

ВТОРАЯ
ЗАПОВЕДЬ

2

РОЖДЕ-
СТВЕНСКИЙ
ПОДАРОК
ДЛЯ НАС

4

ВЕЛИКАЯ
ТАЙНА
БЛАГОЧЕСТИЯ

5

ISSN 1857-4378

6/2018

СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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



7

НЕОБЩИ-
ТЕЛЬНЫЙ
СУПРУГ

12

АКТИВИРО-
ВАННЫЙ
УГОЛЬ





ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ



Что запрещает, к чему призывает и к чему нас обязывает вторая заповедь Десятисловия? (Исход 20:4-6). Эта заповедь такая же святая, праведная и добрая, как и Сам Бог, как и все заповеди Божьего Закона. Но она, как и каждая из десяти, имеет свою определенную сферу влияния.

Вторая заповедь стоит на страже Божьего авторитета, Его чести и Его славы: «Я Господь, это – Мое имя, и не дам славы Моей иному и хвалы Моей истуканам» (Ис. 42:8). Она непосредственно определяет поведение родителей в отношениях с Богом и указывает на последствия такого поведения для их детей. Прежде чем мы начнем исследовать эту «безмерно обширную» по своему значению заповедь (Пс. 118:96), обратим внимание на одно обстоятельство, о котором умолчать нельзя! Священное Писание авторитетно заявляет: нравственный Божий Закон («Десятословие» – Втор. 4:13) – вечный, праведный, добрый, святой, неизменный, совершенный, истинный, духовный, справедливый, к которому нельзя что-либо добавить или что-либо отнять (Еккл. 3:14). Он является выражением Божьей святости, справедливости, милости и любви. Несмотря на это ясное утверждение Писания, на протяжении III и IV ст. н. э. религиозно-государственная система темного средневековья произвела значительные изменения в Законе Божьем.

Составители католического катехизиса сочли вторую заповедь повторением первой и по этой причине ее удалили как ненужную! Четвертая заповедь (Исх. 20:8-11), которая теперь стала на место третьей, звучит так: «Праздничный день празднуй». В результате из десяти стало девять заповедей. Чтобы сохранить их количество, десятая заповедь была разделена на две части! Небо не признает такого разорения, которое люди сделали в Божьем Законе (Пс. 118:126). Хотя вторую заповедь (в катехизисе) люди устранили как ненужную, она все-таки осталась на своем месте, записанная рукой Всевышнего на скрижалях, лежащих в ковчеге завета в Небесном

храме (Откр. 11:19). Она продолжает стоять на страже авторитета, чести и славы Законодателя и Судьи (Иак. 4:12).

Читая вторую заповедь, у нас может возникнуть мысль, что она является либо продолжением, либо повторением первой заповеди. На самом деле это не так. Первая заповедь предписывает, Кому Единому следует поклоняться, а вторая учит, как поклоняться. Она прямо и однозначно ставит вопрос о поклонении Богу, единому Творцу Вселенной, Который имеет право на поклонение. Никто и ничто, ни один человек на Земле (Деян. 14:8-15), ни небесный ангел (Откр. 19:10; 22:8, 9) не имеет права на поклонение. Это прерогатива (исключительное право) единого Бога! Доказательство этому – творческая сила и могущество Господа

(Иер. 10:11, 12). Эта весть звучала во все века. Ее проповедовали патриархи, пророки и апостолы. В последнее время перед Вторым пришествием Христа во славе Божья Церковь проповедует ту же весть о поклонении Богу, и снова в доказательство права на поклонение приводится Его творческая сила и могущество (Откр. 14:6, 7).

Пять из Десяти Заповедей Божьего Закона, куда входит и вторая заповедь, имеют отношение к семье. Поэтому в наших семьях должна звучать весть о поклонении Богу (Пс. 77:3-7). Вторая заповедь регулирует отношения человека с Господом в такой важной сфере духовной и физической жизни, как поклонение Богу. Через все века существования человечества красной нитью проходит идея поклонения истинному Богу. Самарянка, удостоверившись, что разговаривает с Мессией, спросила, где и как поклоняться Богу (Ин. 4:4-30). Христос ответил, что Бог ищет Себе таких поклонников, которые будут поклоняться Ему в духе и истине, то есть задействовав все способности разума, души в сочетании с принципами библейской истины. Такое поклонение Богу Библия называет страхом Божьим (Притч. 9:10). Бояться Господа означает относиться к Нему с благоговением и глубоким уважением, полностью покоряясь Его воле, открытой в Его Заповедях и во всем Писании (Втор. 5:29). Служить и поклоняться Богу не как общеприня-

то среди большинства людей, не как удобно и выгодно, а так, как повелевает Он Сам, – в духе и истине. Ведь вся суть идолопоклонства – в желании поклоняться своим богам вопреки Божьим Заповедям, поклоняться творению, а не Творцу, согласно своим представлениям.

Заповедь гласит: «Не делай себе кумира...» Слово «кумир», согласно определению Толкового словаря, имеет несколько значений. Это статуя языческого божества, идол в виде животного, птицы, рыбы, змеи, человека или какого-либо чудовища, придуманного человеческим воображением. Таких кумиров вырезали из дерева, лепили из глины, выливали из металла, сбивали из досок гвоздями, а затем покрывали золотом или серебром (Ис. 40:18-20; Иер. 10:3-5). Перед такими «богами» кадили фимиамом, им приносили жертвы, молились, поклонялись, целовали. Такое искусство художников, плотников и литейщиков и такое служение перед их изделами Господь называет мерзостью (Ис. 44:9-20). Желание поместить безграничного и вездесущего Бога в узкие рамки изделий рук человеческих выглядит не только нелепой выдумкой, но и демонстрирует пренебрежительное отношение к непостижимой святости и величию Всевышнего Бога! Потому что, делая идолов, люди подсознательно наделяют Бога своими человеческими качествами, низводя Творца до уровня сотворенного существа. В сознании человека возникает мысль, что бог – это то, что можно сделать самому, такого бога можно продать на базаре или там же купить.

Было бы ошибкой думать, что для нас вторая заповедь Божьего Закона устарела, ведь христиане идолам не поклоняются. Это не совсем так, потому что слово «кумир» имеет еще и другое значение: это то (кто или что), что является предметом обожания, восторженного поклонения. Сегодняшние гороскопы, составляемые астрологами, – это отголосок поклонения солнцу, луне и звездам, которые каким-то образом, как считают, влияют на судьбы людей, принося им счастье или несчастье. Кумирами сегодня являются цари, короли, императоры, полководцы, актеры кино и театра, олимпийские чемпионы, спортсмены, политические и религиозные вожди.

Дух такого идолопоклонства пленил все население планеты. Уйдя от грубого идолопоклонства, языческие религии стали приобретать философскую основу: эта философия убеждает, что все существующие религии хороши! Все пути ведут к Богу! Ведь и в других религиях есть много хорошего, высоко нравственного! Сегодня в моде восточные религии, которые учат, что через цепь перевоплощений, медитации человек оставляет физическую оболочку и сливается с божеством, то есть сам достигает совершенства уровня божества. А если так, тогда человеку Спаситель не нужен! Вот где замаскирована уловка дьявола – ты можешь спасти сам себя! Библия же говорит, что людям это невозможно (Мф. 19:25, 26). Человеку нужен Спаситель (Ин. 15:4, 5).

Библия обращает наше внимание на еще одну важную мысль в вопросе поклонения Богу во свете второй заповеди Божьего Закона. Прочитав Втор. 4:15, 16, мы увидим, что в список того, из чего нельзя делать изображений с целью поклонения, Бог включил и Себя! В христианских храмах как предмет поклонения используются иконы, то есть изображения Бога, Иисуса Христа и Духа Святого, Марии Богородицы, апостолов и святых мучеников. Поклоняющиеся им утверждают, что эти изображения являются только образами или символами, посредством которых они поклоняются Божеству. Но Бог повелел Своему народу не делать себе изваяний, изо-

бражений какого-либо кумира, представляющих мужчину или женщину. Бог повелевает: не делай себе кумира, не делай себе изображений и не только не поклоняйся им, но и не служи им. Изображения, иконы не должны использоваться в служении Богу.

Вторая заповедь указывает на очень важную сторону жизни человеческого общества, на которую люди мало обращают внимание или вовсе не обращают. Это вопрос ответственности и влияния отцов и матерей на физическую и духовную жизнь их детей: «Ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода...» При поверхностном чтении текста заповеди складывается впечатление, что поклонение кумирам, изготовление изображений и служение перед ними вызывает у Бога ревность. А в порыве ревности за грехи родителей Господь наказывает их детей, и это наказание простирается до третьего и четвертого родов. Давайте разберемся, основываясь на Библии, что означает ревность Бога.

Слово Божье много внимания уделяет семье. Библия – это книга о семье и для семьи. Бог установил брак (семейный союз) мужчины и женщины на всю их жизнь. Со всей уверенностью и всей ответственностью нужно признать: вся жизнь семьи, какой она должна быть согласно замыслу Творца, отображена в Десяти Заповедях Божьего Закона. В Священном Писании понятие о браке Дух Святой

использует как метафору (образное выражение, иносказание) для определения отношений между Христом и Его церковью (Откр. 19:6-9; Мф. 25:1-13). Мужья так должны любить своих жен, как Христос любит Свою церковь и отдал за нее Свою жизнь. А жены так должны любить своих мужей, как церковь любит своего Спасителя и проявляет послушание Ему (Еф. 5:21-29). Любовь рождает любовь. Доброта вызывает доброту. И как в брачном союзе между мужем и женой, так и в союзе между человеком и Богом на первом и главном месте стоит верность в любви! Как началом брака мужчины и женщины является их венчание, так и день крещения является началом союза человека с Богом. Неверность же в любви рождает ревность. Неверность жены порождает ревность мужа.

В книге Притчей 6:32-35 сказано, что ревность зажигает ярость. Такая же ревность закипает в сердце жены, когда неверность в любви проявляет муж. Сколько страданий, разбитых сердец, искореженных судеб, разрушенных семей, осиротевших детей порождает неверность в браке!.. Когда же христианин поклоняется кумирам, повергается перед идолами, служит изображениям, это вызывает ревность в сердце нашего Спасителя. Именно о ревности Бога говорит вторая заповедь Божьего Закона.

(Продолжение в следующем номере)

Владимир Алексеенко

КТО ОН?

Когда ум в тишине, душа легко устанавливает связь с Богом. Бог... Кто Он? И существует ли Он? Поразмышляйте над этой притчей.

БОГ И ПАРИКМАХЕР

Клиент в парикмахерской вел неспешную беседу с мастером, который его обслуживал. Разговор зашел о Боге.

– Что бы мне ни говорили, – сказал парикмахер, – но я не верю, что Бог существует.

– Почему? – спросил клиент.

– Да потому что вокруг столько больных людей! Столько беспризорных детей и бездомных! Столько горя и несправедливости! Если бы Бог действительно существовал, не было бы ни страданий, ни боли. Трудно представить себе любящего Бога, Который допускает все это.

Клиент не стал спорить. Выйдя на улицу, он увидел стоящего на тротуаре заросшего и небритого человека. Тот, казалось, не стрижен целую вечность. Клиент вернулся в парикмахерскую и обратился к мастеру:

– Знаете, что я вам скажу? Парик-

махеров не существует.

– Как это так? – удивился тот. – А я разве не в счет? Я же парикмахер.

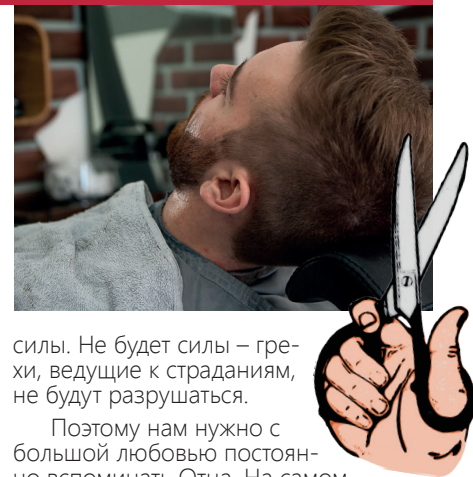
– Нет! Их не существует, иначе не было бы таких заросших и небритых людей, как тот, что стоит напротив.

– Но дело же не в парикмахерах. Просто люди сами ко мне не приходят.

– Так и я о том же: Бог существует. Просто люди не ищут Его и не приходят к Нему. Вот почему в мире так много боли и страданий.

Отец приходит, чтобы снять с нас бремя – тяжелый груз пустого и отрицательного. Он готов забрать его, но мы не отдаем. «Вам нравится страдать? – спрашивает Он. – Я пришел забрать ваши тревоги. Почему вы их не отдаете?» Самый тяжелый груз – это груз старых привычек, старой греховной природы.

Бог для того и спустился на Землю, чтобы спасти людей, вернуть им их изначальные качества, сделать счастливыми. Сила разрушить грехи есть только у Него. Это как связь лампочки с источником питания. Если связи нет, не будет и света. Бог – главный Источник «питания», поэтому связь нужна только с Ним. Нет связи – не будет



силы. Не будет силы – грехи, ведущие к страданиям, не будут разрушаться.

Поэтому нам нужно с большой любовью постоянно вспоминать Отца. На самом деле это легко, ведь мы всегда помним того, кого любим.

Понять Бога – значит понять, каков Он, познать Его качества.

Бог – Истина, Любовь. Любовь делает нас по-настоящему свободными и независимыми. Любовь не отмеряет, не захватывает, не говорит: «Это только мое». Любовь универсальна и демократична.

Когда мы осознаем себя детьми Бога, Он дарует нам покой, любовь, силы, бесстрашие. Не прерывайте с Ним связь ни на миг!

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОДАРОК ДЛЯ НАС



Рождество Христово! Откуда пришла к нам традиция одаривать друг друга подарками, собирать детей и семьи вместе?

Давайте вспомним известные сказки, на которых мы выросли. Например, «Красная Шапочка». Назовите позитивного героя этой сказки. Уверен, что большинство скажет: «Красная Шапочка». Но это субъективно. Антипод волка – охотник. Он играет роль спасителя в этой сказке. Давайте присмотримся к этому положительному персонажу. Охотник является воплощением человеческих чаяний, извечной мечты людей о добре.

Мы насколько слепо следуем нашим инстинктам в вопросе справедливости, что даже не замечаем, каким абсурдным принципом руководствуемся. В этой сказке, как и во многих других, проблема зла решается злом. Волк проглотил бабушку и внучку, а охотник поймал волка и распорол ему живот. Убил! Чем же охотник лучше волка?! Только тем, что сильнее?

Из-за подобных сказок умы наших детей наполняются верой в насилие, которое оправдывается благородными мотивами. Но это ложная перспектива. Мы не замечаем подлога. Более того, удивляемся, почему наши дети совершают плохие поступки, применяя насилие для поддержания справедливости. Да потому, что мы им внушили, что прав тот, кто сильнее.

И знаете, о чем это говорит? Что мы все по нашей природе злы и эгоистичны! Внутри нас живет зло, которое мы воспринимаем как добро. И избавиться самих себя от этого мы не в состоянии. Однако избавление необходимо.

Давайте проанализируем наше поведение и переживания, испытываемые нами во время ссор. Кому не приходилось ссориться? А случилось ли вам взять всю ответственность за ссору на себя и таким образом прекратить ее? Кому такая мысль не

приходила в голову в пылу ссоры? А кому удалось применить ее на практике? Кто из нас, как только мыслит о прощении, уступке, примирении появилась, мгновенно покорился ей? Не появляется ли тут же другая мысль: если я уступлю сейчас, прощу, возьму всю ответственность на себя, то мне всегда придется уступать и прощать? И принцип любви уступает принципу выгоды, мы не решаемся противостоять злу и дать дорогу благу. Но чтобы освободить человека от эгоизма, Бог желает соединить нас с Собой – Источником жизни.

Священное Писание говорит о том, что мы сотворены Богом. Мы – не результат слепого случая. Мы желанны.



И Тот, Кто сотворил человека, наделил его свободой выбора. Когда с человеком произошла катастрофа вследствие его же выбора, когда эгоизм, как спрут, захватил его, когда он обнаружил, что, борясь против собственного зла, всегда будет лежать на лопатках, тогда ему на помощь пришел Бог! Господь пришел в наш мир, став Богочеловеком. Это суть рождественской истории.

Бог, возжелавший спасти нас от эгоизма, принял образ человека. И Он не появляется на сцене истории в виде зрелого мужчины, а идет путем

унижения, рождаясь Младенцем от женщины. Господь должен был учиться ходить, набивая себе синяки. Тот, Кто сотворил мир и человека, должен был пройти путь, который прошел в свое время каждый из нас.

А повзрослев, терпел ненависть тех, кому хотел помочь.

Род человеческий не только отнесся пренебрежительно к Тому, Кто пришел, чтобы помочь ему, он Его возненавидел. Жизнь происходит только от жизни. Но мы, родившись, наследуем и носим в себе смерть. Эгоизм рождает смерть и уничтожает. И чтобы освободить человека от эгоизма, Бог желал вернуть человечество, соединив с Источником жизни.

История же о Рождестве Христовом свидетельствует о том, что смерть, которой мы так боимся, побеждена. Рождество Христово – это история о вновь подаренной человеку жизни. Мы не оставлены на произвол судьбы, не отданы на откуп ненависти, гневу, всему тому, что причиняет боль и горечь. Достаточно обратиться к Тому, Кто пришел в этот мир, чтобы протянуть человечеству руку помощи, к Тому, Кто, будучи распинаем на кресте, молился о пригвоздивших Его: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34).

Мы помним Рождество Христово, потому что оно не закончилось могилой. Рождество завершилось воскресением Распятого. Другими словами, Рождество закончилось торжеством жизни над смертью.

Пусть и для нас Рождество Христово станет не просто однодневным напоминанием, а следованием принципу жизни в повседневности. Пусть и мы при помощи Иисуса начнем одаривать, а не отбирать и, желая приносить мир, будем брать на себя ответственность, желая поддержать, не будем бить – ни словом, ни жестом, ни поведением. Пусть это станет для нашего возрожденного сердца Рождеством Христовым!



ВЕЛИКАЯ ТАЙНА БЛАГОЧЕСТИЯ

Рождество Христово – великая тайна благочестия. Об этом нам говорит Слово Божье: «И беспрекословно – великая благочестия тайна: Бог явился во плоти, оправдал Себя в Духе, показал Себя Ангелам, проповедан в народах, принят верою в мире, вознесся во славе» (1 Тим. 3:16). Вера в то, что в определенное Богом время Иисус Христос пришел с Неба на Землю ради падшего человека и Сам стал Человеком, убеждает нас в Его значимости во Вселенной, дает нам силу для достижения доброты, святости и чести. Вот почему апостол Павел называет Рождество Христово великой тайной благочестия. Кому же открыта эта тайна? Священное Писание объясняет: «Тайна Господня – боящимся Его, и завет Свой Он открывает им» (Пс. 24:14). А пророк Амос в своей книге пишет: «Ибо Господь Бог ничего не делает, не открыв Своей тайны рабам Своим, пророкам» (Ам. 3:7).

Великое событие Рождества Христова подробно описано в первой и второй главах Евангелия от Матфея. Такое чудо рождения ранее никогда не имело места. За всю историю существования человечества это произошло один раз и навсегда изменило мир. Не случайно люди, испытавшие на себе силу Христовой благодати, решили сделать событие Рождества Христова отсчетом нового времени – новой эрой человеческого рода. Итак, дорогой друг, новая эра – это время, когда на нашу Землю пришел в лице Своего Сына Сам Бог – Творец неба и земли. Это основополагающая истина, и от ее принятия зависит наша вечная участь. Рождество – это не дата и не один день в году. Это событие, которое может кардинально изменить жизнь верующего человека, но для этого необходимо его принять, позволить Христу поселиться в нашем сердце и постоянно там обитать. Этот процесс в Библии назван рождением свыше. Если Христос рождается в нашем сердце, то мы становимся новым творением Божиим. В нашей жизни начинается новый отсчет времени жизни со Христом. Апостол Павел убеждает нас в этом: «Если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности» (Рим. 8:10). Поэтому праздновать Рождество Христово означает торжествовать во Христе

и со Христом.

Для чего же нужно было Самому Богу приходиться на нашу Землю и с какой миссией?

В Евангелии от Иоанна 3:16 мы находим ответ на этот вопрос: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную». А истинная вера имеет основание – Священное Писание. «Вера – от слышания, а слышание – от слова Божия» (Рим. 10:17). Если мы не верим тому, что написано в Библии, то мы совершаем грех, представляем Бога лживым, а сами становимся неправедными. Но в 1 Кор. 6:9 написано: «Неправедные Царства Божия не наследуют». Евангелие от Иоанна 1:12 говорит нам: «А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими». В Священном Писании предостаточно доказательств, что Иисус Христос является вечным Богом и что Он приходил с Неба на Землю. Обратим внимание на два свидетельства: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть... что начало быть... И Слово стало плотью и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его, славу как Единородного от Отца» (Ин. 1:1–3, 14). В Послании к колоссянам 1:15–17 написано: «Который есть образ Бога невидимого, рожденный прежде всякой твари; ибо Им создано все, что на небесах и что на земле, видимое и невидимое: престолы ли, господства ли, начальства ли, власти ли, – все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит».

Хочу обратить внимание, что на основании вышесказанного из Священного Писания на первом Вселенском соборе епископов, которые остались живы после суровых гонений христиан, в 325 году в г. Никее был принят Символ веры христиан, который гласит: «Верую в единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, рожденного от Отца прежде всех веков; Света от Света, Бога истинного от Бога истинного, рожденного, не созданного, одного существа с Отцом, через Которого все сотворено». Библия не говорит о том, что Мария, мать Иисуса, родила Бога,

Которого раньше не было. Дева Мария удостоилась принять от Духа Святого, и через нее Бог явился во плоти. Сам Иисус Христос, живя на Земле, говорил о Себе: «Истинно, истинно говорю вам: прежде нежели был Авраам, Я есмь» (Ин. 8:58). Для христиан определяющим является доверие Слову Божьему. Христос говорил: «Покайтесь и веруйте в Евангелие» (Мк. 1:15). Священное Писание учит нас: «Нет другого имени под небом, данного человеку, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12); «Ибо един Бог, един и посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус» (1 Тим. 2:5).

Итак, великая тайна благочестия состоит из шести событий.

* **Первое** – Бог явился во плоти: «Се, Дева во чреве приимет, и родит Сына» (Ис. 7:14).

* **Второе** – Бог оправдал Себя в Духе: Дух Святой, Который сошел на Иисуса в виде голубя при крещении, был прославлен служением Иисуса на Земле.

* **Третье** – показал Себя ангелам. Иисус Своими делами и служением засвидетельствовал перед всеми ангелами и перед всей Вселенной, что Закон Божий добрый, святой и его можно исполнить. Он не согрешил и не поддавался воле дьявола. О Нем написано: «Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (Пс. 39:9).

* **Четвертое** – проповедан всем народам. Несмотря на все усилия сатаны, Благая весть о Пришествии Христа для спасения людей проповедана всем народам Земли.

* **Пятое** – принят верою в мире. Дети Божьи приняли Иисуса и радуются в Нем о спасении от власти сатаны, а также получили от Него дар вечной жизни.

* **Шестое** – вознесся во славе. Иисус Христос вознесся на Небо как Победитель добра над злом. Все Небо приняло Его с большими почестями.

Пусть же Пришествие Христа на Землю постоянно озаряет наш жизненный путь, как Вифлеемская звезда озаряла путь мудрецам с Востока.

Даниил Буз

ФИЗИОЛОГИЯ ДОВЕРИЯ

Доверие – необходимый элемент в дружбе, браке, бизнесе и успешной жизни. Как мы приобретаем доверие к тому или иному человеку, высказыванию, факту? Сегодня это тема нашего размышления.

ОКСИТОЦИН И ДОВЕРИЕ

Доверие формируется в нашем разуме, и огромную роль при этом играет гормон окситоцин. Мы привыкли говорить об этом гормоне в контексте беременности, родов и кормления, но в отношении формирования доверия его роль признана не так давно.

Если ввести окситоцин в носовые ходы человека и попросить у него денег, то он отдаст их добровольно даже незнакомцу. В контрольной группе людей, которые не были подвергнуты воздействию окситоцина, такое происходило крайне редко.

Дружелюбные, общительные люди имеют более высокий уровень окситоцина по сравнению с замкнутыми и страдающими шизофренией, у которых отмечается дефицит этого гормона.

В семье, в которой царят близкие, доверительные отношения между супругами, как у мужа, так и у жены отмечаются более высокие показатели окситоцина в крови. Напротив, в семьях, где наблюдается отчуждение и охлаждение в отношениях, у обоих супругов отмечены низкие показатели окситоцина.

АНАТОМИЯ «ОКСИТОЦИНОВОЙ» СИСТЕМЫ ДОВЕРИЯ

Высшие центры мозга передают импульс в гипоталамус, который в свою очередь посылает сигнал в шишковидную железу, где и высвобождается окситоцин. Отсюда этот гормон попадает в кровь и разносится по всему организму.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКСИТОЦИНА

Что происходит в организме, когда на него воздействует окситоцин? Уровень доверия возрастает, улучшается социальная память. Преданность, привязанность, взаимопонимание между людьми также возрастают. Связь между матерью и младенцем становится теснее. Под воздействием этого гормона у кормящей матери увеличивается выработка молока и формируется материнский тип поведения. На отца окситоцин также оказывает влияние.

В экспериментах на лабораторных животных было отмечено, что и у самок, и у самцов-родителей повышение уровня окситоцина приводит к тому, что они тщательнее занимаются воспитанием своих детенышей и лучше заботятся о них. Но когда самцу-папе вводили препарат, блокирующий работу окситоцина, он начинал полностью игнорировать свои родительские обязанности и даже мог съесть детенышей.

Окситоцин ослабляет страх, тревожность, снижает стрессовые реакции организма, стирает память о негативном опыте и переживаниях.

В результате генетических исследований выяснилось, что способность выделять большее количество окситоцина может передаваться от одного поколения, переживающего позитивный опыт доверительных отношений, к последующему.

УРОВЕНЬ ОКСИТОЦИНА У ДЕТЕЙ

Как известно, окситоцин способствует выработке грудного молока, а также побуждает мать заботиться о своем младенце. Чем дольше мать кормит ребенка грудью, тем более продолжительное время у нее и малыша поддерживается высокий уровень окситоцина. Этот факт очень важен для формирования характера ребенка. Исследования показали, что моральное угнетение ребенка и пренебрежение приводят к резкому снижению выработки окситоцина на протяжении всей жизни. При обследовании воспитанников детских домов в России и Румынии специалисты отмечали низкий уровень окситоцина в их крови даже после того, как их усыновляли любящие и заботливые семьи.

У детей отмечается значительное повышение уровня окситоцина всего лишь после 30 минут общения с мамой. У сирот такой эффект не наблюдается. Сниженная выработка окситоцина стойко закрепляется и остается практически на всю жизнь, что приводит к негативным последствиям в формировании отношений с людьми.

ОКСИТОЦИН И АЛКОГОЛЬ

Если беременная женщина употребляет алкогольные напитки, то уровень окситоцина в ее крови и крови ее ребенка значительно снижается.

ОКСИТОЦИН И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физическая активность значительно повышает выработку окситоцина.

ЛОБНЫЕ ДОЛИ И ДОВЕРИЕ

Исследования показали, что лобные доли участвуют в формировании духовного компонента доверия. Это твердое основание для духовной сферы человека закладывается в высших центрах разума. Лобные доли также являются центрами принятия решений, мотивации, веры, надежды и бескорыстной любви.

Горизонтальная направленность доверия – доверие к окружающим людям – очень важна. Но вертикальная направленность доверия – доверие к любящему Богу – это еще более важный аспект.

Псалмопевец говорит: «Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на человека. Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на князей» (Пс. 117:8, 9).

ИСТИННОЕ ДОВЕРИЕ

В Послании апостола Иакова 2:19 сказано: «...И бесы веруют, и трепещут». Существует огромная разница между теоретическим принятием существующего факта и глубоким, всепроникающим доверием к чему-либо или кому-либо.

Теоретическое признание факта очень поверхностно. Такая вера, как правило, временна и неэффективна. Другое дело, когда человек имеет твердую веру в истину, которая порождает доверие и приводит к гармоничному развитию личности, правильному формированию характера и поведения. Приведу пример из Библии. Иов доверял Богу, несмотря на обстоятельства, свои чувства и переживания, и Господь оправдал его доверие. Доверие Иова к Богу не

менялось под влиянием окружающей обстановки.

Современный человек также нуждается в том, чтобы кому-либо или чему-либо доверять, ищет нечто более стабильное, чем заявления с высоких трибун об изменчивости экономической обстановки.

Мы знаем, что Библия является основанием всех принципов, истины, которая может вдохновить и провести через все обстоятельства жизни. Тот, кто решил умереть вместо нас, достоин нашего полного доверия во всех ситуациях. Неудивительно, что доверие Божественной силе оказывает значительное влияние на наше здоровье.

Доверие – это источник, бьющий из сердца, переполненного верой. И эта истинная вера становится дыханием всего нашего существа.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ

Конечно, тот, кто хочет, чтобы ему доверяли, должен быть честным, верным и искренне заинтересованным в нашем благополучии – все это помогает нам ему доверять. Все это должно быть опробовано нами, испытано и проверено. Мы можем достичь этого, проводя совместно время и переживая вместе опыты. Конечно, мы должны проверять и себя, прежде чем сможем построить твердое основание для доверительных отношений с кем-либо. Социальное доверие включает позитивную оценку намерений и характера человека.

Подобным образом формируется и наше доверие к Богу. Это происходит путем проверки Его обещаний и испытания Его верности в руководстве нашей жизнью. Псалмопевец подчеркивает важность такого подхода в отношениях с Богом: «Вкусите (то есть попробуйте, испытайте. – Прим. пер.), и увидите, как благ Господь! Блажен

человек, который уповает на Него!» (Пс. 33:9).

Вера является неотъемлемой частью формирования доверия. Это основа доверия. Согласно Посланию к римлянам 10:17, «вера от слышания, а слышание от слова Божия». Это гораздо больше, чем принятое необдуманно импульсивное решение. Когда вера испытывается в трудностях и подтверждается опытом, она может перерасти в незыблемое, безоговорочное доверие.

И такое доверие станет благословением для всех окружающих.

ДОВЕРИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Мы с вами уже говорили о том, что окситоцин способствует ослаблению стресса и страха. Импульсы от центров коры головного мозга, ответственных за доверие, уменьшают или полностью устраняют производство тревожных импульсов из нижележащих центров головного мозга. Это приводит к ослаблению страха, тревоги, стресса и увеличению способности организма справляться с проблемами. Польза для здоровья от этого эффекта просто неоценима, поскольку страх, тревога и стресс возбуждают симпатическую нервную систему, заставляя ее негативно воздействовать на сердце, и автономную нервную систему, что ведет к нарушению функций внутренних органов.

Неизменное доверие Богу способствует формированию целостной, преуспевающей, гармоничной личности. Жизнь человека становится более радостной и легкой. Доверие Божественной силе является настоящим лекарством от стресса и помогает человеку жить полноценной жизнью. Мы вам искренне рекомендуем испытать это лекарство.

Бернелл И. Болдвин, нейрофизиолог



НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ СУПРУГ НЕ ПРОСТО «МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА»



Меня часто спрашивают на семинарах по семейным проблемам, является ли неразговорчивость чисто мужской особенностью. Действительно, большинство мужчин разговаривают меньше, чем женщины, но при этом нельзя утверждать, что необщительными супругами являются только мужья. С Уэйном я впервые познакомился в Сиэтле, городе вечных дождей. На нем была футболка с надписью: «Знаешь, когда в Сиэтле лето? Когда дожди теплее». Я посмеялся, глядя на футболку, но, когда выслушал его историю, мне стало не до смеха.

– Знаете, доктор Чепмен, мы женаты уже пять лет, и наш брак в целом можно назвать удачным. Единственная большая проблема – то, что Сюзан-

на все держит в себе, не делится со мной ни своими мыслями, ни своими чувствами, особенно плохими. Я думаю, это потому, что она выросла в семье, где ее мысли и чувства никого не интересовали. Если она делилась своими негативными эмоциями, ей читали лекции о том, почему она не должна себя так чувствовать. Если она высказывала свои мысли и они не совпадали с мыслями ее отца, ей недвусмысленно давали понять, что она не права. В результате в ней выработалась привычка держать все в себе.

Я пытался объяснить, что я не ее отец. Я всегда считал себя хорошим слушателем. Я не сержусь на нее, не кричу, даже пошел на курсы психологической помощи при церкви и теперь очень хотел бы помочь ей открыться.





Но пока мне это не удается.

– Старые привычки изжить нелегко, – сказал я, – но, думаю, вы идете в правильном направлении. Вашей жене нужно поверить, что вы готовы выслушать ее, а не обличать.

Я спросил, была ли Сюзанна с ним на семинаре.

– Да, – ответил он. – Я очень рад, что она согласилась прийти.

– Я хотел бы повидаться с ней, если можно, в следующем перерыве, – сказал я.

СТРАХ ВЫРАЗИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ

Познакомившись с Сюзанной, я изложил суть нашего разговора с Уэйном, на что она ответила:

– Доктор Чемпен, я сама очень хочу быть более открытой с Уэйном. Я действительно этого хочу и понимаю, как это важно для нас обоих. Но мне кажется, что, если я открою все свои негативные чувства и мысли, это наглядно покажет, какой я плохой человек. У меня не должно быть негативных чувств, как не должно быть негативных мыслей.

– А какими чувствами вам труднее всего поделиться? – спросил я.

– Во-первых, гневом. Мне так хотелось бы не впадать в гнев! Другое состояние – депрессия; я при этом становлюсь противной самой себе.

Я знаю, что Сюзанна принимала активное участие в жизни поместной церкви, – мне об этом рассказал Уэйн, – и я спросил ее:

– А знаете ли вы, что Иисус тоже испытывал гнев?

Сюзанна ошеломленно посмотрела на меня и спросила:

– Правда?!

– Да, гнев – это естественное человеческое чувство. И оно необязательно говорит о том, что мы плохие люди. Гнев возникает, когда мы убеждены, что с нами или с кем-нибудь другим поступают несправедливо. Он говорит о нашей решимости стоять за правду и справедливость. В гневе самом по себе нет ничего плохого. Библия говорит, что Бог каждый день гневается на нечестивых. Негативные эмоции лишней раз показывают, что

мы – люди, и когда мы сталкиваемся в жизни с определенными ситуациями, то чувствуем себя грустными или подавленными. Важно только не допускать, чтобы негативные эмоции толкали нас к неправильному поведению. И важная часть процесса контролирования своего поведения состоит в том, чтобы поделиться этими эмоциями с Уэйном или с кем-либо еще. Мы управляем негативными эмоциями, когда делимся ими с друзьями, которым можем доверять. Эмоции приходят и уходят. Говоря о них, мы их прогоняем. Когда мы держим их в себе, то не даем им уйти.

Затем я предложил Сюзанне сделать то, что предлагал многим людям уже не один год.

– Если вам будет трудно сломать барьер молчания, попробуйте изложить свои мысли и чувства в письменном виде: часто бывает легче изложить их на бумаге, чем высказать вслух. Но по мере того как вы будете писать письма, а муж – их читать, выражая при этом свое понимание, утешение и поддержку, вы научитесь и высказываться. Такие письма могут стать большим шагом к тому, чтобы научиться открыто говорить о том, что у вас на сердце.

Сюзанна завершила меня, что обязательно попытается это сделать, поскольку понимает, как это важно для ее отношений с Уэйном.

Спустя полгода я получил от Уэйна письмо, в котором он благодарил меня за мои рекомендации Сюзанне. Она действительно начала с писем, практически сразу после того семинара, и теперь уже может устно делиться с ним своими мыслями и чувствами. Я написал Уэйну ответное письмо, в котором объяснил, что Сюзанна смогла сломать барьер молчания в том числе и потому, что он своими словами и действиями показал ей, как умеет ее слушать и понимать. Если бы он обличал ее или злился, она тут же прекратила бы с ним открытое общение.

БОЯЗНЬ ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ

Реальность состоит в том, что многие супруги уходят в глухое молчание, потому что боятся ответной реакции своих партнеров. Я хорошо помню одного мужчину, который рассказывал: «Она права. Я не разговариваю.

Когда я прихожу домой, то смотрю телевизор или читаю газеты. А когда жена просит меня поговорить, я просто продолжаю смотреть телевизор или читать газету. А все потому, что каждый раз, когда я делюсь с ней какой-нибудь мыслью или планом, она не оставляет от них камня на камне и спрашивает, почему бы не придумать что-нибудь получше. Если я комментирую какие-нибудь новости, она обязательно примет мои комментарии в штыки. Если я сообщу ей, что произошло со мной в течение дня, и высказываю по этому поводу свое мнение, она тут же принимает сторону других людей. И так продолжается практически столько, сколько мы женаты. Вот я и решил, что будет спокойнее, если вообще не буду говорить. Я не могу переносить ее постоянного несогласия».

Поговорив с женой этого человека, – назовем его Луи, – я услышал другое мнение: ее супруг очень догматичен и упорен в своих взглядах, а в большинстве случаев его взгляды неверны. Она просто пытается помочь ему взглянуть на ситуацию с иной точки зрения и не понимает, почему всякий раз, когда с ним не соглашается, он тут же уходит в глухую оборону. Она воспринимает это как признак незрелости, о чем так и говорит ему. После этого Луи перестал с ней разговаривать, боясь, что его комментарии будут стимулировать нападки со стороны жены.

В ходе дальнейших разговоров с Луи я выяснил, что в детстве ему никогда не разрешали высказывать собственные мысли. Его родители придерживались взглядов вроде «детей нужно видеть, а не слышать». Всякий раз, когда сын в разговоре с домашними делился какой-нибудь мыслью, отец тут же ставил его на место.

Луи вырос очень начитанным человеком и считал себя прекрасно разбирающимся во всем, что происходит в мире. Он гордился своими познаниями. Таким путем Луи пытался утвердить самооценку, стремясь преодолеть неприятные последствия того, что воспринял от отца. Когда жена с ним не соглашалась, это больно било его по его самолюбию. Именно поэтому он занял оборонительную позицию и в конце концов совсем перестал разговаривать.

Потребовалось какое-то время, но

в конечном счете мы поняли, что, если его жена будет выражать свои мысли не в виде комментариев, а в виде вопросов, Луи уже не будет воспринимать их так настороженно. Слова: «А как ты оцениваешь такую точку зрения?» ему было воспринимать легче, чем просто ее высказывание по этому поводу. После тщательно продуманной консультации Луи осознал: если его жена выражает свое мнение по какому-то вопросу, это еще не означает, что она обязательно его обличает. Он стал постигать, что люди могут придерживаться разных мнений и при этом не враждовать. Более того, люди всегда выражают разные мнения и идеи. Когда мы даем им свободу не соглашаться с нами, мы тем самым предоставляем им свободу быть людьми. Луи снова готов был общаться, разговаривать, когда понял, что жена вовсе не настроена против него. Она просто хотела быть свободным человеком и выражать собственные мысли, даже если при этом они отличались от его мнения.

ПОЗИТИВНЫЕ ПЕРЕМНЫ: УДОВЛЕТВОРЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СВОИХ СУПРУГОВ

Существует много причин, по которым некоторые супруги перестают общаться. Нежелание словесного общения уходит своими корнями в их внутренний мир. Часто именно неудовлетворенные потребности в семейных отношениях стимулируют в молчаливом супруге чувство возмущения, и своим молчанием он выражает его. Он или она как бы говорит: «Ты мне не нравишься, поэтому я буду относиться к тебе так, будто тебя нет».

Не хочу сказать, что молчаливый супруг осознанно вынашивает такие мысли; я говорю о внутренних эмоциональных причинах, по которым тот или иной супруг перестает разговаривать. Если мы можем раскрыть внутренние эмоции человека и факторы, придающие этим эмоциям силу, значит у нас больше шансов помочь молчаливому супругу сломать барьер молчания.

Тот, кто хочет изменить ситуацию в семье к лучшему, должен задать себе вопрос: «Есть ли во мне или в супруге такие неудовлетворенные эмоциональные потребности, которые заставляют ее или его выражать недовольство мной?» Мы также должны помнить о пяти основных потребностях: потребность в любви, свободе, значимости, отдыхе и мире с Богом. Таким образом, каждый из нас может спросить себя:

* Чувствует ли супруг (супруга) мою беззаветную любовь, или моя любовь носит условный характер: «Я буду тебя любить, если...»?

* Сделал ли я что-то, чтобы посягнуть на свободу своего супруга (своей супруги)? Считает ли он или она, что я пытаюсь контролировать его (ее) жизнь?

* Помешали мои слова или дела его (ее) усилием обрести значимость? Считает ли он (она), что я выступаю против того, что он (она) считает значимым?

* Считает ли он (она) меня препятствием на пути удовлетворения его (ее) потребности в отдыхе и покое?

* Находится ли мой супруг (супруга) в поисках духовного смысла жизни? Считает ли он (она), что я мешаю его (ее) поискам мира с Богом?

Любой из этих вопросов может стать ключом к разгадке причин молчания вашего супруга или вашей супруги.

И тогда задача состоит в том, чтобы помочь ему или ей удовлетворить свои потребности и в то же время способствовать укреплению его или ее собственной целостности.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТ ОБЩЕНИЯ

Еще один позитивный подход состоит в том, чтобы спросить себя: мешают ли супругу (супруге) разговаривать со мной мои особенности общения? Причиной молчания супругов могут стать негативные особенности нашего общения. Выход состоит в том, чтобы изменить эти особенности.

Вот вопросы, которые вы можете задать себе, чтобы определить, носит ли ваше общение с супругом (супругой) негативный характер.

* Часто ли я обращаюсь к людям со своими жалобами?

* Слушаю ли я супруга (супругу), когда он (она) говорит, или тут же перебиваю его (ее) и с ходу высказываю свое мнение?

* Говорю ли я о том, как, на мой взгляд, все должно быть, вместо того чтобы жаловаться на то, как все есть на самом деле?

* Позволяю ли я собеседнику побыть наедине, когда ему это нужно, или же навязываю ему разговор даже в те минуты, когда он хочет уединиться?

* Помогаю ли я людям понять, что мне можно доверять, или же разглашаю другим то, что мне доверили по секрету?

* Делюсь ли я своими нуждами и желаниями в виде просьб или в виде требований?

* Позволяю ли я супругу (супруге) выражать то мнение, которое отличается от моего, или я тут же его (ее) осаживаю?

Если на первый вопрос или на вторую половину каждого из вопросов вы дадите положительный ответ, значит вам пора избавляться от негативных особенностей своего общения. Этот процесс может оказаться трудным, но именно так вы сможете заговорить молчаливому супругу или молчаливой супруге.

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ

Если вы будете учиться искусству слушать и при этом испытывать искреннее желание понять своего супруга, вашей семье будет легче установить атмосферу открытого общения. Существует много способов одним только слушанием дать своему партнеру понять: «Мне важно, что ты говоришь». Когда он (или она) говорит с вами, слушайте только его (или ее); устанавливайте контакт взглядом; включите телевизор, отложите книгу или журнал – дайте понять собеседнику, что готовы его выслушать. Все эти действия говорят: «Твои слова для меня важны». Воспринимайте слова супруга или супруги как информацию, а не как мнение, которое вы должны изменить, что тоже способствует созданию атмосферы открытости. Это не означает, что вы должны соглашаться со всеми высказанными мыслями; это значит, что вы даете собеседнику свободу оставаться при своем мнении.

Для развития общения необходимо учиться контролировать свой гнев и слушать другого человека. Громкие и гневные взрывы всегда означают конец нормального диалога. Практикуйте «вдумчивое слушание», пересказывайте своими словами то, что сказал ваш собеседник. Фразы: «Так ты говоришь, что...» или «Правильно ли я поняла, что ты сказал...» помогают ему предельно ясно объяснить, что именно он хочет сказать. Иногда можете показать свое понимание словами: «Кажется, я понимаю... Я понимаю, о чем ты говоришь... Да, неплохая мысль». Подобные фразы поощряют человека к ведению дальнейшего разговора. Все мы склонны делиться своими мыслями и чувствами в тех случаях, когда верим: нас искренне хотят услышать, интересуются тем, что мы хотим сказать, и при этом не намерены нас резко обличать.

Принципы реальной жизни напоминают, что мы не можем изменить своих супругов, но способны повлиять на них. Тем, кто хочет изменить к лучшему отношения со своими неразговорчивыми супругами, будет полезно прослушать курс по искусству общения в поместной церкви или прочесть хорошую книгу по этой теме. Ваши слова, язык тела и жестов, ваше умение слушать могут оказать существенное позитивное или негативное влияние на свободу общения ваших супругов. Если ваши супруги в этом процессе присоединятся к вам, будет гораздо лучше. Но не ждите этого. Берите инициативу в свои руки, если необходимо, идите наперекор своим чувствам, но только делайте что-то конструктивное, чтобы понять, почему люди не общаются друг с другом. Очевидно, все ваши усилия, которые вы в этом направлении предпринимали в прошлом, не увенчались успехом. Настала пора предпринять новую попытку. Вы не можете заставить своих супругов заговорить, но можете создать такую атмосферу, которая открывает все двери для общения.

Гэри Чепмен

ЧЕМ ЗИМА ЛУЧШЕ ЛЕТА?

Самое прекрасное время года – это зима! Красивая, снежная,

с большим количеством подарков и незабываемым запасом настроения! Зима – это неповторимые узоры на окне, чудесные развлечения, хруст снега под ногами и многогранные переливы сверкающих снежинок!

Снегопады, мороз и ветер украшают пуховым одеялом каждый кусочек земли, одевая деревья и дома в чистые блестящие одежды. Однако какой бы красивой и радостной ни была зима, у большинства из нас она все же ассоциируется только с холодом и Новым годом.

Новогодние праздники и подготовка к ним – дело хорошее, но стоит ли роптать на холод и с нетерпением ждать тепла, если эти прекрасные зимние дни можно превратить в настоящую сказку! И для этого вовсе не обязательно тратить много средств и времени, вполне достаточно хорошего настроения и душевного друга.

ПРЕВОСХОДСТВО ЗИМЫ НАД ЛЕТОМ

- * Чистый зимний воздух гораздо полезнее, чем знойная летняя жара.
- * Летний отпуск – это значительные финансовые расходы семьи. А отпуск зимой обычно дешевле летнего.
- * Зимой, чтобы согреться, достаточно тепло одеться, а летом никуда не деться от жары.
- * Отсутствие назойливых мошек и комаров – это огромный плюс зимы! Конечно, мороз тоже донимает, но может ли сравниться приятный морозный румянец, придающий лицу свежести, с укусами насекомых?!
- * Эстетический вид улиц и остановок, убранных господствующим временем года – зимой, вряд ли

сравнится с летним скопищем окурков, бумажек и т. д.

- * В предвкушении праздников не стоит беспокоиться о том, что продукты не поместятся в холодильник, – балкон и лоджия к вашим услугам!
- * Море позитивных эмоций от зимних развлечений гораздо полезнее и приятнее любого другого моря! Лыжи, сноуборд, коньки, сани, снежки, лепка снеговика... А слышали ли вы о тюбинге, ледянках, снежокатах? Нет? Тогда у вас есть шанс узнать, что такое настоящий восторг. Яркий букет воспоминаний и хорошее настроение обеспечены!
- * Чашка ароматного чая и хрустящая выпечка вкуснее зимой, особенно если укрыться уютным пледом и надеть любимые шерстяные носки.
- * Вы скажете: а как же фрукты и овощи? А фрукты и овощи можно заморозить, воспользоваться полезным консервированием и заменить сухофруктами.

* Проезд в транспорте зимой гораздо приятнее летнего.

- * Подготовка к новогодним праздникам – это возможность подарить родным и знакомым свое внимание, заботу и повод для радости. Чай, печенье, открытки и поделки своими руками – это настоящее счастье!
- * Планируете совершить долгожданную покупку или срочно нужно пойти за хлебом в ближайший магазин? Вопросы: «что одеть и какую прическу сделать?» быстро решаются с помощью верхней одежды и шапки!
- * Количество карманов зимой больше, нежели летом, а значит, пространство для сувениров, конфеток и открыток возрастает!

* Просмотр любимого кинофильма или чтение полезной книги – приятные бонусы после работы или в выходной день.

- * Не нужно готовиться к пикнику; пригласите друзей к себе или навестите их сами.
- * Шопинг в преддверии праздников не означает опустошение вашего бюджета! Купите ленточки, пуговицы, нитки. Свяжите себе и своим друзьям и близким новую косметичку, шарф, свитер, украсьте их – и лучший подарок в мире готов!
- * Даже если вы заболели, перенести простуду зимой не так обидно. Полежите, понежьтесь в любимой постели, кушайте фрукты и скорее выздоравливайте!

Конечно, каждое время года имеет свои плюсы, и нельзя сказать, что лето хуже зимы. Но именно зима дает нам возможность сделать свой семейный очаг уютнее и душевнее, напоминает о необходимости друг в друге.



Зима не должна быть мрачной, несмотря на то что она холодная! Интернет-путешествия, веселые семейные будни, изящная снежинка на окошке, зимний спорт и еще много приятного дарит нам удивительная зима. Наслаждайтесь ее красотой и величием!

Татьяна Суменко



ОПАСНЫЙ ВИРУС

В наш прогрессивный век развитой медицинской системы почти каждый поражен этим жестоким вирусом. Хотя мужчины в большей степени подвержены его воздействию, довольно часто его жертвами становятся и женщины. С каждым днем растет количество инфицированных детей. Этот злейший вирус поражает прежде всего эмоциональное и психическое здоровье, вслед за этим ослабляя и физическое.

Нет, это не палочка Коха и даже не ВИЧ, это вирус сквернословия.

И он только внешне кажется совсем безобидным выражением чувств или приданием большей эмоциональности и без того грубым словам. Священное Писание обращает особое внимание на слова, которые мы произносим, а ругательные слова даже приравнивает ко греху. «Кто же скажет брату своему: «рака» (пустой человек), подлежит синедриону (верховному суду); а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной» (Мф. 5:22). В другом месте Библии написано: «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе...» (Еф. 4:29).

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые академии наук пришли к ошеломляющему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек создает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным

каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, бранные слова вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков. Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И. Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые любители «крепких» словечек живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. А теперь давайте обратимся к истории появления бранных слов. Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам. Таким образом, так называемый мат является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая злых духов. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятия. Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Употребляя ругательства в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, призывают зло изо дня в день, из года в год на себя и своих близких.

Библия говорит: «Смерть и жизнь во власти языка...» (Притч. 18:21). Бог уделяет огромное внимание словам,

которые мы произносим. Часто мы разрушаем ими больше, нежели создаем, и ничего поделать с этим не можем. В Библии также написано: «А язык укротить никто из людей не может: это – неукротимое зло; он исполнен смертоносного яда» (Иак. 3:8). Но Бог не только ставит диагноз, Он способен нейтрализовать этот опасный вирус. Он может помочь вам избавиться от бранных и грубых слов. Поэтому если вы обнаружили у себя симптомы заражения, не откладывая, обратитесь за помощью к Небесному Врачу!

Яна Солдышева



АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Мода. Ее влияние ощущается не только в одежде, музыке, отделке домов и машинах. Она добралась и до медицины. И давно применяемые средства лечения уступили место новомодным. Так случилось и со старым добрым активированным углем. Разве он перестал быть эффективным? Нет! Его активность осталась при нем, несмотря на его дешевизну и утрату былой популярности.



Активированный уголь является сорбентом. Он имеет множество пор, что значительно увеличивает его удельную поверхность на единицу массы и дает ему возможность впитывать в себя газы, жидкости, чужеродные белки, токсины, лекарства. На 1 г веса сорбционная поверхность может составлять около 2000 м². Сфера его применения, наверное, сравнима только с шириной применения воды: медицина, промышленность, очистка воды, животноводство и др.

В отличие от большинства лекарств, активированный уголь безопасен при приеме внутрь и применении наружно. Он является средством скорой помощи при разного рода кишечных и кожных инфекциях, при отравлении химическими веществами, при укусах, аллергии и многих других состояниях.

СОСТАВ УГЛЯ

Активированный уголь производят из углеродсодержащих органических материалов, и в зависимости от сырья конечный продукт может содержать большее или меньшее количество углерода, а значит, иметь разную сорбционную поверхность.

Полученный из древесины и каменного угля, он на 90% состоит из углерода и считается наиболее эффективным для лечебных целей. Однако активированный уголь с меньшим содержанием углерода (11%) и меньшей активностью, производимый из костей, широко применяют в промышленности для обесцвечивания растворов, в производстве сахара. Для получения активированного угля могут использоваться скорлупа кокосовых орехов, зерновые, косточки фруктов, початки кукурузы, рисовая шелуха, каменный и битумный уголь и многие другие материалы. Однако чаще всего сырьем является древесина, уголь и кокосовая скорлупа.

Технология производства заключается в следующем. Сырье подвергают контролируемому сжиганию и затем активируют. Активация заключается в раскрытии пор, которые до активации остаются закрытыми, а значит, продукт имеет меньшую сорбционную способность. Для активации используют раствор хлорида

цинка, карбонат калия и нагревают без доступа кислорода. Иногда это делают с помощью перегретого пара или углекислого газа при температуре более 800 °С. Однако, хотя человек научился таким образом активировать уголь только в XX веке, его эффективное применение в медицине началось еще в глубокой древности.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

И все же даже столь простое и природное средство, как активированный уголь, не лишено недостатков. Иногда при применении внутрь отмечается раздражающее действие на стенку воспаленного кишечника. При дивертикулезе кишечника частицы угля могут оседать в дивертикулах, накапливаться и способствовать их воспалению.

При наружном применении на свежие раны частицы угля могут оставаться в поврежденной коже и создавать непреднамеренную несмываемую татуировку.

Длительный прием препарата и слишком большие дозы могут вызывать запор. А непрерывный прием в течение месяцев и лет (такое тоже встречается) может привести к дефициту некоторых питательных веществ.

ДОЗЫ

Для внутреннего применения доза составляет 8-10 таблеток или 1 ч. л. порошка либо 4 капсулы 2 раза в день. Стоит отметить, что активированный аптечный препарат активированного угля менее эффективен, чем порошок, так как в таблетке весом 400 мг содержится всего от 250 до 300 мг угля, а остальное – это крахмал и вещества, необходимые для создания формы таблетки. Эффективность таблетки по сравнению с порошком в 2 раза меньше. Но даже если вам доступна только таблетированная форма, чтобы увеличить эффективность препарата, тщательно разжуйте таблетку, перед тем как ее проглотить.

1 ст. л. порошка (10 г) может впитать 3-7 г токсических веществ, поэтому, как правило, необходимо в 2 раза больше угля, чем предполагаемый вес вещества, которое необходимо адсорбировать. В силу того что желудочный

сок на 50% уменьшает эффективность работы угля, а желчь – на 30%, то нужно в 8-10 раз увеличить количество применяемого угля по сравнению с количеством выпитого токсического вещества.

Детям дают кашичу из угля, смешанного с водой.

Прием угля в дозе даже 100 г (3/4 стакана порошка) однократно при выраженном отравлении хорошо переносится и не вызывает побочных эффектов.

Уголь лучше работает при нормальной температуре тела, чем при повышенной, поэтому не забудьте откорректировать дозу принимаемого угля с поправкой на высокую температуру тела.

Прием пищи уменьшает эффективность препарата, поэтому применять его следует не раньше, чем через 2 часа после еды. При необходимости препарат можно применять длительно, вплоть до 12 недель, но желательнее все же делать короткие перерывы по 3-5 дней.

Уголь плохо адсорбирует минеральные кислоты, щелочи и такие соли, как поваренная соль (NaCl) и сульфат железа (FeSO₄), поэтому с целью их сорбции нужно либо значительно увеличивать дозу применяемого угля, либо использовать другие препараты.

Простые кислоты и основания, йод, ртуть хорошо абсорбируются углем.

В кишечнике уголь развивает максимальную сорбционную активность в течение 1 минуты. При этом он незначительно впитывает питательные вещества. В экспериментах на овцах длительный прием угля (около 6 месяцев) не способствовал потере питательных веществ в их организме, а анализы крови не отличались от таковых у овец, не принимавших уголь. Так, не отмечалось снижения уровня кальция, меди, магния, железа, неорганического фосфора, калия, натрия, цинка, креатинина, мочевой кислоты, азота мочи, щелочных фосфатаз, общего белка и pH мочи. При вскрытии трупов этих овец не было обнаружено никаких отклонений в органах и тканях.

Интересно, что как только уголь

впитал в себя какие-то вещества, он настолько крепко их фиксирует, что их практически невозможно оттуда вымыть в условиях организма, что предотвращает активное воздействие впитанных ядов на организм.

При использовании компрессов из активированного угля при укусах ядовитых насекомых и змей его эффективность во многом будет зависеть от скорости применения: чем раньше – тем лучше эффект. Чем большее количество угля – тем лучше. Если вас укусило ядовитое насекомое или вы соприкоснулись с ядовитым растением (ядовитый плющ), немедленно промойте пораженное место проточной водой с мылом и незамедлительно наложите компресс из угля.

Для приготовления компресса из активированного угля Вам понадобятся:



Порошок активированного угля



Молотые семена льна



Марля или широкий бинт



Пищевая полиэтиленовая пленка



Емкость для смешивания



Кипяток

Пропорция угля и льна – 1:1. Для приготовления большого компресса (на живот, предплечье, бедро, колено) вам понадобится по 3 ст. л. угля и льна + 1/3-1/4 стакана кипятка. Доливайте кипяток и сразу тщательно перемешивайте. Должна получиться желеобразная масса наподобие очень густого киселя.

Разложите на столе пищевую пленку по размеру больше на 2-3 см, чем будет сам компресс. Поверх нее положите сложенную в 2 слоя марлю, выложите приготовленную смесь и равномерно ее размажьте (толщиной 0,3-0,5 см). Покройте сверху одним слоем марли. Дайте остыть и положите на поврежденное место стороной, покрытой одним слоем марли, сверху наложите пищевую пленку (защищает от высыхания) и зафиксируйте эластичным бинтом, концы которого закрепите булавками. Такой компресс можно оставить на 2 часа, затем замените его свежим.

Если у вас нет условий для приготовления такого компресса, к примеру, вы пошли в поход и вас укусило ядовитое насекомое, то можно сделать упрощенный вариант. Возьмите порошок угля (он должен быть в аптечке каждого путешественника), смешайте с небольшим количеством воды и намажьте эту кашицу на поврежденное место, а сверху покройте любым полиэтиленовым пакетом и примотайте бинтом или куском ткани, оторванным от одежды.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутри:

- Отравление химическими веществами.
- Пищевое отравление.

- Вздутие кишечника.
- Ацетонемический синдром у детей.
- Интоксикация любого происхождения (почечная, печеночная недостаточность, рак).
- Плохой запах изо рта (галитоз) – рассасывать 1-2 таблетки угля 20-30 минут.

Наружно в виде компресса:

- Укусы насекомых.
- Гнойные раны.
- Ушибы (делают компресс в холодном виде).
- Аллергические проявления на коже от контакта с аллергеном.

Наружно в виде ванны:

- Интоксикация (почечная, печеночная недостаточность, рак).
- Аллергические проявления.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ СНА

- 1 Исключите из своего рациона кофеин. Для прекращения его действия на нервную систему после выпитой чашки кофе нужно до 8 часов.
- 2 Исключите прием алкоголя. Да, после его приема вы можете быстрее уснуть, но алкоголь сокращает время и глубину сна.
- 3 Отключите гаджеты. Избегайте разговоров по телефону, использования компьютера или планшета, просмотра телевизора за час до того, как собираетесь лечь спать. Используйте постель только для сна.
- 4 Защищайтесь от шума. Не засыпайте под ритмичную музыку или работающий телевизор. Хотя можно включать записи с успокаивающими нервную систему звуками (журчание воды, шум прибора, шелест листьев).
- 5 Придерживайтесь распорядка дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Старайтесь не ложиться подремать после 15:00.
- 6 Установите ритуал сна: привычные действия перед сном изо дня в день будут подсознательно включать механизм засыпания. Таким образом вы как бы даете понять своему организму, что пришло время спать, надо расслабиться и уснуть.
- 7 Ужин должен быть легким и ранним. Поздний и обильный прием пищи будет нарушать сон. От окончания ужина до момента отхода ко сну должно пройти 3-4 часа.
- 8 Теплая ванна перед сном. После нее температура тела немного снижается, что может способствовать засыпанию.
- 9 Поддерживайте оптимальную температуру (до 20 °C) в спальне.
- 10 Проверьте свои лекарства. Некоторые из них – для лечения кашля, простуды, аллергии – могут не давать уснуть. Ознакомьтесь с их побочными эффектами, и если у вас отмечаются проблемы со сном, проконсультируйтесь с врачом по поводу их замены.





МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ УШИ ВАТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ?

Эксперты из Американской академии отоларингологии (American Academy of Otolaryngology) разработали новые рекомендации, касающиеся ухода за ушами. Отоларингологи просят пациентов наконец прекратить чистить уши ватными палочками и другими посторонними предметами.

Они заявляют, что пытаться вынуть ушную серу с помощью ватных палочек не нужно, — ее избыток выходит из уха самостоятельно. Используя ватную палочку, можно продвинуть серу ближе к барабанной перепонке, спровоцировав образование серной пробки и поставив под угрозу здоровье своих ушей.

Сет Шварц поясняет, что ушная сера необходима для очищения уха и предотвращения попадания в слуховой канал пыли и грязи. Кроме того, сера защищает кожу ушей от травм, которые могут вызвать воспаление, она также содержит горькие вещества, предотвращающие проникновение в уши насекомых. Ушная сера задерживает мельчайшие частицы, обволакивает их, а небольшие волоски со временем выталкивают образовавшиеся сгустки в ушную раковину, а при движениях челюстей они удаляются из уха самостоятельно.

В некоторых случаях естественного

удаления ушной серы не происходит — такое наблюдается у одного из десяти детей и одного из двадцати взрослых. Тем, кто столкнулся с такими проблемами, нужно обратиться за помощью к специалистам. Это нужно сделать и при появлении тревожных симптомов: ослаблении слуха, звоне в ушах или боли.

Шварц добавляет, что для чистки ушей люди используют не только ватные палочки, но и, например, спички или разогнутые скрепки с намотанной на них ватой, а также многие другие предметы, совершенно не предназначенные для проведения такой процедуры. Это не только не помогает избежать формирования серных пробок, но и приводит к более серьезным проблемам — например, повреждению барабанной перепонки.

Профессор Ганс Бером, врач-оториноларинголог берлинской клиники Park-Klinik Weißense, подерживает эту точку зрения: «Наружный слуховой проход имеет три чувствительных нерва; так как кожа в этом месте очень тонкая, нервы легко повредить. Используя ватные палочки, мы механически раздражаем эти нервы. Один из них связан с диафрагмой, по этой причине некоторые люди кашляют, когда чистят уши. Так как во время чистки ушей ватными палоч-

ками мы убираем из них защитную пленку, бактерии могут легко попасть в них, из-за чего может возникнуть воспаление».

Врачи предостерегают: даже если вы проводите гигиенические процедуры, чистить уши глубже, чем может проникнуть палец, нельзя. Лучше всего промывать уши водой с мылом или пользоваться ватными дисками. Если у вас имеется проблема излишней выработки серы, некоторые рекомендуют чистить уши с помощью оливкового масла или водного раствора перекиси водорода. Они размягчают серу и позволяют ей легче выйти из уха.

В таком случае нужно развести перекись водорода с теплой водой в соотношении 1:1 и пипеткой закапать в ухо на 3-5 минут, лежа на спине. Потом прикрыть ухо ватным диском, наклонить голову в одну и другую сторону, чтобы вся жидкость вытекла. Далее следует повторить эту же процедуру, только с чистой теплой водой.

Также в качестве размягчителя можно использовать оливковое масло, закапав его в ухо на 15 минут; повторять прием три раза в день в течение трех или четырех дней.

Источник: www.orthodox.od.ua

КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

Тесто:

- 350 мл воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 2 стакана муки высшего сорта, смешанной с отрубями в пропорции 4:1

Начинка:

- 2 стакана тушеной капусты



Приготовление

Смешайте все ингредиенты для приготовления теста и вымесите ложкой. Тесто должно получиться жидковатым. Дайте постоять полчаса.

Посыпьте рабочую поверхность стола мукой. Выложите тесто. Слегка расправьте комок теста,

сформируйте лепешку. В середину лепешки выложите тушеную капусту. Для начинки также можно использовать картофельное пюре, шпинат.

Защипните края. Придайте пирогу необходимую форму. Выпекайте 10-15 минут при максимальной температуре до появления розовых пятнышек.



ПИРОГ

РОГАЛИКИ С ДЖЕМОМ

Рецепты

Ингредиенты:

- 100 г растительного масла
- 375 мл соевого молока (или воды)
- 50 г свежих дрожжей
- 100 г сахара
- 750 г муки
- Щепотка соли
- Густой джем (по вкусу)



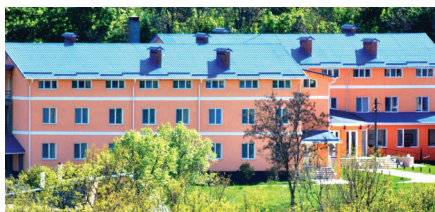
Приготовление

Дрожжи растворить в 75 мл горячего молока с 1 ч. л. сахара. Смешать 4 ст. л. муки с солью и оставшимся сахаром. Затем смешать венчиком дрожжевое молоко и муку с сахаром, оставшееся теплое молоко и масло. Порциями всыпать муку и замесить тесто.

Тесто разделить на две части, а затем каждую часть раскатать на круглые пласты толщиной 0,5 см. Каждый круг разрезать на треугольники, смазать их джемом и свернуть. Оставить рогалики на 30 минут, чтобы подошли. Поставить в предварительно нагретую до 180 °С духовку, выпекать примерно 15 минут. За несколько минут до готовности рогалики можно смазать с разведенной в воде куркумой для образования золотистой корочки.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ИНТЕРВЬЮ АЛЕКСАНДРЫ БУСУЙОК

Добрый день. Представьтесь, пожалуйста!

Меня зовут Александра.

Что побудило вас приехать в наш санаторий?

Я решила приехать в центр «Надежда» в связи с проблемами со здоровьем. О вашем санатории я узнала от друзей, которые уже посетили центр и остались очень довольны. Я осознаю, что свои болезни я накопила за долгий период времени и было бы наивно ожидать полного выздоровления за столь короткий период времени. С уверенностью могу сказать, что уже видны улучшения в отношении некоторых болезней.

Оправдались ли ваши ожидания? Что вам понравилось больше всего?

Наибольшее впечатление на меня произвел коллектив сотрудников центра. Они ответственно относятся к своим обязанностям, дарят пациентам хорошее настроение, которое помогает нам исцелиться. Чувствуется забота о каждом пациенте.

Они дарят каждому душевное исцеление, которое, в свою очередь, лечит более половины физических болезней. Я думаю, что только тот, кто боится Бога и доверяет Ему, сотворившему всё в начале, может помочь своему ближнему. Именно такими являются работники санатория - с большим сердцем и исцеляющими улыбками.

Что вы можете сказать о проводимых процедурах и о медперсонале?

Процедуры были замечательные, так же хочется отметить доктора, который является специалистом своего дела, он хорошо знает, что именно подходит конкретно каждому пациенту. С уверенностью могу сказать, врач - посланный Богом. Я обратила внимание, с каким терпением проводится каждая консультация, стараясь выслушать каждого и помочь. Также хочу отметить что и терапевты, и медработники большие молодцы.

Что бы вы рекомендовали другим людям?

Я уже делюсь добрыми впечатлениями о данном санатории с коллегами и друзьями. Рассказываю о том, что это санаторий где чувствуешь себя хорошо абсолютно во всем, и где в первую очередь, ощущаешь присутствие Бога, который благословляет и дарует духовный, и физический хлеб.

Выражаю огромную благодарность вашему санаторию и желаю, чтобы Бог обильно благословил каждого работника.

Хотите вернуться сюда?

Имею огромное желание еще посетить данное место не один раз! Благодарю.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТКИ ЮЛИИ ИОНЕСКУ

Меня зовут Юлия, я являюсь директором страхового агентства. Я приехала в ваш санаторий вместе с мужем, так как мы имеем желание изменить наш образ жизни для приобретения лучшего здоровья и самочувствия. Мои ожидания оправдались, потому что я получила хорошие результаты за сравнительно короткое время. Хотелось бы отметить процедуры, которые мы прошли и немного сказать о врачах.

Процедуры были непривычные (до сих пор для нас были не известны). Процедуры, которым более 100 лет и которые молодые терапевты изучают - данный факт мне показался очень интересным. Высоко оцениваю заботу о пациентах, которую я заметила со стороны медперсонала, а также и остальных сотрудников центра. Мы обязательно поделимся информацией о вашем санатории с друзьями и родственникам, где работают гостеприимные, открытые и добрые люди, у которых всегда на лице улыбка и у которых есть советы и решения для любых проблем со здоровьем.

о центре здоровья «Speranța»

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
www.facebook.com/centrulsperinta

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



РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ:

6 января - 17 января
20 января - 31 января
3 февраля - 14 февраля
17 февраля - 28 февраля
3 марта - 14 марта
17 марта - 28 марта
31 марта - 11 апреля

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


STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

КАРДИОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА
МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
КИНЕТОТЕРАПИЯ
ЛОГОПЕДИЯ
НЕВРОЛОГИЯ
ПЕДИАТРИЯ
ПСИХИАТРИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ
СТОМАТОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ

предлагает высококачественное медицинское обслуживание для всех возрастов!

предлагает консультации специалистов с сл. областях:



01.01.2019 - 31.01.2019

АКЦИЯ: - 20%

на следующие мед. услуги:
Мед. анализы (в течении часа)
Ультразвуковая диагностика
Массаж (общий, живота, вакуумный, др.)

Запись по тел.:
022 99 09 30, 069 830 777

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

www.stilimed.md

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

Ответственный за выпуск - директор отдела издательского служения Униона Церквей Молдовы - Станислав Бекчиу

Материал газеты «Сокровище» печатается с разрешения издательства «Джерело Життя».

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

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

www.adventist.md

Контактные данные
распространителя: