых Он накормил пятью хлебами и двумя рыбками; счастливая вдова из Наина – смерть не смогла отнять у нее сына; слепые, прозревшие от прикосновения Его рук; глухие, услышавшие звуки жизни, и первым из них был голос Спасителя; Нагорная проповедь, каждое слово которой поднимало из пепла разбитые человеческие души. Он наполнил наш мертвый мир избытком Своей Жизни. Все это возносилось в поднебесье как прославление вечной Божественной любви к человеку...

Тридцать три с половиной года пробудившийся ото сна мир играл и пел...

Но вот прозвучал последний аккорд, рояль закрыт, Маэстро лежит во гробу. Чтобы Он больше не играл, Его руки прибили двумя гвоздями ко кресту, а невероятное

количество наших грехов остановило Его любящее сердце.

Мир людей вновь обрел желанный покой смерти. Безмолвные холмы, окна домов, за которыми обитают похоть и скука, боль человеческих сердец, кошмары войн, пролитая кровь, похоронные процессии и слезы, слезы, слезы...

Только один немой вопрос повис в наступившей тишине: «Есть ли у нас надежда?»

***Вся жизнь Иисуса Христа на Земле устремлялась к часу Его смерти. Как заведенная пружина в часах готова распрямиться, приводя в движение весь механизм, так и в смерти Христа План спасения достиг своей высшей точки.***

Теперь с этой вершины благодаря воскресению засияет маяк надежды. Его лучи распространятся по всей Земле, достигая самых отдаленных уголков планеты. Но что еще важнее: они достигнут глубин человеческого сердца. Вновь зазвучит по всей Земле и в сердце человека музыка жизни.

Послушаем, как звучит первый аккорд, описанный в Евангелии от Матфея 28:1-6: «По прошествии же субботы, на рассвете первого дня недели, пришла Мария Магдалина и другая Мария посмотреть гроб. И вот, сделалось великое землетрясение, ибо Ангел Господень, сошедший с небес, приступив, отвалил камень от двери гроба и сидел на нем;

вид его был, как молния, и одежда его бела, как снег... Обратив речь к женщинам, сказал: не бойтесь, ибо знаю, что вы ищете Иисуса распятого; Его нет здесь – Он воскрес, как сказал. Подойдите, посмотрите место, где лежал Господь».

Это был час, когда умерла вторая, вечная смерть. Она была поглощена Жизнью. Тяжелый камень, приваленный к гробнице, и погребальные пелены не могли удержать Царя жизни. Пролежав три дня в ледяных объятиях смерти, Он оставил ее, униженную, там, на полу гробницы.

Это было светлое утро Пасхи. Сияние восходящего солнца окрашивает небосвод. Тьма ночи убегает на запад, кажется, навсегда. С тьмой мы прощаемся без сожаления. Ведь мы «сыны света», а не тьмы.

Иисус выходит на свет из могилы. Я вижу свет, который излучает Его обновленное тело. Блеск этот затмевает даже утренние лучи восходящего солнца. Он идет по траве, омытой росой. Вновь звучит музыка Жизни. Ее звуки наполняют смыслом человеческое бытие. Отныне и вовек не смолкнет эта мелодия любви. Она будет поднимать из праха человеческие души, увлекая их в иную жизнь. Свет жизни озарит всякое жаждущее сердце, и песнь, звучащая в нем, отзовется эхом во многих сердцах.

Здесь, в саду, происходит первая встреча после воскресения.

Мария Магдалина, как во сне, бродит по саду. Ее жизнь вновь потеряла всякий смысл. Это состояние так похоже на то, в котором она была до встречи с Иисусом. Та жизнь была похожа на кошмарный сон. Но, встретив Христа, она при-

коснулась к Жизни. Он увлек ее в счастливый мир безгрешной жизни. В ее памяти навсегда остался тот день, когда она помазала миррой Его ноги и отерла своими волосами. Живой Христос стал для нее единственной надеждой во всем мире. В то утро, приготовив с женщинами благовония и масти для Его тела, они нашли только пустую гробницу. Женщины ушли, а Мария осталась...

Перед глазами сосуд с благовоениями. Правда, там больше слез, чем алоэ и мирры. Слезы застилают глаза.

«Жена! что ты плачешь? кого ищешь?» (Ин. 20:15) Обернулась. «Неужели садовник? Может, он знает, где тело любимого Господа?»

«Мария!» – позвал Он, и женщина сразу узнала Его. Сердце от радости

готово вырваться из груди. «Неужели Он воскрес ради меня одной? Почему я первая увидела Его? Не Петр, не Андрей, не Иаков и даже не Иоанн... Он пожелал выбрать меня, самую великую грешницу. И даже не Марию, свою мать».

Многое остается для нас тайной Богооткровения. Иду и я по саду жизни и в своей смертельной тоске встречаю этот сияющий взор Воскресшего. Он зовет меня от смерти в жизнь. Мария первая в то Пасхальное утро пошла за Ним. Иду и я, потому что не вижу смысла бытия без Него, моего Господа и Спасителя.

Мой друг-читатель, пойдём вместе с нами. Наш путь лежит в заоблачные дали безбрежного океана Вечности. Праздник Пасхи для христиан, путников в дом своего Не-

бесного Отца, – это не просто один день в году, проведенный за праздничным столом или в молитвенном размышлении. Каждая минута жизни, каждый наш вздох, всякое сказанное слово и улыбка на нашем лице – это продолжение Пасхального утра нашей жизни.

Пасха наша – Христос, закланый за нас, Христос, воскресший из мертвых. Христос – Жизнь наша. Без Него бессмысленно само наше существование в этом мире.

**«Сие же написано, дабы вы уверовали, что Иисус есть Христос, Сын Божий, и, веруя, имели жизнь во имя Его» (Ин. 20:31).**

**Ищите эту Жизнь, ибо Жизнь явилась!**

## ИСТОРИЯ И СИМВОЛЫ ПРАЗДНИКА ПАСХИ

Михаил Каминский



**В**о времена Ветхого Завета в четырнадцатый день первого месяца (по иудейскому календарю – месяца авива) праздновалась Пасха. Это было время сбора урожая и начало нового года. Особые события в истории израильского народа сделали этот месяц первым. Слово Пасха означает «перескочить и не задеть», или «пройти и не затронуть». Немного странное название для праздника, не так ли? Какова же его история?

### ■ ИСХОД ИЗ ЕГИПТА

Подходило к концу четвертое столетие пребывания потомков Авраама в Египетской земле. Последние десятилетия демографический рост среди израильтян тревожил руководителей государства, усмотревших угрозу в многочисленном иноплеменном народе, проживающем на территории Египта. С тех пор иудеи были объявлены вне закона: их потомство подлежало уничтожению. Это было ужасное время национализма и насилия. Эта эпоха для израильтян сравнивается в Библии с пребыванием в железной печи (Втор. 4:20).

Однако иудеи были потомками избранных Богом людей: Авраама, Исаака, Иакова. Бог обещал Своим избранникам, что однажды, в самый трудный момент жизни их потомков, вмешается, чтобы

спасти и освободить. История выхода из рабства связана с пророком Моисеем, который, придя от имени Яхве к фараону, много раз повторил фразу: «Отпусти народ Мой» (Исх. 5:1). Но к тому времени вся экономика Египта была построена на использовании рабского труда, и фараон не отпустил иудеев. Тогда последовали трагические события, принуждавшие фараона освободить израильтян. Последним Божьим наказанием, после которого иудеев не просто отпустили, но выгнали, было поражение всех первенцев в Египетской земле.

### ■ ПРАЗДНИК ПАСХИ ВЕТХОГО ЗАВЕТА

«И сказал Господь Моисею и Аарону в земле Египетской, говоря: месяц сей да будет у вас началом месяцев, первым да будет он у вас между месяцами года. Скажите всему обществу сынов Израилевых: в десятый день сего месяца пусть возьмут себе каждый одного агнца по семействам, по агнцу на

семейство... Агнец у вас должен быть без порока, мужского пола, однолетний; возьмите его от овец, или от коз, и пусть он хранится у вас до четырнадцатого дня сего месяца: тогда пусть заколет его все собрание общества Израильского вечером, и пусть возьмут от крови его и помажут на обоих косяках и на перекладине дверей в домах, где будут есть его; пусть съедят мясо его в сию самую ночь, испеченное на огне... Ешьте же его так: пусть будут чресла ваши препоясаны, обувь ваша на ногах ваших и



посохи ваши в руках ваших, и ешьте его с поспешностью: это – Пасха Господня. А Я в сию самую ночь пройду по земле Египетской и поражу всякого первенца в земле Египетской, от человека до скота, и над всеми богами Египетскими произведу суд. Я Господь. И будет у вас кровь знамением на домах, где вы находитесь, и увижу кровь и ПРОЙДУ МИМО ВАС, и не будет между

вами язвы губительной, когда буду поражать землю Египетскую» (Исх. 12:1-13).

Итак, обратите внимание на выделенную часть библейского отрывка. Это был вечер четырнадцатого дня месяца авива, когда иудеи закололи агнцев и их кровью помазали косяки дверей своих домов. В ту ночь ангел-губитель прошёл по Египетской земле и поразил старшего сына в каждой семье. Он проходил лишь мимо тех домов, которые были отмечены кровью пасхального агнца. В ту ночь смерть посетила каждый дом, но где-то это были непокорные Всевышнему люди, а где-то вместо людей умирал пасхальный агнец, глядя на кровь которого, ангел-губитель проходил мимо. И пока длилась эта ночь, пасхального агнца съедали люди, одетые в походную одежду, потому что им было обещано, что утром они обретут свободу и смогут уйти. Это и есть древняя Пасха. Пасха – это когда гибель проходит мимо.

### ■ НУЖЕН ЛИ ПРАЗДНИК ПАСХИ СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Кто-то спросит: «А какое отношение все это имеет к христианской Пасхе?» Прямое. В древности пасхальные агнцы символизировали будущую смерть Иисуса Христа. Апостол Павел в своем Послании написал: «Пасха наша, Христос, заклан за нас» (1 Кор. 5:7). Каждый из живущих на Земле нуждается в освобождении. Рабство греха и вредных привычек – это наследство от наших прародителей Адама и Евы, которые, проявив непослушание Богу, оказались под властью лукавого и обрекли на потерю бессмертия весь человеческий род. По закону, существующему во Вселенной,

каждый грех должен быть наказан смертью. Но Божий Сын Иисус Христос для того и приходил на Землю две тысячи лет назад, чтобы принести в жертву Себя Самого и дать возможность избежать наказания тем, кто примет верой Его искупительную жертву любви. Иисус умер, чтобы отвратить от нас гнев Божий и дать нам жизнь. Библия говорит: «...Христос умер за грехи наши...» (1 Кор. 15:3); «...Потому что и Христос, чтобы привести нас к Богу, однажды пострадал за грехи наши...» (1 Пет. 3:18).

### ■ ПРАЗДНИК ПАСХИ НОВОГО ЗАВЕТА

Иисус Христос был предан вруки тех, кто Его распял, именно в день, когда закалывали пасхальных агнцев. «Приближался праздник опресноков, называемый Пасхой... Когда Он еще говорил это, появился народ, а впереди его шел один из Двенадцати, называемый Иуда, и он подошел к Иисусу, чтобы поцеловать Его. Ибо он такой им дал знак: Кого я поцелую, Тот и есть» (Лк. 22:1, 47).

Перед этими трагическими событиями Иисус Христос собрал учеников на последнюю Вечерю, где вместо ветхозаветного праздника Пасхи установил служение, которое должно было увековечить память о Его великой жертве. Для этого Он взял хлеб, «возблагодарив, преломил и сказал: «приимите, ядите, сие есть Тело Мое, за вас ломимое; сие творите в Мое воспоминание»» (1 Кор. 11:24). Хлеб, символизирующий Тело Агнца Божьего, Иисуса Христа, был пресным, так как любая закваска в Библии символизирует грех, а Христос безгрешен. По этой же причине в дни празднования

Пасхи во времена Ветхого Завета в домах верующих не было ничего квасного: только пресный хлеб и неперебродившее вино. Дни те назывались праздником опресноков. На последней Вечере Иисус Христос поднял чашу с неброженным виноградным соком и произнес: «Сия чаша есть новый завет в Моей Крови; сие творите, когда только будете пить, в Мое воспоминание» (1 Кор. 11:25). Последователи Иисуса Христа, спасенные благодаря Его смерти, принимают символ Его Тела, как это происходило и с пасхальным агнцем в древности, а выпитое вино, как и кровь закланного агнца, символизирует Кровь Спасителя, пролитую за наши грехи.

Пасха Ветхого Завета, праздновавшаяся 14-го авива, утратила свое значение в момент Голгофской смерти Иисуса Христа, так как Он принес совершенную жертву, которая может искупить грехи всех прошлых и последующих поколений людей. А Пасха Нового Завета празднуется верующими всякий раз, когда они собираются для принятия хлеба и вина – символов Тела и Крови Сына Божьего, отданных ради нашего спасения. По библейскому установлению это может происходить несколько раз в год и в любые дни: «Ибо всякий раз, когда вы едите хлеб сей и пьете чашу сию, смерть Господню возвещаете, доколе Он придет» (1 Кор. 11:26).

Этот отступивший от Бога мир был обречен на гибель от судов Всевышнего. «Ибо возмездие за грех – смерть» (Рим. 6:23). Но Сын Божий принял это возмездие на Себя, и наша гибель прошла мимо. Это и есть Пасха.

Находитесь ли вы в числе тех, чья жизнь омыта Кровью Божьего Агнца? Приняли ли вы Его жертву?

## КАМЕННЫЕ ГРЕХИ

Два человека собрались к старцу на исповедь. Первый совершил один тяжкий грех. И вот он идет и смиренно думает: «Как же мне исповедаться...». А второй идет к старцу и рассуждает: «Вот у него большой грех, а я зачем иду, ведь грешу по мелочам и сказать нечего».

Приходят они к старцу. Он посмотрел на них и тому, кто совершил один большой грех, велел принести один большой камень. А второму – сто мелких камней.

Когда люди принесли камни, старец сказал им: «А теперь верните эти камни на то место, откуда вы их взяли».

Помните: заметить и вернуть на место сто камней значительно труднее. Не бывает больших и малых грехов. И часто маленькие, как нам порой кажется, незначительные грешки больше отравляют нашу жизнь, и от них бывает тяжело избавиться.

Пусть Господь благословит нас всегда жить с Иисусом, не поддаваясь на манипуляции и искушения сатаны.



Многие художники изображали Христа омывающим ноги Своим ученикам. А на другой картине, например, изображают Петра, который спорит с Иисусом, не позволяя Ему сделать это. То же происходит сегодня и в большинстве церквей.

**П**рактика ногоомовения была отвергнута как анахронизм в силу культурного контекста (все мы предпочитаем охранять свою личную территорию) или смущения (неудобства). Наши традиции значительно отличаются от таковых во дни Христа, когда после ходьбы по пыльным дорогам ногоомовение считалось необходимостью. Имеет ли смысл этот обряд в современном чистом и хорошо одетом обществе? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны разобраться, что совершил Иисус тогда и почему.

### ■ В ВЕРХНЕЙ ГОРНИЦЕ

Что сделал Христос в верхней горнице и что Он сказал о важности и значении ногоомовения? Ответ находим в 13-й главе Евангелия от Иоанна. (Заметьте, что Иоанн не включил в свое повествование другие аспекты последней Вечери, как это сделали Матфей, Марк и Лука: см. Мф. 26:17-30; Мк. 14:12-26; Лк. 22:7-20). В первом стихе Иоанн указывает на причину: «Перед праздником Пасхи Иисус, зная, что пришел час Его перейти от мира сего к Отцу, явил делом, что, возлюбив Своих сущих в мире, до конца возлюбил их». Взяв на Себя роль отсутствующего слуги, который должен был выполнить этот обряд, Иисус показал ученикам, насколько сильно любит их. Он, Господь Неба, взял на Себя унижительные обязанности слуги. Его поступок продемонстрировал любовь и смирение, с которыми Он вскоре должен был пойти на крест, чтобы спасти человечество. Невозможно постичь смысл обряда ногоомовения, не осознав любви Спасителя.

«Иисус, зная, что Отец все отдал в руки Его и что Он от Бога исшел и к Богу отходит, встал с вечери, снял с Себя верхнюю одежду и, взяв полотенце, препоясался. Потом влил воды в умывальницу и начал омыывать ноги ученикам и отирать полотенцем, которым был препоясан» (стихи 3-5).

Ученики увидели в Учителе исполнителя роли слуги. Христос показал, что у Его последователей не должно быть места для гордости. Смирение — отличительная черта христианина. «Истинно, истинно говорю вам: раб не больше господина своего, и по-

## ПОЧЕМУ ИИСУС ОМЫЛ ИМ НОГИ?

Гарольд Харкёр

сланник не больше пославшего его» (стих 16). Эти слова были укором для учеников, которые незадолго до того спорили, кто же будет большим в Божьем Царстве.

Вот Иисус дошел до Петра. Всегда действуя без промедления и не совсем понимая происходящее, Петр восклицает, что Иисус никогда не умоет его ног. Тогда Христос объясняет ему: «Если не умою тебя, не имеешь части со Мною» (стих 8).

**Обряд ногоомовения показал всему человечеству, что вечная безмерная любовь Иисуса ведет человека к очищению и что очищение возможно только через Христа. Это также приводит нас к осознанию необходимости победить гордость и высокомерие, которым нет места в жизни истинного последователя Иисуса.**

Теперь Петр бросается в другую крайность, умоляя Господа омыть не только его ноги, но также руки и голову (см. стих 9). Христос говорит о значении ногоомовения: оно напоминает нам о Его великой жертве на кресте и запечатлевает навсегда то, Кто Он и что совершил для нас.

### ■ А ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ?

Существует ли сегодня необходимость омыывать ноги друг другу? Каким бы значительным он ни был, является ли этот обряд лишь пережитком прошлого с хорошей поучительной вестью?

Иисус говорит: «Знаете ли, что

#### Древний обряд

Обряд ногоомовения был установлен гораздо раньше XX столетия, когда Папа римский впервые омыл ноги своим приближенным. Августин упоминал о нем приблизительно в 400г. н. э., а Тертуллиан, христианский писатель II в., писал о нем в своих произведениях. Ученики исполняли этот обряд еще в I столетии.

Я сделал вам? Вы называете Меня Учителем и Господом, и правильно говорите, ибо Я точно то. Итак, если Я, Господь и Учитель, умыл ноги вам, то и вы должны умывать ноги друг другу. Ибо Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам» (стихи 12-15). Итак, это — повеление, данное Самим Иисусом, хотя многие сегодня его игнорируют, оправдывая свои действия изменившимися обстоятельствами и временем. Как бы там ни было, эти слова Христа являются истинными и сегодня.

Церкви, в которых хранят данный обычай, относятся к нему как к неотъемлемой части служения Причастия. Иисус не оставил нам повеления, когда мы должны проводить служение Причастия и ногоомовения. Но каждый раз, принимая участие в ногоомовении, мы показываем нашу нужду в смирении, вспоминаем о великой любви Иисуса к Своим ученикам и к нам. Почему же мы должны игнорировать слова Христа и Его благословения, которые получаем, следуя Его примеру?

Участвуя в обряде ногоомовения, мы показываем наше желание безоговорочно следовать за Иисусом. Я отложу в сторону свои суетные мысли о трудностях, проигнорирую культурные обычаи и обряды, но исполню данное Христом повеление. Служение ногоомовения принесло мне множество благословений. Оно может стать благословением и для вас.

#### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:

Позднее, в Средние века, ногоомовение практиковалось у альбигойцев в Южной Франции и вальденсов в Италии. Во времена Реформации меннониты, гуситы и некоторые общины баптистов также следовали этому обычаю. Некоторые протестантские группы, включая адвентистов седьмого дня, исполняют обряд ногоомовения и сегодня перед служением Причастия.



# РАЗРУШЬТЕ ГЛУХИЕ СТЕНЫ

Александр Ткаченко

Знаете ли вы, что семена будущих ссор заложены в каждом из нас с самого рождения? В какой-то момент просто срабатывает внутренний «переключатель», и мы, иногда даже не понимая этого, сами начинаем вспахивать почву для конфликтов – с близкими, знакомыми и незнакомыми в социальных сетях, соседями по дому, транспорту и т. д. Ученые отлично изучили механизмы ссор. Но вот почему тысячи лет не удается уничтожить эти механизмы у сознательно-го, стремящегося к добру и свету «венца эволюции», наука до сих пор ответить не может, в отличие от христианства.

Людям свойственно ссориться. И в этом есть какой-то нелепый парадокс: ведь ни один человек на Земле, даже самый конфликтный, не скажет, что ссора есть благо. Все понимают, что жить в мире друг с другом – хорошо, а ссориться – плохо. Однако на практике мы наблюдаем совершенно иную картину. Ссоры входят в жизнь человека с того момента, когда он начинает активное общение с другими людьми. Личная история ссор начинается для каждого из нас еще в детской песочнице, когда мы не можем поделить с другими малышами лопатку, куличики или игрушечный грузовик. Мама и бабушки старались объяснить нам, что это нехорошо. Это же потом говорили воспитатели в детском саду, а позже – учителя в школе. Но жизнь свидетельствовала об обратном: чем старше и умнее мы становились, тем больше поводов к ссорам было в нашей жизни и все больше усилий требовалось для того, чтобы сохранить мир с другими людьми. Даже самые близкие и любимые оказались не застрахованы от конфликтов и размолвок. Ссорятся мужья и жены, враждуют дети и родители, а библейский рассказ о начале семейной жизни человечества начинается со страшного факта: первенец Адама и Евы стал убийцей, а второй их сын – его жертвой.

Бесконечные войны, притеснения слабых, насилие, торжествующая несправедливость, жестокие преступления и не менее жестокие наказания за них, обиды, предательства, измены – вот общий план человеческой истории.

Но также можно наблюдать

стремление людей к миру, дружбе, братскому единству. Так кто же мы друг другу по своей природе – братья или враги? И где находится тот «переключатель», превращающий вполне доброжелательных людей в непримиримых противников?

## ■ ЧУЖИЕ ЛЮДИ

Нередко ссора начинается с разделения, с того, что человек или группа людей вдруг становятся для тебя чужими. И не так уж важно, по какой причине это происходит. Потому что причин может быть великое множество, а результат разделения всегда один: ты перестаешь воспринимать этих людей как своих, проводишь черту между ними и собой, начинаешь относиться к ним иначе. В Библии сказано: «Начало ссоры – как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась она» (Притч. 17:14). Маленький ручеек, начавший размывать плотину, проще остановить, чем поток, хлещущий в созданную им пробоину. Точно так же проще остановить себя еще на ранней стадии ссоры, когда мы только собираемся провести эту роковую черту. Но в том и проблема, что очень часто мы даже не замечаем момента, когда человек становится чужим для нас, когда его слова, поступки, записи в блоге мы вдруг начинаем воспринимать как враждебные.

И здесь важно знать о некоторых психологических механизмах, которые, как это ни странно, могут подтолкнуть нас к такому разделению вопреки нашей воле.

## ■ Я НЕ ВИНОВАТ!

Вот простой вопрос: что мы думаем о человеке, когда он не отдает нам в срок деньги, взятые займы? Наверное, скорее всего, это будет нечто вроде недовольного ворчания: «Вот и помогай таким... Вот и верь его обещаниям...». Мы можем никак не проявить этого внешне, однако мнение о таком человеке у нас сложится вполне определенное, и его оценка в наших глазах существенно упадет.

Но если вдруг случится так, что мы сами не сможем вернуть долг к назначенному времени, это вызовет у нас совсем другие мысли и эмоции: «Да, конечно, нехорошо получилось... Но ведь это же не потому, что я собираюсь присвоить эти деньги. Просто на работе задерживают выплаты... И штраф нужно было заплатить... Я их обязательно отдам, только позже...».

Итак, в первом случае мы склонны объяснять поведение человека его личными качествами, но немедленно объясняем такое же поведение обстоятельствами, если речь идет о нас самих.

Однако если речь идет о чем-либо положительном, наша оценка меняется: свой успех мы непременно будем объяснять своими достоинствами, талантом и упорным трудом, а успех другого в большей или меньшей степени отнесем к ситуации – просто повезло человеку.

В психологии это явление называется фундаментальной ошибкой атрибуции. Она заключается в склонности человека объяснять неблагоприятные поступки и поведение других людей их личностными

особенностями, а собственное поведение такого же рода – внешними обстоятельствами. Если же речь идет о достойных поступках, то в этой формуле просто меняются знаки: собственное поведение объясняется личными качествами, а поступки других – ситуацией.

Фундаментальная ошибка атрибуции описывает некое иррациональное стремление человека оправдать себя даже в тех ситуациях, которые он сам считает недопустимыми для всех остальных. Лишь очень внимательные к своему внутреннему миру люди способны заметить в себе эту, казалось бы, очевидную пристрастность в оценках. В большинстве случаев подобное самооправдание даже не отслеживается человеком, автоматически создавая почву для потенциальных ссор и размолвок.

### ■ В СОСТОЯНИИ «ЭФФЕКТА»

Существует целый ряд психологических автоматизмов, которые могут определять наше поведение и эмоциональное состояние, создавая ссоры там, где мы и не думали ссориться. Например, так называемый эффект первичности, когда первая информация о незнакомом человеке становится для нас определяющей. В народе издавна принято считать, что первое впечатление – самое точное. И хотя жизнь то и дело опровергает этот сомнительный тезис, доля истины в нем все же имеется. Только не о точности тут следует говорить, а о силе воздействия. Первое впечатление от знакомства с человеком самое сильное. И когда оно оказывается ошибочным, изменить его непросто: наша психика будет «цепляться» за него, отвергая очевидные факты. Если при первой встрече человек показался нам подозрительным, хитрым и двуличным, значит и дальше мы в каждом его действии бессознательно будем искать лукавство, хитрость и обман.

Нечто похожее представляет собой эффект ореола – когда одно из качеств человека становится определяющим для оценки его личности в целом.

А еще существует эффект авансирования – когда к разочарованию в человеке приводит отсутствие у него положительных качеств, которые мы же сами ему приписали ранее. Существует также эффект физиогномической редукции – когда по внешности человека мы делаем некие заключения о его личности. Эффект ожидания – это когда, решив, что человек может нехорошо повести себя в отношении нас, мы непроизвольно провоцируем его на ожидаемое нами поведение.

Перечислять психологические механизмы, способные привести людей к ссоре, можно еще долго.

Но суть, наверное, уже понятна: в нашей психике есть множество «включателей», срабатывающих вопреки нашему желанию. И контролировать их влияние на нас можно, лишь зная об их существовании.

Так откуда же в человеческой душе взялись эти загадочные «вирусные троянские программы», приводящие людей к вражде и ссорам там, где они даже и не собирались конфликтовать? Здесь психологическая наука умолкает. Обнаружив в человеке все эти эффекты, она так и не смогла внятно объяснить причину их возникновения. Очевидно лишь, что все это какие-то разновидности защитного поведения, группового или индивидуального, очень похожие на аналогичное поведение животных в стае. А животными движут весьма простые, но очень действенные принципы – удовольствие и страх. К сожалению, в психологических автоматизмах человека мы тоже вряд ли найдем что-либо иное, кроме этих двух «двигателей». В науке это сходство людей и животных объясняется эволюционным путем развития человека. Однако в христианском вероучении можно увидеть принципиально иные причиноточки зрения все животные проявления в человеке вполне можно объяснить не эволюцией, а инволюцией – падением человека ниже собственной человечности с последующим культурным развитием, растянувшимся на тысячелетия. Но, несмотря на все видимое многообразие созданной им культуры, определяющими мотивами деятельности падшего человека остались те же, заимствованные у животных, – желание наслаждения и страх перед страданием.

Мы либо защищаем от других людей свои удовольствия, либо боимся, что нам причинят боль. И не так уж важно, что эти боль и удовольствие могут быть не физиологическими, а душевными, ведь мы люди, а не животные. Но сам факт такого поведения весьма печален и унизителен для любого человека, осознающего себя образом создавшего нас Бога.

### ■ ШКОЛА ПРИМИРЕНИЯ

Конечно, обозначить причины наших ссор и обид и с духовной, и с психологической точек зрения проще, чем дать конкретные советы по их преодолению. Да и нет общих для всех советов. Здесь у каждого человека свой путь. Но главное, чтобы он сам решился двигаться по нему, понимая, что состояние непримиримости – это прежде всего опасность для него самого.

Семья может и должна стать первой школой примирения. Бывает так, что совсем еще маленький ребенок, даже четырех- или пятилет-

ний, не может заставить себя сказать «прости», когда виноват. Поэтому родителям важно быть очень внимательными и постараться сделать так, чтобы ребенок не стыдился и не боялся, а понял, что признание своей вины – это благо и облегчение прежде всего для него самого. Конечно же, лучшим примером для этого являются сами родители. Если папа и мама во время семейных ссор сами способны сказать друг другу «прости», ребенок усвоит такую модель поведения без особых проблем.

Однако самое эффективное средство от ссоры – просто не затевать ее.

### ■ КАК УБИТЬ В СЕБЕ ЗВЕРЯ?

Первый грех расколол мир человека, как брошенный камень раскалывает зеркало. Отпав от Бога, люди уже не могли сохранить единство и между собой. Каждый оказался на своем осколке некогда единого пространства любви. Любая ссора – это разделение. Поэтому каждый из нас в отношении к другому человеку всегда стоит перед выбором – уподобиться животному или уподобиться Христу.

Для первого варианта особых усилий прилагать не придется: наша поврежденная грехом природа все сделает сама. А вот второй можно осуществить лишь по рецептам, данным в Нагорной проповеди (Мф. 5-7). Это лекарьство сначала может показаться горьким на вкус: мириться с обиженными, прощать обидчиков и должников, благословлять ненавидящих тебя. Все это непросто для падшего человека. Но хотя бы однажды поступив так ради Христа, уже невозможно забыть мир и радость, прорастающие в душе из зерна исполненной евангельской заповеди. Только так – мирясь, любя и прощая – возможно преодолеть в себе греховные движения души. Потому что лишь тогда сквозь все защитные механизмы нашей психики постепенно начнет проступать подлинная наша суть – образ и подобие Христа. И вовсе не повод горевать, если ошибка уже произошла и между близкими людьми возникла трещина.

**Сейчас самое время заняться восстановлением сожженных мостов и разрушением глухих стен, отделивших нас друг от друга. Нужно лишь поверить Евангелию Христа и сделать хотя бы один шаг навстречу тому, кто вдруг оказался для вас чужим. Все остальное по молитве поможет сделать Господь. И в этом нетрудно убедиться, став соратником Бога в этом удивительном чуде – примирении с ближним.**



## ПОБЕЖДАЯ ЗЛО ДОБРОМ

Эллен Уайт

**Если с вами плохо обходятся, если вас несправедливо обвиняют, то не отвечайте на это раздраженно, но повторяйте про себя чудное обещание: „Не будь побежден злом, но побеждай зло добром.“ Римл. 12:21**

Природа человека так неустойчива, так ограничена, и мы настолько склонны к недопониманию, что каждый из нас должен быть осторожен в оценке другого.

Мы не знаем, как наши поступки повлияют на переживания других людей. Все, что мы делаем или говорим, может не иметь для нас большого значения; но если бы наши глаза открылись, мы увидели бы, что это влечет за собой очень важные последствия, оказывая влияние в сторону добра или зла.

Мы не можем позволить себе раздражаться из-за каждой действительной или мнимой несправедливости, причиненной нам. Наше «я» является врагом, которого следует больше всего бояться. Никакое другое зло не оказывает такого губительного влияния на характер, как увлечения человека, которые не находятся под контролем Духа Святого. Никакая другая одержанная нами победа не будет так ценна, как победа над собственным «я».

Не воздавайте злом за зло. По возможности старайтесь устранить всякую причину для недопонимания. Избегайте всего, что имеет вид греха. Делайте все, что можете, не отступая от принципов, чтобы примирить других. «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди, прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23, 24).

Если с вами говорят нетерпеливым тоном, никогда не отвечайте в том же духе. Помните, что «кроткий ответ отвращает гнев» (Притч. 15:1). В молчании – великая сила. Слова, сказанные в ответ раздраженному человеку, часто только увеличивают раздражение. Но если гнев встречается с молчанием, в духе кротости и понимания, он быстро проходит.

Под градом колких, придирчивых слов сосредоточьте свои мысли на Слове Божьем. Сохраняйте в уме и в сердце обетования Божии. Если с вами плохо обходятся, если вас несправедливо обвиняют, то не отвечайте на это раздраженно, но повторяйте про себя чудные обещания: «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Римл. 12:21), «Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит, и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень» (Пс. 36:5, 6).

### «ЗЛОРЕЧИВЫЕ ЦАРСТВА БОЖИЯ НЕ НАСЛЕДУЮТ»

Большинство людей, несмотря на возраст, образование или социальную принадлежность, употребляют несовместимые с литературной речью слова. Пагубность злословия должны осознавать все, чтобы навсегда оставить его и отражать образ Божий, о необходимости сохранения которого твердит не только христианство, но и наука.

В конце XX века основатель Института квантовой генетики биолог Петр Горяев приступил к исследованиям, позволившим создать аппарат, превращающий слова в электромагнитные колебания. Позже он сообщил, как эти колебания влияют на молекулы наследственности – ДНК. С помощью современной технологии стало возможным проследить за тем, как влияют на живой организм злые и добрые слова.

Оказалось, что некоторые слова страшнее бомбы, потому что «взрываются» в генетическом аппарате человека, уродуя его наследственные программы, способствуя мутациям, ведущим к вырождению.

Когда человек произносит ругательства, гибнут и разрываются хромосомы. Бранные слова блокируют творческие процессы в организме

человека. Злые слова наносят вред всем, услышавшим их, но особенно тем, кто их произносит. Брань разрушает разум, губит здоровье. В этом заключается одна из причин старческих болезней: склероза, общей атрофии, сердечной недостаточности и других.

Таким образом, мы теряем не только земную жизнь, но и вечную, потому что «злоречивые... Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6:10).

**«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере» (Еф. 4:29)**, для вашего же добра, а также для созидания слушающих.



# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЖДАТЬ

Светлана Садова

**Случалось ли вам находиться в детской поликлинике, где десятки детей ждут своей очереди на прием к врачу? Тогда вы поймете суть проблемы ожидания. Чего тут только не увидишь: слезы, истерики, визг, баловство. Все это оправдывается детской подвижностью, но это не всегда так. Процесс ожидания в жизни неизбежен, и ребенка нужно учить ждать без плача.**

## ПРОЦЕСС ОЖИДАНИЯ

Родители стараются избежать ситуаций, в которых малышу пришлось бы долго чего-то ждать. Но все-таки они возникают, и дети ожидают общественного транспорта, окончания длительной поездки, отложенного перелета, встречи с родным человеком.

## КАК ЖЕ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОЖИДАТЬ?

### 1. Поддерживайте ребенка

Способность к длительному ожиданию равна способности к самоконтролю. Нервная система малыша должна быть достаточно устойчивой, чтобы от нескольких минут до нескольких часов он мог контролировать свое поведение. Но полагаться на устойчивость детской психики – неправильно. Необходимо понимать чувства ребенка, который скучает по папе, а поезд задерживается; или очень хочет пить, а киоск закрыт на перерыв; или устал и хочет спать, а нужно попасть к врачу. В этих ситуациях важно сопереживать малышу. Реакция на его неадекватные выходки должна быть соответствующей. Задача взрослого – помочь ребенку пережить дискомфорт. Вместо раздражительного

шипения и бесконечных замечаний можно предложить малышу интересные рассказы, чтение книги, игру в искателей или наблюдателей.

Не стоит ожидать от ребенка невозможного. Взяв его на трехчасовую лекцию о бухгалтерском учете, не следует думать, что он будет спокойно сидеть. Для детской психики это невозможно. Взрослые должны поддерживать ребенка в длительном ожидании.

### 2. Визуализируйте время

Чувство времени у детей развито очень плохо. Фразы «скоро», «еще чуть-чуть», «через полтора часа», «минут пятнадцать-двадцать» ни о чем не говорят. Ребенок не знает, когда наступает «потом» и почему «сейчас» тянется бесконечно.

Придумайте визуализацию времени: можно показать стрелки на часах, которые должны добраться до определенных цифр, или понаблюдать за тенью от дерева, которая должна подвинуться к краю крыши. В поликлинике визуализацией может служить наблюдение за очередью: сначала пройдет девочка в белой кофточке, далее мальчик с мишкой, а потом мы.

### 3. Мотивируйте ожидание

Процесс ожидания должен всегда заканчиваться чем-то приятным. Например, ожидание прибытия поезда несет в себе положительный момент: встреча папы, поездка на море или в гости. В других случаях придумайте поощрительный момент. После посещения врача можно отправиться в парк или в лес выгуливать щенка. Ребенка должно ждать что-то приятное, это мотивирует на правильное поведение.

4. Хвалите ребенка за терпение

Установите личный рекорд ребенка по ожиданию. Хвалите за любое увеличение времени ожидания. Обратите внимание на все потенциально опасные ситуации, возможные в процессе ожидания. Например, в транспорте оградите малыша от попытки трогать стоп-кран, подходить к горячему титану, играть с замком на двери, хлопать дверью. Хвалите его за то, что он услышал ваши предостережения и послушался.

### 5. Приводите пример плохого и хорошего поведения

Обратите внимание на поведение окружающих детей. Наверное, найдутся примеры хорошего и плохого поведения. Расскажите ребенку о чувствах родителей: как одним стыдно, как другие гордятся детьми. Попросите своего малыша отнестись с уважением к вам. Время от времени просите его наблюдать за другими детьми и делать выводы о плохом и хорошем поведении.

### 6. Отслеживайте состояние ребенка

Замечайте, когда малыш находится на грани своего терпения, и отвлеките его от негативных мыслей переключением на другой вид деятельности: предложите попить, дайте ему несложное задание, задайте вопрос. Любую проблему легче предотвратить, чем исправить.

Умение держать паузу имеет большое значение для воспитания характера. Терпеливый человек много добивается в жизни благодаря терпению и выдержке. Мало кто задумывается, что эти важные черты закладываются в детстве в умении не плакать, а терпеливо ждать.





Невозможно испытывать нежную любовь к человеку, который критикует вас или высказывает свое неодобрение по поводу того, что ему не нравится. Как только эти негативные эмоции выражены словами, чувства любви начинают угасать. Мужчине сложно полюбить ворчливую женщину. Ее ворчание вызывает в нем воспоминания о детстве, когда мама напоминала ему, что нужно надеть галоши, застегнуть пальто, вытереть нос и не разговаривать с полным ртом.



## КАК НАУЧИТЬСЯ

Нэнси ван Пелт, семейный консультант

## ПРИНИМАТЬ СУПРУГА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ?

**К**ритика также разрушает нежные чувства жены по отношению к мужу. Под натиском критики и придирок она станет подавленной, разочарованной и ожесточенной. У нее может не хватить сил и энергии, чтобы успевать на работе, заниматься домашними делами, воспитанием детей, приготовлением еды, если все, что она получает взамен своих стараний, – одна сплошная критика. Она либо отдалится от своего мужа и будет искать облегчения в романе на стороне, либо ожесточится и начнет ворчать и критиковать в ответ. Всякое негативное замечание лишает взаимоотношения определенной доли близости.

Быть принятым таким, какой ты есть, – базовая потребность человека, и она идеально восполняется тогда, когда мы женимся или выходим замуж. Но когда мы сталкиваемся с порицанием и неприятием себя нашими любимыми, это ранит нашу самооценку и вызывает сопротивление. Первая линия защиты от нападения может быть контрнападением. Или же защитная реакция может проявиться в скупости, упрямстве, нежелании взаимодействовать, неприязни, молчании, отчуждении и других актах враждебности. Чем больше один супруг ворчит, жалуется или критикует, тем больше увеличивается сопротивление другого.

Тем, кто чувствует побуждение усовершенствовать ближнего, Иисус советует: «Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего» (Мф. 7:5). За критикой, а также за всеми попытками преобразовать другого человека скрывается коварный мотив. Мы унижаем других для того, чтобы скрыть собственное чувство неполноценности. Унижение

и критика других доказывают лишь то, что мы не имеем личного самоуважения. Каждый раз, критикуя кого-то, мы ставим его в униженное положение. Это автоматически заставляет его защищаться и отдаляться от нас, но не способствует переменам к лучшему.

Когда мы избираем христианский образ жизни, в нашем отношении и поведении должно кое-что измениться. Мы должны стать более принимающими по отношению к нашим супругам. Бог полностью принимает нас, со всеми нашими несовершенствами, недостатками, падениями и испорченностью. Почему же мы требуем большего от наших супругов?

### КАК ПРАВИЛЬНО УКАЗАТЬ НА ОШИБКИ?

Ни от мужа, ни от жены не требуется, чтобы они сидели сложа руки, в то время как супруг бестактно обижает их или других людей своими деструктивными привычками или неприемлемым поведением. Иногда бывает необходимо указать на такое поведение, а также на ошибки супруга, и вы можете оказаться единственным человеком, который может сделать это. Как вы будете это делать? Очень осторожно!

**Узнайте, как далеко вы можете зайти.** Предположим, ваш супруг отказывается пристегивать ремень безопасности в автомобиле. Очень приятным, вежливым голосом, без всякого раздражения, напомните ему пристегнуть ремень. Вы замечаете, что он противится даже мягкому напоминанию. Тогда оставьте его в покое. Ваш муж должен решить самостоятельно, пристегивать ему ремень или нет, даже рискуя своей жизнью.

Каждый раз, когда вы думаете,

что ваш супруг совершает ошибку, едкие замечания, неуважительные комментарии или намеки не исправят его. Гораздо более эффективный метод – понять, почему ваш супруг не желает пристегиваться, и в духе взаимного уважения обсудить решение этой проблемы, которое учитывало бы также ваши эмоциональные реакции. В этом случае «я»-утверждение станет эффективным методом выражения своих чувств: «Мне на самом деле становится страшно, когда ты не пристегиваешься, ведь если мы когда-нибудь попадем в аварию, ты можешь быть серьезно ранен». Здесь нет никакого обвинения, осуждения или унижения. Вы просто выражаете свои чувства относительно возможного исхода происшествия.

Каждый из нас должен знать рамки, насколько далеко мы можем зайти с нашим супругом. Изучите зоны чувствительности, которые могут спровоцировать начало «войны», а также разницу между провоцированием гнева и обсуждением проблемы. Некоторые из нас могли бы извлечь пользу, научившись высказывать супругам конструктивные замечания в малых дозах.

**Выбирайте время.** Комики, политики и любящие супруги хорошо знают о важности правильно выбранного времени. Возможно, вы имеете полное право выразить свое недовольство, но ваше время истекло. Время для сна и принятия пищи – это то время, когда необходимо избегать конфликта. Такие факторы, как усталость, голод и эмоциональный стресс, снижают умственную активность и повышают раздражительность. Когда оба супруга в расстроенных чувствах, пытаться решить проблему – бессмысленно и неэффективно. Позволив остыть сиюминутным эмоциям, вы приобретете мудрость и трезвый взгляд на вещи. Просите человека исправить

свои пути тогда, когда он или она могут что-то изменить.

**Следите за своим поведением и тоном голоса.** Разговаривая со своим супругом, мы можем играть одну из трех ролей: родителя, взрослого или ребенка. Не разговаривайте со своим супругом, как родитель, наказывающий ребенка за плохое поведение. Супруги должны всегда говорить друг с другом на равных, как взрослый со взрослым. Даже если ваш супруг разговаривает с вами, как родитель, вам не обязательно выполнять роль ребенка. Вы все равно можете отвечать как взрослый.

Мужья и жены в высокоэффективных браках должны чувствовать себя свободно, обсуждая все, что их беспокоит, но это никогда не должно принимать форму прямого нападения. Более того, вы можете попытаться указать на ошибки супруга только тогда, когда заслужили это право. Вначале вы должны продемонстрировать свое неизменное уважение к нему как личности. Поскольку даже конструктивная критика действует разрушительно на самооценку, «советы» супругу можно преподносить только в атмосфере любви и обожательности, памятуя, что у него также могут быть некоторые претензии по отношению к вам.

## КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ?

Следующие рекомендации помогут вам уравновесить свое восприятие того, что необходимо принять, а что изменить в ваших отношениях.

### 1. Отделите поступок от человека, совершившего его.

Принимать не всегда означает «одобрять». Некоторые поступки и привычки, такие как алкоголизм, курение, азартные игры, сквернословие, лень, нечестность, вульгарность, всегда будут неприемлемыми. Но даже неприемлемые поведение и ситуацию можно рассматривать без открытой враждебности. Мы должны попытаться воспринимать неприемлемые поступки и особенности характера так же, как их воспринимает Бог. Он ненавидит грех в нас, но любит нас, грешников, безграничной вечной любовью. Мы можем стремиться выработать в себе такое Богоподобное качество.

### 2. Рассматривайте личностные особенности супруга как дополняющие ваши собственные.

Одна из наибольших ошибок – попытаться воссоздать супруга по собственному образу. Вам никогда не удастся подобный эксперимент, вместо этого вы настроите супруга против себя. Но если вы воспринимаете различия между вами как

взаимодополняющие друг друга, это сгладит острые углы. Если вы смотрите на супруга как на человека, которого невозможно принять и который обладает массой отрицательных качеств, возможно, вы так никогда и не увидите изобилие присущих ему положительных особенностей просто потому, что не ищите их. Если же решите изменить перспективу и замечать в супруге только все наилучшее, ваши отношения улучшатся.

### 3. Произносите вслух слова принятия.

Большинство из нас считает, что принятие – это такое отношение, которое невозможно выразить словами. Поскольку вы любите своего супруга, то склонны считать: он и так знает и понимает, что вы принимаете его. Однако принятие необходимо озвучивать. Говорите своему супругу, что принимаете и любите его таким, какой он есть. Назовите отдельные качества, которыми ваш супруг оправдал ваши надежды и мечты. Вербальная демонстрация принятия является необходимой составляющей повседневной жизни, когда все идет гладко и хорошо, но она тем более необходима, когда ваш супруг причиняет вам огорчение. Со временем вы увидите: чем больше вы выражаете принятие вслух, тем увереннее приближаетесь к полному принятию.

### 4. Привнесите юмор в раздражающие ситуации.

Это может показаться нелепым при обсуждении такой серьезной темы, как принятие. Но важность и уместность юмора, когда вы пытаетесь преодолеть раздражающие вас недостатки, невозможно переоценить. Способность посмеяться над собой вместе со своим супругом поможет снять напряжение в браке больше, чем что-либо другое. Смех – это чудесное тонизирующее средство для разрешения проблем. Он уменьшает боль и смягчает раздражение.

### 5. Вспомните первые романтические чувства, которые вы питали друг к другу.

Ежедневные неприятности и досада иногда заставляют нас потерять из виду то, как мы смотрели друг на друга до брака. Вот почему так важно вспоминать первоначальные чувства, которые мы питали друг к другу в период свиданий. Без сомнения, те чувства были усилены и преувеличены влюбленностью и страстью; тем не менее, они сохранили стержень эмоциональной истины и любви.

Чтобы возродить это чувство опять, запланируйте вечер у камина и посмотрите старые фотографии, послушайте музыку, которая так много значила для вас тогда, или по-

сетите то место, где вы встречались. Воспоминания обо всем этом помогут вам возродить тайну, эмоции и радость, которые вы испытывали, когда впервые открывали для себя друг друга.

### 6. Избавьтесь от собственных плохих привычек.

Обычно существует тенденция обращать внимание на недостатки наших супругов, вместо того чтобы согласиться, что и у нас могут быть некоторые недостатки, которые так же неприятны. Любой ваш поступок, вызывающий в вашем супруге неприятие, подвергает брак риску.

Исследования показывают, что мужчины менее склонны меняться, чем женщины. Вероятно, многие из них считают, что подобные перемены угрожают их мужественности. Однако женщины зачастую тоже видят в переменах угрозу их чувству идентичности. Но вместо того чтобы воспринимать перемену как угрозу, посмотрите на управление своими личными недостатками как на простой способ выражения заботы и любви. Если вы хотите жить спокойно и мирно со своим супругом, которого любите и хотите сделать счастливым, ради его чувств стоит пойти на некоторые компромиссы.

Разработайте план перемен в своем поведении. Каждый раз, меняя свою реакцию на ту или иную ситуацию, вы меняете саму ситуацию. Чтобы ваша новая модель поведения превратилась в утвердившуюся привычку, ее необходимо последовательно практиковать в течение 21–45 дней. Конструктивные перемены в одном человеке обычно открывают путь для конструктивных перемен в другом.

#### Помните три простые истины:

- мы не можем никого изменить посредством прямых действий;
- мы можем изменить только самих себя;
- когда мы меняемся сами, окружающие обычно меняются в ответ.

Иногда возникают такие печальные ситуации, в которых принятие является действительно нелегкой задачей. Однако нет ничего прекраснее взаимоотношений любви, когда каждый приспосабливается и принимает друг друга таким, какой он есть.





Елена Козаринова

## ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА: ОЗДОРОВЛЕНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

*Кожа – это крупнейший орган тела. Ее масса может составлять от 2,5 до 4,5 кг, а площадь – около 2 м<sup>2</sup>. Кожа защищает наш организм от проникновения инфекций, излучений и инородных тел, а также участвует в регулировании температуры и выработке витамина D. Ее еще называют «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Как правильно заботиться о здоровье кожи и избежать различных воспалений?*

Кожа состоит из двух основных слоев – эпидермиса и дермы. Эпидермис – это наружный защитный слой, клетки которого каждые несколько недель отмирают и обновляются. Дерма содержит жировую ткань, волокна коллагена и эластина, волосные корни, сальные и потовые железы, также в ней находятся кровеносные сосуды, питающие кожу. Кроме того, кожа выполняет выделительную функцию. Залог хорошего состояния кожи – не только правильный уход, но, в первую очередь, здоровый образ жизни.

### ПРИЧИНЫ ВОСПАЛЕНИЙ

○ **Закупорка сальных желез кожи.** Сальные железы выделяют кожный жир – вещество, смазывающее кожу, что защищает ее от пересыхания. Если жир скапливается в порах, кожа перестает «дышать» и воспаляется. Закупорка сальных желез, прежде всего на лице, верхней части спины и грудной клетке, приводит к появлению угрей. И с этим последствием нездорового питания довольно сложно бороться только косметическими средствами.

○ **Употребление большого количества сладкого.** Сладкая пища, особенно концентрированные сладости (шоколад, сдоба, печенье, конфеты, торты) не менее пагубно влияет на состояние кожи. Избыток сахара также частично выводится через кожу и создает благоприятную «сладкую» среду для размножения бактерий, что приводит к

многочисленным воспалениям. Если это происходит систематически, то состояние кожи значительно ухудшается, так как каждое воспаление оставляет микрошрамы, расширенные поры и пигментацию.

○ **Загрязненная кожа.** Кожные покровы, загрязненные секретами потовых и сальных желез и отмершими клетками эпидермиса, становятся благодатной почвой для размножения всевозможных бактерий, которые способствуют развитию воспаления и образованию угрей. Поэтому особую роль в уходе за кожей играет ежедневная гигиена.

С другой стороны, за счет выделений желез кожа постоянно увлажняется и является эластичной. При нехватке воды в организме этот механизм нарушается, кожа не получает достаточно влаги и становится сухой, обезвоженной. Ситуация усугубляется, если основной объем жидкости употребляется в виде соков, сладких напитков, чая и кофе.

„Кофеин-содержащие напитки еще сильнее выводят жидкость из организма, а сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара, и потому не только не утоляют жажду, но и способствуют образованию воспалений на коже.“

○ **Густой секрет желез кожи.** Чем гуще выделяемый кожный жир, тем больше вероятность закупорки протоков сальных желез. Если употреблять достаточное количество воды, выделяемые из желез кожных покровов вещества будут более жидкими и будут легче выводиться. Ожирение и гормональный дисбаланс, перегрев кожи, а также задержка жидкости и токсинов способствуют развитию целлюлита.

○ **Стрессы.** Стресс повышает уровень некоторых гормонов и адреналина, которые, в свою очередь, вызывают повышенное выделение кожного жира и, соответственно, засорение пор. Стресс также ослабляет способность организма сопротивляться инфекциям. Нейтрализуйте влияние стресса с помощью ежедневных физических упражнений, выполняемых на свежем воздухе, – это эффективный и надежный способ контроля уровня стрессовых гормонов в нашем организме.

○ **Вредные привычки.** Употребление алкоголя и курение наносят огромный вред здоровью кожи. Алкоголь вызывает расширение небольших кровеносных сосудов кожи, в результате чего лицо становится красным. Капилляры со временем лопаются, что придает коже весьма неприглядный вид – лицо покрывается сеточкой лопнувших капилляров.

Курение, напротив, сужает кровеносные сосуды, поэтому кожа не получает достаточного питания. От недостатка кислорода появляется

серовато-землистый цвет лица, а о здоровом румянце не может быть и речи.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

**Избавьтесь от привычки трогать лицо руками и тем более выдавливать прыщи.** Это не только избавит кожу от высыпаний, но и снизит количество неприятных сюрпризов. Осторожно пользуйтесь полотенцем: после умывания не растирайте им лицо, но лишь аккуратно промокайте его.

**Противостоять развитию воспалений на коже помогает умеренное использование солнечного света.** Он обладает бактерицидным действием, поэтому смуглая кожа намного лучше справляется с инфекцией, чем светлая.

**Физическая активность усиливает циркуляцию крови во всем организме,** а также в дерме, в которой сосредоточены кровеносные сосуды, питающие кожу. Помните, что здоровье кожи, а также ее придатков (волос, ногтей) во многом зависит именно от хорошего кровоснабжения. Поэтому хотя бы 30-40 мин в день проводите на открытом воздухе и ежедневно выполняйте физические упражнения.

Если на вашей коже есть угри или воспаления, можно делать примочки из чая, золотарника и компрессы из разведенного лимонного сока или алоэ.

**Дополнительное действие.** Возьмите кубик льда и осторожно массируйте им кожу лица в течение 3 мин. Эта процедура может приостановить воспалительный процесс. Некоторые специалисты утверждают, что, прикладывая лед на 5-10 с каждые 30 мин, можно добиться быстрого избавления от угрей.

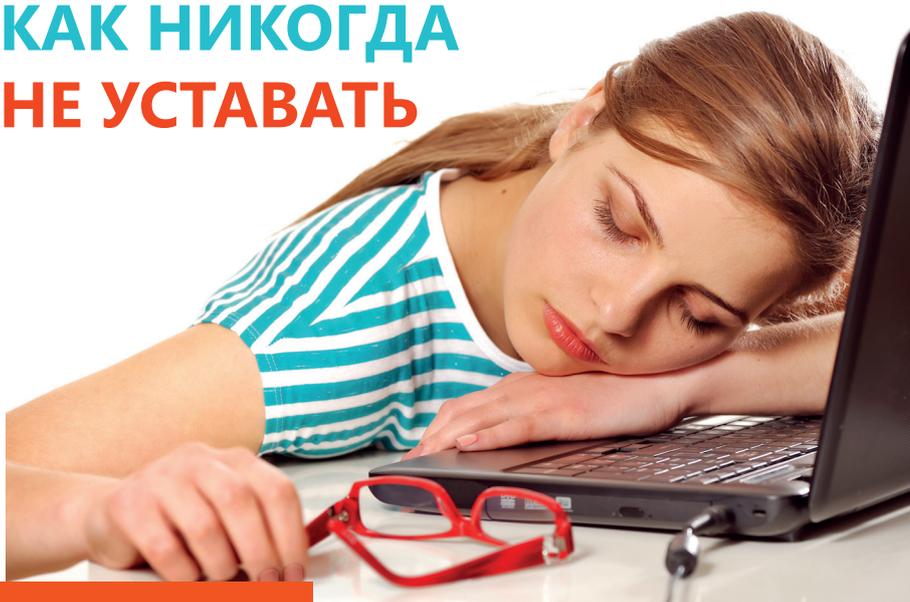
**Ограничьте потребление жирных и сладких блюд.** Съедайте 500 г овощей/фруктов в день, желательное в свежем виде. Пейте 6-8 стаканов воды в день. Многим помогает ежедневное употребление двух долек чеснока вместе с приемами пищи, а также чай из лугового клевера и масло вечернего первоцвета.

**Ежедневно принимайте ванну или душ,** умывайтесь утром и вечером. Спите 7-8 часов, желательно засыпать до 22.00.

**Избавьтесь от вредных привычек:** не курите, не употребляйте алкоголь и кофеин-содержащие продукты (чай, кофе, какао, кола, шоколад).

**Учитесь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях,** нейтрализовать негативные последствия и обращаться к Богу за помощью для принятия правильных решений. Оптимистично смотрите на жизнь.

# КАК НИКОГДА НЕ УСТАВАТЬ



Джордж Вандеман

Усталость – естественное предупреждение о том, что жизненные силы на исходе. Но люди пренебрегают этим сигналом. Вместо отдыха они предпочитают еще одну чашечку кофе, еще одну сигаретку, еще одну таблетку, еще...

Усталость от физического труда устраняется быстро. Потерянная за день энергия восстанавливается после хорошего ночного отдыха. Но существует усталость, которая устраняется не так легко. Это усталость, касающаяся резервов наших жизненных сил.

Волнение, эгоизм, суета, депрессия, страх, чувство вины, таблетки, принимаемые для устранения этих неприятных ощущений, – все это источники усталости. В результате она ведет к стрессу. Так растрачиваются жизненные силы, и это является причиной возникновения различных заболеваний. Все это, оставаясь неустранимым, отравляет источники жизни.

Что же делать? Как уберечься от усталости ума, негативно влияющей на организм?

Благодарение Богу, существует ответ на эти вопросы! И такой ответ – не просто понимание физиологических аспектов проблемы. Ведь необходимо удовлетворить естественные запросы души. Нам нужен рецепт средства от изнуряющей усталости ума. Поэтому я напоминаю вам о приглашении Спасителя: **«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные... и найдите покой душам вашим» (Мф. 11:28, 29)**. Это слова Создателя нашего тела и ума. Искренне верю, что они составляют рецепт от всех физических, умственных и духовных недугов человека. Эти слова могут показаться слишком простыми, чтобы поверить в их эффективность, но они

пока никого не подводили.

Ваш организм устал? Бог говорит: «Я восстановлю ваше здоровье. Я исцелю тебя».

Ваш мозг утомился? Господь говорит: **«И дам вам сердце новое» («новый ум» – англ. перевод, Исз. 36:26)**.

Вы изнурены духовно? Всегда звучат голоса, советующие приглушить голос совести, забыть обо всех ограничениях, если хотите успокоить душу и получить исцеление. Но спасти «людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21) может только Иисус Христос.

Покой! Положив всю вину к подножию креста, вы найдете покой. **«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9)**.

Сложив свое самолюбие у подножия креста, вы найдете душевный мир: **«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоан. 14:27)**.

Сложив все свои страхи у подножия креста, вы найдете покой. **«Совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение» (1Ин. 4:18)**. Страх мучителен. Чувство вины отравляет. Эгоизм убивает. А любовь исцеляет!

Когда человек находит в Спасителе воплощение мечты о мире и покое, к которым всегда подсознательно стремилась его душа, когда в Скале Веков он обретает силу и удовлетворение, к которым, не сознавая того, стремилось его сердце, он знает, что хроническая усталость больше не имеет над ним власти.

## БОГ ЗНАЕТ ВСЕ!

Когда ты устал от нерешенных проблем и ситуаций, Бог знает, как сильно ты старался что-то сделать.

Когда ты долгое время невыносимо страдаешь, Бог отрет твои слезы.

Если чувствуешь себя, словно жизнь остановилась и проходит мимо тебя, Бог с тобой в твоём ожидании.

Когда ты одинок и твои друзья слишком заняты, чтобы тебе позвонить, или не в состоянии тебя познать, Бог не забыл о тебе.

Когда думаешь, что попробовал все и уже не знаешь, какой путь выбрать, у Бога есть для тебя решение.

Когда ты расстроен, обескуражен, тебе больно или все кажется бессмысленным, ответ найдешь у Бога.

Если вдруг твой путь прояснился и ты увидел луч надежды в жизни, Бог прошептал тебе: «Я с тобой».

Когда в твоей жизни все хорошо и есть то, за что следует быть благодарным, это Бог тебя благословил.

Когда случилось нечто замечательное и ты нашел особенного человека, Бог улыбнулся тебе.

Когда у тебя есть мечта, к которой ты идешь, а также реальность, которой можно жить, Бог открыл твои глаза.

ПОМНИ: где бы ты ни был и что бы сейчас ни переживал, Бог знает все!





Зелень и салаты вошли в кухни многих этносов с древних времен. Они отличаются не только вкусовыми качествами, но также являются отличным средством для борьбы с сезонной депрессией, стрессами и авитаминозом. Чем же обусловлены полезные свойства зелени? Прежде всего – замечательным составом, наличием огромного количества разнообразных витаминов, макро- и микроэлементов в высокой концентрации. Особую роль играют содержащиеся в зелени антиоксиданты,

способствующие сохранению молодости и красоты. А низкокалорийность и способность улучшать обмен веществ позволяют с легкостью избавиться от лишних килограммов.

Зелень помогает улучшить вкус практически любого блюда, поэтому является основным конкурентом высококалорийных соусов. Можно легко уменьшить вес и улучшить самочувствие, заменив в своем рационе кетчуп и майонез на низкокалорийные шпинат, базилик, петрушку или любую другую зелень.

## ЗЕЛЕНЬ ЦВЕТ

# В МОДЕ



### ■ РУККОЛА

Руккола – салат с приятным ароматом и специфическим вкусом, который ценится за высокое содержание в нем витамина С и каротиноидов. Вырастить ее можно как на огороде, так и в домашних условиях. Руккола не требует большого ухода, зато богата витаминами Е, В, С, А, К, а также макро- и микроэлементами, такими как цинк, магний, селен, натрий, медь, фосфор, марганец и железо.

В 100 г рукколы содержится суточная норма витамина К и всего 25 ккал. Она улучшает пищеварение и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Руккола способствует укреплению иммунитета, повышению уровня гемоглобина и снижению сахара в крови, регулирует водно-солевой обмен. Издревле ее применяют для лечения и заживления ран.

### ■ УКРОП



Укроп – очень полезная зелень. В 100 г содержится 100 мг витамина С и 335 мг калия. Также укроп богат витаминами

В, А, РР, Е и большим количеством различных микроэлементов и антиоксидантов.

Укроп повышает иммунитет, снижает метеоризм и давление, обладает выраженным мочегонным и противовоспалительным действием, а также помогает избавиться от бессонницы и головной боли.

### ■ ПЕТРУШКА

Всего 50 г петрушки обеспечивают наш организм дневной нормой витамина С, тем самым защищая его от вредных бактерий и повышая иммунитет. Она богата фолиевой кислотой, витаминами В, А, РР, Е, бета-каротином, а также содержит калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, цинк.

Входящий в состав зелени селен улучшает зрение и состояние кожи, нормализует обмен веществ, благоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, половую систему и ЖКТ. Для профилактики авитаминоза петрушку рекомендуют обязательно включать в рацион в зимне-весенний период.



### ■ СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей – это настоящая кладовая здоровья. Благодаря уникальному составу он оказывает общеукрепляющее, очищающее, а главное – омолаживающее действие на организм. В его состав входят витамины В, А, Е, С, К, фолиевая, аскорбиновая, щавелевая, хлорогеновая кислоты, а также минеральные соли кальция, калия, фосфора, натрия, пурины и необходимые организму микроэлементы.

Сельдерей – это идеальный продукт для тех, кто хочет похудеть. Диетологи всего мира отмечают, что он обеспечивает организм множеством полезных веществ и энергией и имеет всего 18 ккал в 100 граммах. Мочегонное действие сельдерея позволяет избавиться от лишней жидкости и токсинов.

### ■ КИНЗА

Кинза, или кориандр благородный, –

однолетнее растение из семейства Зонтичных. Чем же полезна эта зелень?

Полезность кинзы – в ее уникальном составе. Она содержит витамины С, В, РР, рутин, каротин, пектин, ароматические масла, аскорбиновую кислоту, макро- и микроэлементы. Кинза положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ, способствует более легкому усвоению пищи, выводит токсины из организма, укрепляет десна.

Она помогает бороться со стоматитом, оказывает противовирусное, желчегонное и антисептическое действие. Для женщин кинза является хорошим помощником в критические дни, снимая спазмы и болезненные ощущения.

### ■ БАЗИЛИК

Базилик – это пряное растение, обладающее выраженным лекарственным действием. Он является замечательным антисептиком и иммуностимулятором. Базилик обладает мягким мочегонным действием, нормализует температуру при ОРВИ и ОРЗ, обладает антибактериальным и противовирусным действием, справляется с головной болью разного генеза, уменьшает тревожность и негативные последствия стресса. Входящие в него эфирные масла и микроэлементы делают базилик действительно «королевской» травой.

## ■ ШПИНАТ

*Шпинат* – одно из немногих растений, содержащее большое количество белка. Интересно, что по содержанию белка зелень шпината уступает только гороху и фасоли. Белок обеспечивает организм материалом для строительства новых клеток. Особенно это актуально для мужчин, стремящихся к увеличению мышечной массы.

При тепловой обработке витамины А и С в шпинате не разрушаются. Этим объясняется бесчисленное множество рецептов выпечки со шпинатом.

Шпинат улучшает обмен веществ, работу кровеносной системы, кишечника и поджелудочной железы. Во время диеты рекомендуется употреблять шпинат для профилактики авитаминоза и общего укрепления организма.

## ■ ЗЕЛЕНЬ ЛУК

Существует много разновидностей лука, но объединяет их одно – уникальный состав. В 100 граммах



зеленого лука содержится дневная норма витамина С. Он также содержит каротин, эфирные масла, флавоноиды, витамины А и В, цинк, железо, кальций, магний, фтор, серу, придающую луку специфический резкий запах, и хлорофилл.

Свежая зелень лука используется в качестве профилактики простудных заболеваний, авитаминоза, для улучшения пищеварения. Высокое содержание цинка, фосфора и кальция в зеленом луке улучшает состояние волос, зубов и ногтей, положительно влияет на работу женской и мужской репродуктивных систем. Зеленый лук служит замечательной витаминизированной и низкокалорийной приправой к пище.

Исходя из всего вышеупомянутого, людям, заботящимся о своем здоровье, рекомендуется регулярно употреблять в пищу зелень. Это позволит обогатить организм необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами, нормализовать обмен веществ, предупредить ряд заболеваний и сделать фигуру более стройной.



## ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

### Ингредиенты:

- 4 больших луковицы
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- 60 мл растительного масла
- 500 мл томатного сока или соевой сметаны
- Приправы по вкусу

### Приготовление:

Соединить лук и соль. Тщательно перемешать и оставить на 20 минут, пока лук не выделит сок. Затем добавить манку, муку, приправы. Сформировать котлеты и испечь на слегка смазанной сковороде или запекать в духовке в течение 20 минут. Выложить котлеты в форму в один слой для запекания. Залить сверху томатным соком или соевой сметаной. Запекать при температуре 230 °С в течение 30 минут. Подавать котлеты холодными.



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Если лук чистить под струей холодной воды, то можно избежать появления слез.
- Шелуха с лука будет легче сниматься, если погрузить его на 2-3 минуты в кипящую воду.
- Для того чтобы кольца репчатого лука не были горькими и не забивали вкус всего блюда, нарезанный лук нужно залить кипятком и оставить на несколько минут. После такой процедуры лук становится сладковатым. Важно не передержать лук в кипятке, чтобы он не стал мягким и не потерял содержащиеся в нем витамины.
- Чтобы соль оставалась сухой, положите в солонку немного рисовых зерен.
- При варке белокочанной или цветной капусты можно положить вместе с капустой несколько грецких орехов (не забыть их помыть), тогда резкого запаха не будет.
- Чтобы быстро и легко

снять кожицу с помидора, нужно наколоть его на вилку и подержать в кипящей воде или над пламенем. Жидкость, находящаяся под кожицей, расширится, кожица лопнет и легко отделится от мякоти.

○ Все продукты желателно хранить в темном месте. Особенно вредны прямые солнечные лучи для жиров – они быстро прогорают. Из-за содержания жиров боятся света халва, майонез, шоколад.

○ Все овощи для салата необходимо варить отдельно. Сваренные вместе они теряют цвет и вкус.

○ Горох и фасоль следует солить в конце варки: в соленой воде они готовятся слишком долго.

○ Неприятный запах в холодильнике исчезнет, если положить в него несколько таблеток активированного угля, предварительно раздавив их.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „SPERANȚA”



Среди великолепия природы вы найдете новый современный центр, оборудованный по самым высоким стандартам, где хорошо подготовленный персонал будет баловать вас всем наилучшим для расслабления и здоровья.

[www.centrulsperinta.org](http://www.centrulsperinta.org)  
[www.facebook.com/centrulsperinta](https://www.facebook.com/centrulsperinta)

Предварительная запись по тел.: 0(263)62-1-34  
067-65-21-47



### РАСПИСАНИЕ ЗАЕЗДОВ:

15 апреля - 26 апреля  
29 апреля - 10 мая  
13 мая - 24 мая  
27 мая - 7 июня  
10 июня - 21 июня  
24 июня - 5 июля

Сэрата Ноуэ, р. Леова



## УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ”

предлагает

- Лекции о здоровом образе жизни с квалифицированными врачами.
- Кулинарный мастер-класс.
- Занятия по скандинавской ходьбе.
- Программа «Дышите свободно» (для тех, кто хочет бросить курить).
- Программа тренировок для похудения.
- Программа по восстановлению зрения “Жизнь без очков”.
- Программа антистресс „Радуйтесь жизни”.
- Изучение английского языка.
- Изучение румынского языка.
- Изучение Библии „Так говорит Библия” и консультация священнослужителя.
- Консультация психолога.
- Детский клуб «Искатели приключений».
- Молодёжный дискуссионный клуб „Так или иначе”.

г.Кишинев, ул. Путней 66а  
тел: 0(22) 467950, 069028978

### СТОМАТОЛОГИЯ



### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



**STILIMED**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



### УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

### КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Рецепция: 022 99 09 30  
Стоматология: 079 50 07 17  
Лаборатория: 069 95 15 75  
Ультрасонография и мед.  
консультации: 022 99 09 30

Молдова, Кишинев,  
ул. Жинта Латина 11/1, MD-2044  
(За супермаркетом “Green Hills”)

Общественный транспорт  
к медицинскому центру STILIMED:  
Автобус: 5, 23  
Троллейбус: 13, 16, 21, 23, 24, 26  
Маршрутка: 113, 116, 117, 123, 129, 140,  
166, 191

### ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

**Ответственный за выпуск** -  
директор отдела издательского  
служения Униона Церквей Мол-  
довы - Станислав Бекчиу

Материал газеты «Сокровище» печатается с раз-  
решения издательства «Джерело  
Життя».

**Главный редактор:** Скурту Анна  
**Дизайн:** Лилия Молдовану  
**Печать:** Издательство “Tipografia  
Centrală”  
**Тираж:** 25000 экз.

**Адрес редакции:** «Сокровище»  
Отдел Информа-  
ции, Молдавский Унион Церкви  
Адвентистов Седьмого Дня,  
MD-2070, г. Кишинев,  
ул. Яловенская 1/1, тел.  
022 72 84 73

[www.adventist.md](http://www.adventist.md)

Контактные данные  
распространителя: