

с.10 Любой фильм ужасов даже сравнивать нельзя с чудовищем, имя которому – алкоголизм.

с.31 У курильщиков восприимчивость цветов снижается.

«Собирайте себе сокровища на небе...» Матв. 6:20

# Флешка

№3 (22)  
2011

Молодежная христианская газета

## МАСКА СЧАСТЬЯ

с.2



## ЗВОНОК ОТ БОГА

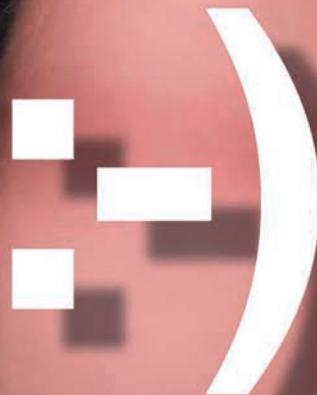
с.16



## СОВРЕМЕННАЯ МИФОЛОГИЯ

с.24





«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас... и найдете покой душам вашим»

# Маска счастья

Сколько раз ты слышал, что курить вредно? Как часто тебе говорили, что пить не нужно? Голова гудит от призывов даже не прикасаться к наркотикам? Да, действительно, везде социальная реклама пропагандирует именно это. Но помогает ли это тебе? Достаточно ли тебе сказать, что это вредно, чтобы ты бросил, например, курить?

Зная современную молодежь, отвечу за тебя: нет! Да я и сам такой. Сколько раз мне жена говорила: «Меньше ешь сладкого, это не полезно!» Но, конечно, это на меня мало влияло. Ну нравится мне сладкое...

На пачках сигарет сегодня пишут много разнообразных предупреждений: «Курение вызывает рак легких», «Курение порождает импотенцию», «Курильщики умирают молодыми» и т. д. Однако, что интересно, количество курильщиков от этого не уменьшается. В чем же проблема? Что должно измениться, чтобы молодежь отказалась от вредных привычек?

Попробуем в этом разобраться.

Вся проблема в том, что тебе в основном нравится то, что ты делаешь. Закурил – и в голове легкое головокружение. Выпил – головокружение еще дольше... Зачем думать о последствиях? Зачем думать о будущем? Ведь ты живешь сегодня!

А теперь остановись. Давай все же заглянем в будущее.

Приведу пример. Я не раз проводил для желающих бросить курить специальную программу «Дышите свободно». Знаешь, что меня поражало? То, что приходили сильные, мужественные, уверенные в себе

мужчины и, чуть ли не рыдая, как маленькие дети, говорили: «Помогите! Никак не могу справиться с этой сигаретой...» Она мешает жить, забирает здоровье, но расстаться с ней, оказывается, ах как нелегко...

И снова я понимаю, что этот аргумент не поможет тебе сегодня отказаться от дурных привычек. И пугать тебя невеселым будущим, страшными болезнями, часто даже смертельными, не стоит, потому что не это для тебя сегодня важно.

Ты стремишься быть похожим на других. Ты не желаешь быть белой вороной. Для тебя важно, чтобы тебя не прозвали лузером, ботаником и т. п. Этого ли желает твое сердце? Загляни в него. Прислушайся к нему. Задумайся, что нужно для того, чтобы оно пылало счастьем? «Marlboro»? «Столичная»? Травка? Ты прекрасно знаешь, что нет. Поэтому я и хочу спросить тебя: ты счастлив? Не спеши отвечать. Подумай. Отложи газету в сторону на минутку и подумай...

Ты идешь по жизни, возможно, делая вид, что ты счастлив, ты надеваешь маску счастья, всем улыбаешься, шутишь, притворяешься, что тебе нравится то, что делают все и ты в том числе. Но ты ненавидишь эту маску. В сердце нет покоя. Каждый день ты ложишься спать с мыслью: «Когда это все закончится?»

Есть один интересный мультфильм (если хочешь, можешь посмотреть его в группе нашей газеты Вконтакте: [http://vkontakte.ru/gazeta\\_fleshka](http://vkontakte.ru/gazeta_fleshka)). В нем показана жизнь одного человечка. Он просыпается утром в своем домике, по его выражению лица понятно, что он очень несчастен. ●

Человечек подходит к зеркалу, возле которого лежит маска. Маска со счастливой улыбкой. Он надевает ее, и теперь будто бы он счастлив. Человечек идет на работу по улице, встречает друзей, здоровается с ними. Но что пугает: все его друзья также в этих масках со счастливыми улыбками! Он приходит на работу, садится на свое рабочее место и начинает понимать, что так больше жить не мо-



жет, ведь он ненавидит свою маску! И однажды человечек не выдерживает, срывает ее с лица и выбрасывает... А дальше происходит невероятное: его коллеги, увидев, что он настоящий, без маски, также стали снимать свои маски. Это так понравилось нашему герою, что он по-настоящему начал улыбаться! Как бы хотелось, чтобы на этом положительном моменте и закончился мультик, но, к сожалению, как и в жизни, не все так просто. Его друзья, увидев искреннюю улыбку, сразу же вновь надели свои маски...

Такова наша жизнь: мы прикрываемся масками счастья, а в действительности их ненавидим! Мы боимся показать свое истинное лицо, свои чувства, потому что скажут, что ты не такой, как надо.

Знаешь, хочу сказать тебе, что жил на Земле когда-то один Человек, Который никогда не носил масок. Более того, Он помогал людям их снимать! И от этого они не чувствовали себя хуже, а наоборот – становились счастливыми. Это был Иисус. Однажды Он сказал: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас... и найдете покой душам вашим...» (Матф. 11:28, 29).

Вот чего не хватает сегодня всем нам! Покоя нашим душам. Мира в сердце.

Поэтому и стараемся достичь его с помощью дешевых заменителей. Однако после очередной сигареты, якобы успокаивающей нервы, или бутылки, помогающей забыться, все возвращается на круги своя, а потом еще и проблемы умножаются. И ты понимаешь, что счастья как не было, так и нет, проблемы – как были, так и есть. И... надеваешь маску, которая давит не в лицо, а в сердце.

«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас... и найдете покой душам вашим» – эти слова снова и снова ненавязчиво звучат. Бог стучит в твое сердце и предлагает настоящее счастье: когда не нужно быть таким, как все, не нужно прятаться за маской, а быть свободным от всяких зависимостей.

Этот номер газеты посвящен именно зависимостям. Спеши стать свободным, прочитав все эти материалы. Читай и становись мудрее!

Именно сегодня пора поменять маску счастья на счастливое сердце!

Сергей СТЕПАНЮК



# Целомудрие не в моде?

Молодежь третьего тысячелетия: какова она? Результаты последних социологических исследований свидетельствуют, что сегодня подавляющая часть молодежи считает нормой иметь минимум 10 партнеров до брака. Из всех опрошенных так думают 64 % парней и 54 % девушек. Они не видят ничего плохого в том, что девушка теряет невинность до 15 лет. ➤

Большинство молодых людей сегодня говорят: «Я не согласен с утверждением, что должно быть строгое воздержание от секса до брака. Я не сторонник распущенности, ни в коем случае! Однако когда человек узнает обо всем только в первую брачную ночь, это приводит к большому количеству искалеченных судеб. Как, впрочем, и беспорядочная половая жизнь. Во всем должна быть золотая середина, и в этом в частности».

Но существует и другая позиция: «Однажды меня использовали, и этого достаточно. Мужчины смотрят на нас, как на старые автомобили, на которых можно учиться ездить. Когда же они полагают, что стали уже хорошими водителями, то ищут себе другую машину. Лично я решила не спать ни с кем до брака. Случайный секс – это подделка».

Вот чем молодежь оправдывает интимные отношения до брака:

- 1) половое влечение у нас от природы, и подавлять его противоестественно;
- 2) воздержание от секса вредит здоровью;
- 3) опыт интимных отношений до брака позволяет впоследствии избежать ошибок в выборе супруга и достичь гармонии в браке.

Попробуем выяснить, насколько это все правильно.

Первое: «Половое влечение у нас от природы, и подавлять его противоестественно». С тем, что половой инстинкт естественен, спорить никто не станет. Однако неопровергимым является и другой факт: зрелость характера человека определяется тем, насколько он контролирует свои желания.

Именно этим мы отличаемся от животных.

Дело в том, что любое влечение может полностью подчинить человека, его поведение и мышление. Мы становимся заложниками своей потреб-

ности, страдаем, когда не можем ее удовлетворить, или испытываем опустошение, когда пересытимся. Мнение превращает естественную потребность в неуправляемую страсть. Вот почему так опасно увлекаться порнографией. Просмотр этих материалов постоянно держит мысли в плену. Думаем только об этом, смотрим на людей только с этой точки зрения. Зародившаяся мысль ищет пути к ее реализации.



«Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния...» (Матф. 15:19), – сказал об этом Иисус Христос еще 2000 лет назад. Контролировать свои желания – вовсе не то же самое, что сдерживать их.

Чем сильнее мы подавляем какую-то потребность, тем большей становится ее энергия. Сдержаные желания рано или поздно превращаются в неврозы и навязчивые мысли, именно их используют как аргумент сторонники свободных добрачных отношений. Но если человек сознательно хочет с Божьей помощью научиться управлять своими инстинктами, Бог даст ему силу следить за собой.

Второе: «Воздержание от секса вредит здоровью». Слышали ли вы, чтобы кто-либо умер из-за отсутствия половых отношений, как умирают от голода или жажды? Наоборот, известны примеры, когда целомудренная жизнь направляла духовную и интеллектуальную энергию и мужчин, и женщин на благо людям. Воздерживаться человек должен сознательно, по доброй воле, а не из-за страха или стыда. Добровольно наложенные на себя ограничения никогда не приводят к развитию психологических комплексов. Что касается мнения о том, что воздерживаться от секса вредно для здоровья, то это опасная ложь, которую насаждают молодежи сексуально несдержанные или небрезгующие зарабатывать деньги, торгуя вседозволенностью, люди.

Третье: «Опыт интимных отношений до брака позволяет впоследствии избежать ошибок в выборе супруга и достичь гармонии в браке». Психологи утверждают, что первый опыт интимной близости двух людей имеет уникальную ценность: такого момента у вас больше не будет никогда. Особенно это важно для женщины. В этот миг влюбленные дарят себя друг другу, открываясь полностью. Прошлый сексуальный опыт лишает это событие такой высокой значимости. А если первая близость проходила у девушки совсем иначе, если ее просто использовали как инструмент для удовлетворения своей страсти или хуже – делали это насилием, – как она будет относиться к интимной жизни вообще? С отвращением? С цинизмом? С презрением к себе и недоверием к партнеру?

Секс до брака – это отношения, лишенные обязательств перед партнером. Поэтому так называемые пробные браки оказываются непродолжительными: в них более вероятны предательство, насилие, они менее стабильны. Нельзя «попробовать», что такое настоящий брак, в отношениях, сознательно лишенных обязательств. А понятие «сексуальная несвободимость» – просто оправдание для тех, кто не умеет любить.

Любовь – это, прежде всего, умение жить друг для друга, жертвовать собой ради любимого, способность уважать, понимать, сопереживать и быть бескорыстным. Если всего этого нет, интим не поможет. По итогам опроса, проведенного среди супружеских пар, сексуальное удовлетворение в основном стоит в шкале приоритетов примерно на седьмом месте, а сначала идут доверие, верность, самоотдача и т. д.

В общем, сексуальный опыт не является гарантом хороших отношений. Сейчас многие молодые пары венчаются в церкви. И все утверждают, что принимают друг друга на веки, как дар Божий. Если молодожены уже имели интимную связь до брака, это означает, что вместо того, чтобы дождаться дара, они с нетерпением, вспыхах, грубо вырвали его из рук Господа. Их союз начинается со лжи, произнесенной перед Богом и людьми.

Не начинайте совместную жизнь со лжи. Целомудрие – крепкая нравственная основа благополучного брака. Конечно, прочность его зависит от обоих. Мужчина, имевший беспорядочные связи до брака, неминуемо теряет уважение к женщине как таковой, и даже если его жена невинная, он невольно будет считать ее орудием наслаждения, предметом, которым он имеет право обладать. Конфликты в такой семье неизбежны. Поэтому лучший способ избежать неудачи – владеть не другим человеком, а собой.

А что касается золотой середины, то понятие это относительное. Взять, например, наркотики. Нужно их принимать или нет? Есть ли здесь золотая середина? Нет. Есть две крайности, из которых одна правильная. То же самое и с сексом до брака. Социологи провели много исследований, согласно которым секс до брака имеет много негативных последствий. О них мы уже говорили. В поисках материала я нашла письмо молодой девушки. Его разместили на молодежном сайте.

«Мне 19 лет. Пишу вам о том, что кипит в душе. Мне кажется, ребята только и думают, как уложить девушку в постель. Хочу выделить пять основных аргументов, которые они используют для этого:

1. «Секс создает атмосферу доверия». – Неправда. Искренние интимные отношения строятся на полной отдаче, честности, любви и свободе. Продажные женщины тоже отдают свои тела, однако их отношения с клиентами нельзя назвать доверительными. 

2. «Рано начатые сексуальные отношения положительно влияют на личность. Они дают возможность для более близкого знакомства и способствуют лучшей жизни в будущем браке». – Вполне возможно, что во время первой близости ты получаешь кратковременное удовольствие, но в действительности это самообман, ты лишаешь себя радости в будущем. Если быть совершенно откровенными, большинство девушек признают, что добрачные половые отношения чаще разочаровывают.

3. «Случайный секс – это развлечение, символизирующее свободу». – Думаю, что постоянная смена партнеров не может сделать человека счастливым и дать ему волю. Большинство молодых женщин чувствуют себя униженными, когда отдают свои тела на одну ночь. Добрачные отношения не дарят свободу, потому что являются следствием принуждения. Давление прессы, радио, телевидения, окружения, партнера навязывает насилие. Это приводит лишь к разочарованию, оскорблению чувств и к душевным ранам, которые долго не заживают.

4. «Если ты свободно не выражашь свою сексуальность, ты просто далекий и отставший». – Ложь. Добрачные отношения приносят болезни и проблемы, негативно влияющие на психику и на будущую жизнь в браке. Половые контакты до брака являются благоприятной почвой для сравнений, подозрений, взаимного недоверия, способных разрушить гармонию семьи.

5. «Мы живем в XXI веке!» – И что? Превращаться теперь в кроликов? Количество



брошенных детей растет, чьи-то жизни ломаются из-за кратковременных удовольствий. Не лучше ли немного подождать, а потом пережить всю гамму чувств непосредственно в браке?»

Молодежь спрашивает: «Почему мы не можем нашу любовь выразить физически? Почему мы должны для этого брать разрешение в загсе? Неужели брак возникает только после получения свидетельства о нем?» Безусловно, нет. Это утверждение так же неверно, как и то, что жизнь человека возникает только после получения свидетельства о рождении. Но свидетельство о рождении – это нечто большее, чем кусочек бумаги. Оно правомерно поддерживает человеческую жизнь. То же можем сказать и относительно свидетельства о браке. Оно поддерживает брак юридически. Статистика за последние 50 лет показывает, что пары, имеющие связь до брака, разводятся вдвое чаще, чем те, которые воздерживались.

Сожительство часто приводит к неудачным, зыбким отношениям. Оказывается, что путь, предусмотренный Богом, не только единственно верный, но и единственно здоровый для всех. Говорят: «Нервные клетки не восстанавливаются». Можно перефразировать это выражение так: «Потерянные чувства не восстанавливаются». Напрасно потраченные на случайных людей чувства не восстанавливаются, чтобы вылиться в полноте на вашего любимого человека.

В кабинете христианского психолога сидела молодая пара. В их жизни царил полный беспорядок. Несмотря на то что они много раз анализировали свои проблемы и получали множество консультаций, ничего не помогало. И вдруг психолог спросил: «Вы имели интимные отношения до брака?» Они ответили утвердительно. Затем жена заплакала. Целый поток эмоций обрушился на нее при мысли о случае, произошедшем несколько лет назад.

– Вы когда-нибудь просили у нее прощения за это? – спросил психолог у мужчины.

– Нет.

– Сейчас самое время это сделать.

Эта пара больше не приходила на консультацию. В их доме воцарился мир.

...В природе есть ветер, который называется самум. Он дует из жаркой пустыни, очень горячий, жгучий, гибельный для всего живого. По-

добна самому одна из примет нашего времени: вседозволенность в человеческих отношениях, которую во все времена именовали прямо и резко – разврат. Он тоже сушит и уничтожает в душах людей все живое и прекрасное.

Плотину, которая сдерживала натиск сексуальной энергии, прорвало, плоть стала идолом, требующим все новых жертв. Разложение духа современного человека – так называет это явление Библия. Стоит ли удивляться, что нас захватила эпидемия венерических заболеваний, что миллионы девочек, будучи еще девочками, рожают детей, которых не в состоянии ни прокормить, ни воспитать, что число абортов достигает миллионов? Даже неверующие люди соглашаются: свобода сексуальных отношений обернулась несчастьем. Оказалось, что и сексуальное воздержание до брака, и верность в браке – не такие уж и плохие вещи. Между прочим, эти ценности теперь мучительно пытаются возобновить Америка. Это непросто, и не одно поколение вырастет, пока что-либо изменится.

А пока американская молодежь объединяется в движение «Целомудрие до брака». Многие молодые люди на собственном горьком опыте убедились, что разрекламированного безопасного секса не существует, как и нет невинного греха. Общество называет добрачные отношения свободной любовью. Библия же называет их блудом. Апостол Павел сказал, что разврат является грехом относительно своего же тела, и мы видим, что в результате имеют место аборты, венерические заболевания, СПИД. «Блудников же и прелюбодеев судит Бог» (Евр. 13:4), – говорит Библия и подчеркивает, что никто из предающихся блуду или прелюбодеянию не унаследует Царство Божие. «Юношеских похотей убегай, а держись правды, веры, любви, мира со всеми призывающими Господа от чистого сердца» (2 Тим. 2:22), – советует апостол Павел молодому Тимофею.

Проблема в том, что сами, без Бога, мы не сможем контролировать свои сексуальные инстинкты. Но если Иисус войдет в твою жизнь, страстные желания перестанут господствовать над тобой. Бог поможет тебе справиться со всем, что тяготит твою совесть. Покайся перед Господом за добрачную связь, если она была, и береги себя для своего супруга или супруги до законного брака. Пусть вам поможет Бог, мои друзья!

Ольга ТЕВЕЛЕВА, «Рыбка»



# СТРАШНЕЕ, ЧЕМ ФИЛЬМ УЖАСОВ!

Любой фильм ужасов даже сравнивать нельзя с  
чудовищем, имя которому – Алкоголизм.

## § Интересности

Употребление алкоголя, зависимость от него, ужасные последствия – все это гораздо страшнее, потому что происходит в реальной жизни реальных людей. Возможно, это проблема и твоей жизни или близкого тебе человека, а может, и нет. Если она не касается ни тебя, ни твоей семьи, тогда ты счастлив. Но можно ли быть равнодушным, когда этот ужасный сценарий зависимости, продиктованный безжалостным режиссером-дьяволом, разыгрывается изо дня в день в жизни многих молодых людей, которые являются, как уже принято пафосно заявлять, «будущим нашей нации», «цветом общества». К сожалению, само же общество этот «цвет» преждевременно отряхивает и спаивает смертоносным зельем.

А все может начаться, казалось бы, с невинного употребления пива. Вот что по этому поводу говорит специалист, главный нарколог Киевской области Геннадий Зильберблат:

– *Пивной алкоголизм, к сожалению, – это проблема молодежи. Почему именно молодые люди чаще употребляют пиво? Да потому, что оно есть и считается атрибутом взрослости. Это дешевый напиток, его можно купить в любом киоске... Не секрет, что пиво расслабляет, в этом его главная особенность. Но со временем человек уже не может представить себе отдых без пива. Я часто встречаюсь с тем, что первым шагом к диагнозу «алкоголизм» становится именно пиво. Когда ко мне приводят 16-17-летних парней, у которых наблюдалась клиника «пивного алкоголизма» (бывает даже белая горячка), – сомнений в том, что пиво приводит к алкогольной зависимости, не остается... До сих пор в нашей стране пиво не считают алкогольным напитком. Его продают на каждом углу. И очень часто даже несовершеннолетним. Попытки же внести изменения в действующие законы потерпели фиаско. Пивной бизнес явно лоббирует многие народы, зарабатывающие миллионы на здоровье нации...*

Другие наркологи в унисон утверждают: «При систематическом употреблении пива в течение 3–5 лет человек имеет все шансы стать заядлым алкоголиком».

Однажды я видел видеорекламу: были показаны молодые, красивые, физически здоровые

люди, которые выезжают отдыхать на берег реки и с собой обязательно берут главный атрибут – пиво. Без него, кажется, отдых просто не может состояться. Более того, не просто берут с собой по бутылке пива (хотя все начинается с маленькою), а целые ящики, и распивают бутылку за бутылкой. Раздается смех веселой дружеской компании... На этом ролик заканчивается, как и любая реклама алкогольных напитков. Ты не задумывался почему? Да потому, что дальше раскрывается правда, и мы узнаем, что кроется за употреблением спиртного. Некоторые могут над этим посмеяться и предположить, что это просто запугивание, а не сама действительность. Так вот, хочу сказать всем, кто еще осмеливается смеяться, когда речь идет об алкоголе: реклама алкогольных напитков является самой настоящей действительностью. Это обратная сторона медали, которую мы не хотим замечать, и ее не показывают. Но, скажу откровенно, лучше эту реальность последствий употребления алкоголя увидеть отстраненно, чем столкнуться с ней в собственной жизни. А еще лучше, чтобы не было ни одного, ни другого.

### А РЕАЛЬНОСТЬ ТАКОВА! ПРОСТО ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА НЕКОТОРЫЕ ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

- Украина – европейский «лидер» по алкоголизму среди подростков (по исследованиям Всемирной организации здравоохранения).
- В прошлом году больше половины погибших в автомобильных авариях находились за рулем в нетрезвом состоянии.
- В Украине, по последним исследованиям ВОЗ, 40 % детей в возрасте от 14 до 18 лет уже вовлечены в систематическое употребление алкоголя.
- Огромное количество молодых людей уже к двадцати годам становятся либо алкоголиками, либо часто пьющими.
- Жители Украины преимущественно начинают свой «алкогольный стаж» в 14 лет.
- 16 % школьников и 33 % студентов злоупотребляют алкоголем.
- Пьют алкогольные напитки (включая пиво) ежедневно или через день 33,1 % юношей и 20,1 % девушки.
- Употребляет пиво каждый третий подросток в возрасте 12 лет, а в возрасте 13 лет – двое из

каждых трех.

– На украинцев в возрасте до 25 лет приходится до 50 % всего потребления пива в Украине.

– Более 40 тыс. украинцев ежегодно умирают от чрезмерного употребления алкоголя.

– Более 700 тыс. наших соотечественников имеют официально зарегистрированную в медицинских учреждениях алкогольную зависимость, хотя в реальности таких людей значительно больше.

– По данным кафедры психиатрии Национальной медицинской академии последипломного образования им. П. Л. Шупика, в Украине 30 % мужчин в возрасте от 25 до 50 лет зависимы от алкоголя.

– По данным ВОЗ, более 50 % травматизма на автомобильных дорогах связано с употреблением алкоголя. Ежегодно в мире на дорогах погибает 250 тыс. человек, кроме того, 10 млн. получают травмы, после которых остаются инвалидами.

– Доказано, что употребление 25 г водки приводит к тому, что опытные водители не замечают дорожных знаков. Кружка пива, выпитая шофером перед выездом, увеличивает количество аварий в 7 раз, 50 г водки – в 30 раз, 200 г – в 130 раз.

– Разница между пивом и водкой не такая уж значительная: один литр пива крепостью в 5 градусов является эквивалентом 50 г чистого алкоголя или 125 г водки.

(Информация взята из сети Интернет)

## Кстати...

Еще некоторая информация о том, чем опасно хмельное. Это для того, чтобы на твоем лице вообще никогда не появлялась улыбка, когда ты слышишь об алкоголе, и у тебя никогда не возникали сомнения, что алкоголизм страшнее, чем фильм ужасов:

«Кроме алкогольной зависимости, частое употребление пива подвергает тяжелому токсическому воздействию сердце, мозг и половую систему:

– в пиве много кобальта (используется для стабилизации пены, чтобы она дольше держалась). Это вызывает миокардиодистрофию – сердечная мышца увеличивается и становится вялой;

– употребление пива убивает нервные клет-

ки головного мозга, что выражается в частой агрессии и раздражительности пьющего;

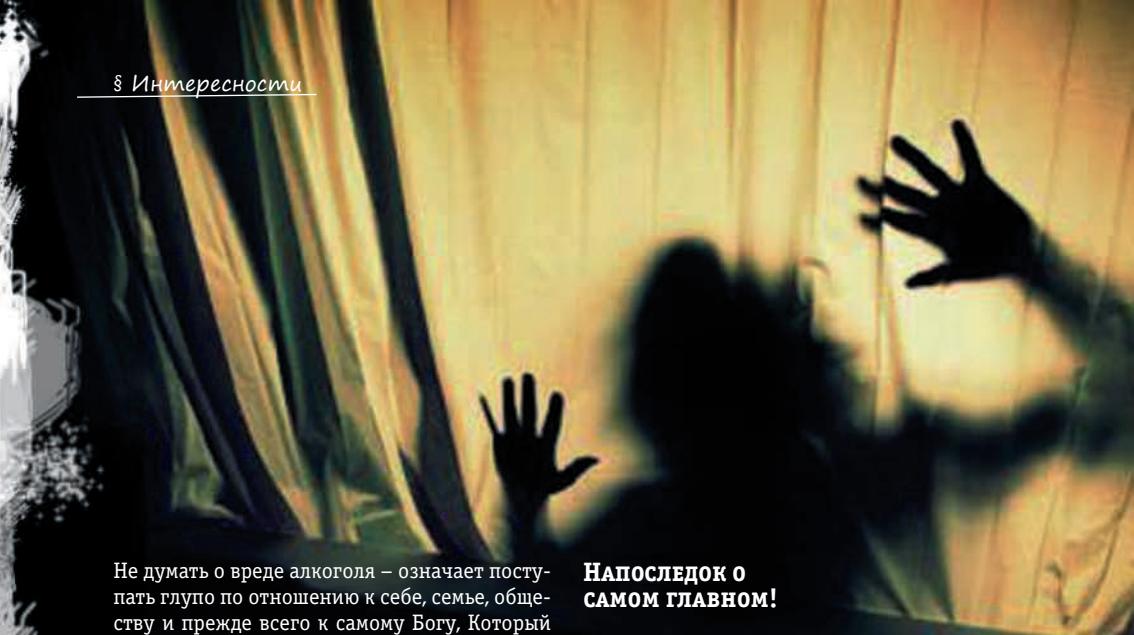
– пиво увеличивает выработку женского полового гормона эстрогена, из-за его избытка у мужчин начинает расти грудь, развивается ожирение по женскому типу, снижается половая функция; у женщин избыточный эстроген провоцирует рак молочной железы».

(Из сети Интернет)

Думаю, информации достаточно... Как ты себя чувствуешь, прочитав ее? Ужасно? Я тоже потрясен! Как хочется, чтобы не только молодежь, но и все люди, которые тем или иным образом заигрывают с этим злом, задумались о серьезности этой проблемы, которая разрушает их жизнь.

Джек Лондон по этому поводу писал: «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы испытываем неудачи, когда мы ослабеваем, когда мы уставшие, и указывает чрезвычайно легкий путь выхода из сложных обстоятельств. Но обещания эти ложные: физическая сила, которую оно обещает, – призрачна, душевный подъем – обманный; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей».

Гораздо раньше Бог дал предостережение для всех людей о пагубном и разрушительном влиянии алкоголя на их тело, сознание и жизнь в целом. Оно записано в Библии: «У кого вой? У кого стон? У кого скоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого ба-гровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. И скажешь: «Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же» (Прит. 23:29–35). «Вино – глумливо, сикера – буйна; и всякий увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20:1).



Не думать о вреде алкоголя – означает поступать глупо по отношению к себе, семье, обществу и прежде всего к самому Богу, Который дал нам жизнь.

Люди, реально оценивающие весь ужас, связанный с проблемой алкоголизма и другими зависимостями, бьют тревогу, заявляя: «Народ Украины стремительно наркотизируется и самоликвидируется, и надежды, что этот процесс остановится или хотя бы замедлится сам по себе, – безосновательны».

Библия указывает не только на проблему алкоголизма, но и на ее решение. В Писании содержится надежда для любого человека с любой зависимостью. Очень часто люди, зависимые от алкоголя, курения и наркотиков, говорят: «Не могу бросить, не могу ничего с собой поделать, не могу...» Знакомые слова? И это правда. Ученики Христа, зная о человеческом бессилии перед злом и испорченностью, в отчаянии обратились к Нему: «Так кто же может спастись?» Кто же может спастись от зависимости? Так это обращение, возможно, звучит сегодня. «А Иисус, возврев, сказал им: человекам это невозможно, Богу же все возможно» (Матф. 19:26). А апостол Павел убедился в этом на собственном опыте и записал в своем послании: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13). Поэтому не следует расстраиваться, у Бога всегда есть выход.

### **НАПОСЛЕДОК О САМОМ ГЛАВНОМ!**

Тебя гложет ужас алкогольной или любой другой зависимости? Иди ко Христу. «...И приходящего ко Мне не изгоню вон», – говорит Он (Иоан. 6:37). У Него достаточно силы, чтобы помочь тебе побороть этого монстра, благодаря которому дьявол хочет держать тебя в своем рабстве. Сразу же скажу, самостоятельно сделать это у тебя не получится, а с Христом – сможешь. Иди к Нему. Скажешь, куда и как? Не нужно идти далеко. Существует простой путь – молитва. В ней расскажи Господу о твоем ужасе зависимости, попроси у Него вызвать в тебе отвращение и ненависть к этой привычке, выбрось из своего жилища остатки алкоголя и сигарет, начни заниматься физическими упражнениями. Заручись поддержкой друзей, свободных от зависимостей, и каждый день обязательно находи время для чтения Библии и молитв, чтобы получать новые силы для борьбы с зависимостью, чтобы одержать полную победу над ней. Только дай Богу на это свое разрешение, чтобы это было добровольное желание твоего сердца. Христос хочет и может превратить твою жизнь из фильма реальных ужасов на киноленту, полную светлых цветов душевного покоя, радости и счастья.

Владимир ВЕЛЕЧУК

фото: Виктории КАЛЬХО



# Срок годности

Когда вы в последний раз проводили ревизию своей косметики? Всякие пенки, гели, лосьоны, крема, масла и другие «баночки», как известно, имеют свой срок годности, у которого есть свойство истекать. Как часто меня давила большая зеленая жаба, когда срок моей любимой маски для волос истекал до того, как я использовала половину! Вот и в этот раз, наводя порядки в ванной комнате и изучая надписи «Годен до...» различных продуктов парфюмерной промышленности, я почувствовала, как пузатая квакша уже подбирается ко мне. Пождите еще пару строк, дорогие читатели, и вы поймете, к чему весь этот монолог ревизиониста. Я смотрела на гору «баночек», которые мне придется выбросить почти нетронутыми, и думала о том, как моя жизнь напоминает ванную комнату.

Каждый день в нее заходит Бог. Иногда Он что-то убирает там, порой что-то приносит, протирает зеркальные поверхности, а бывает так, что Он просто сидит, устроившись на бортике ванной в мягких тапочках. И это, наверное, самое замечательное время! Очень часто Он дарит мне своеобразные «косметические наборы» в виде необозримого множества жизненных возможностей: вот баночка «Изучение испанского языка», вот – «Возможность стать более организованной», вот – «Конкурс на учебу в Швеции», а эта, розовенькая, – «Отношения с мистером N»... Последняя мне особенно нравилась! Почему в прошедшем времени, спросите вы? Да потому что я так долго любовалась цветовой гаммой упаковок этих баночек, что забыла об их непосредственном использовании. Не обращая внимания на срок годности, я не спешила пользоваться этими подарками. И так наступило время, когда возможности были упущены, а баночки осталось только выбросить... И изучение испанского языка пришлось отложить до неопределенного срока, личная организация оставалась на том же уровне (не слишком высоком, я вам скажу), участие в конкурсе на учебу в Швеции мне порекомендовали перенести на следующий год, а мистер N... – мы время от времени перевзваниваемся как добрые знакомые и поздравляем друг друга с Новым годом и днем рождения.

Что тут скажешь? Утешать себя словами: «Что ушло – было не моим? Или говорить себе: «Вот в следующий раз у меня обязательно получится»? Не хочу, это слабость... Я стремлюсь не ждать следующего раза, а сейчас жить изо всех сил! Конечно, я знаю, что это не последний «косметический набор», который мне дарит Бог, – будут еще и еще. Но они будут другие, понимаете? Потому что нельзя два раза войти в одну и ту же реку, ведь

сегодня – это всегда только сегодня, и оно больше не повторится, потому что у меня есть только это мгновение, чтобы сделать его самым лучшим, каким оно только может быть. Ведь каждая частичка моей жизни – это бесценный и уникальный подарок Бога. А что я сделан с ним – использую на 100 %, благодаря Господу, или оставлю на полке пыльиться – это уже зависит от меня. Однажды кто-то из великих сказал: «Никто не может ничего украсть у тебя, кроме тебя самого». Я не хочу воровать собственную жизнь... А вы?



Ольга СУСЛОВА



# ЗВОНОК ОТ БОГА

**«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоан. 3:16).**

Рассказывают историю из жизни одного пастора.

Однажды в субботу, перед тем как идти домой, он решил позвонить своей жене. Было почти 10 вечера, но жена не брала трубку. Пастор выждал двадцать гудков, но жена так и не ответила. Через некоторое время он снова набрал домашний номер, и

жена сразу же подняла трубку. Муж спросил, почему она так долго не отвечала, когда он звонил в первый раз, но она сказала, что никакого звонка до этого не было.

Этот случай был бы забыт, если бы через два дня в кабинете пастора не раздался телефонный звонок. Мужской голос говорил о каком-то звонке

с этого номера в субботу вечером. Пастор долго не мог понять, о чём речь. Тогда мужчина сказал:

— Кто-то позвонил с вашего номера, но я так и не поднял трубку...

Внезапно пастор вспомнил о недавно случившемся казусе и сразу же извинился за то, что побеспокоил этого человека. Он объяснил ему, что хотел позвонить домой, но, видимо, ошибся номером...

Мужчина, не дослушав до конца, перебил служителя:

— Разрешите мне рассказать, что тогда произошло. Видите ли, в субботу вечером я собрался покончить с жизнью. Но перед тем как совершить намеченнное, я обратился к Богу, сказав, что если Он есть и если Он слышит

меня, то пусть подаст мне знак. Именно в этот момент раздался телефонный звонок. Я подошёл и увидел на цифровом табло телефона надпись: «From: Almighty God...» [От: Господа Всемогущего...]. Я целую минуту со слезами смотрел на звонящий телефон и не осмелился поднять трубку.

P. S. Церковь, в которой служил этот пастор, называется «Almighty God Tabernacle» [Господа Всемогущего обитель]. Именно эта надпись была зарегистрирована в качестве имени абонента в местной цифровой телефонной станции, которая и вывела ее на экран телефона этого мужчины.

*Дорогой друг! Возможно, и ты, читая эти строки, чувствуешь себя одиноким, никому не нужным, оставленным друзьями, ушедшим или изгнанным из дома, в плену наркотиков или алкоголя... А может, ты находишься в доме, хорошо обставленном по последнему писку моды, с крутым автомобилем в гараже, с полным карманом денег, но с пустотой в сердце, с потерянным смыслом жизни, с назойливой мыслью: «А зачем вообще жить?»*

*Не спеши! Ты можешь разочароваться в людях, в самых близких друзьях, даже в самом себе, но только не в Боге. Он продолжает тебя любить. Ты дорог для Него, об этом свидетельствуют Голгофа и средний крест, на котором Христос умер за тебя, чтобы ты сегодня, находясь в крайнем отчаянии, обратился к Нему и снова обрел надежду и желание жить. Он и тебе звонит, а может, написал СМС-сообщение или предложил статью, которую ты сейчас читаешь. Почему бы тебе прямо в этот момент не обратиться к Нему в молитве и не попросить о помощи, излив всю боль и горечь своего сердца или позвонив по телефону доверия: 0 800 50 157 80 (звонки бесплатны). Не упусти возможность, которую Бог предоставляет тебе, ведь в Библии сказано:*

*«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, ве- рующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоан. 3:16).*

*Многие ухватились за эти слова и уверовали в Иисуса – и их жизнь изменилась. И твоя тоже может измениться!*

Редакция газеты  
«Глешка»



# Наркотики? Путь в бездну!

Тебе, молодому и талантливому.

Тебе, умному и мужественному.

Тебе, красивой и вдохновенной.

Тебе, жизнерадостной и любимой.

## ВАМ – НАДЕЖДЕ ВОЗРОЖДАЮЩЕЙСЯ УКРАИНЫ!

Вам выбирать:

– погибнуть в наркотическом бреду

презираемыми всеми

или

– жить и творить, каждый день открывая

новые горизонты.

### ПОМНИ:

– Всегда и везде наиболее уважаем тот, кто не боится иметь собственное мнение, тот, кто заботится о своем здоровье.

– Торговцы наркотиками, сигаретами, спиртным – враги твоего здоровья!

– Ты не глупец, чтобы покупать у красноречивых наглецов всякую наркотическую гадость, обогащая их неслыханной прибылью, –

слезами своей матери!

– Возможно, именно ты – та уникальная личность, которой суждено совершить невероятное и остаться в памяти благодарного человечества!

– На Земле есть много людей, которым ты нужен, которые любят

### ИМЕННО ТЕБЯ!

– Именно тебя ждут стадионы и театры, техникумы и вузы.

– Именно тебя ждет жизнь, полная радости, счастливых встреч и переживаний.

Помни: алкоголь и наркоти-

ки – удел слабых,  
не умеющих найти свое  
место в жизни, но это  
**НЕ ТВОЙ УДЕЛ!**

Статистические данные и  
информация врачей-наркологов показывают, что  
вылечиваются (то есть вы-  
держивают без наркотиков  
более одного года)

всего лишь 5-6 % нарко-  
манов.

Это в крупных населенных  
пунктах.

В маленьких городах или в  
сельской местности шансов  
на излечение практиче-  
ски нет ввиду отсутствия  
специалистов и центров  
реабилитации.

## **КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЗАЧЕМ ЛЮДИ УПО- ТРЕБЛЯЮТ АЛКО- ГОЛЬ, НАРКОТИКИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ИЗМЕНЯЮЩИЕ СОЗНАНИЕ ВЕЩЕ- СТВА?**

Нам отвечают:

- чтобы было хорошо, для  
кайфа;
- так легче общаться;
- с горя;
- чтобы быть взрослее и  
круче;
- уйти от боли;
- за компанию;
- чтобы расслабиться;
- для смелости;
- чтобы танцевать;

- для энергии;
- чтобы уйти в другие  
миры;
- чтобы весело забыться;
- просто чтобы испытать,  
что это такое и т. д. и т. п.

## **А ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЭТОГО НЕ ДЕЛАЮТ?**

- они беспокоятся о своей  
жизни и здоровье;
- они боятся проблем,  
родителей, милиции;
- у них есть принципы и  
убеждения;
- иногда этого не делают,  
потому что нет денег;
- они верят в Бога,  
Который дает им нечто  
большее,

чем могут дать разные  
психотропные вещества.

## **ДЕЛАЙТЕ ВЫВО- ДЫ!**

Мы точно знаем, что ни  
один наркоман, поги-  
бающий в притоне или  
общественном туалете от  
передозировки, не плани-  
ровал этого,

вводя себе первую дозу  
или затягиваясь первым  
косяком.

## **ОН ДУМАЛ ТАК:**

В жизни надо все попро-  
бовать...

Один раз не страшно...

Я буду контролировать  
себя...

Я сильный, буду держать  
себя в руках...

А мне все паралельно...

Ведь друг сказал, что он  
давно колется и все о'кей...

Чем я хуже других...

Когда почувствую, что  
начинается зависимость, –  
брошу...

От этого вещества зависи-  
мости не бывает...

## **А ВОЗМОЖНО, ОН НЕ ДУМАЛ ВО- ОБЩЕ...**

Ирина Васнецова  
acj.ru

*Бог создал нас с уни-  
кальным правом свободы  
выбора. И во все времена  
Он просит нас правильно  
использовать это право.*

*«Во свидетели пред вами  
призываю сегодня небо  
и землю: жизнь и смерть  
предложил я тебе, благо-  
словение и проклятие.  
Избери жизнь, дабы жил  
ты и потомство твое,  
любил Господа Бога твоего,  
слушал глас Его и прилеп-  
лялся к Нему; ибо в этом  
жизнь твоя и долгота дней  
твоих, чтобы пребывать  
тебе на земле...» (Втор.  
30:19, 20).*

## **ИЗБЕРИ ЖИЗНЬ!!!**



**НИ МЕНТ,  
НИ НАРКОМАН**

Глешка

«В жизни нужно попробовать все!» – был мой девиз. Меня захлестнула неистовая романтика и суета вокруг конопли... Чего больше всего боялся, то и начал делать, преодолевая свой страх, чтобы быть победителем в собственных глазах. Возможно, поэтому и укололся, несмотря на то, что когда-то панически боялся врачей и уколов. И я погнался за наркотиком.

После армии, соскучившись по маку, я вернулся к нему и наверстывал упущенное. Тут же устроился на работу в департамент юстиции младшим инспектором по надзору за осужденными, отбывающими срок наказания в колонии строгого режима, и никто не догадывался о том, что я наркоман. Но работа в колонии еще больше усугубила мою жизнь. Я, будучи представителем закона, являлся коррумпированным работником МВД. Завязав связи с осужденными, я помогал им заносить наркотики в зону. За это они меня «благодарили» долей того же наркотика. Вот по такой накатанной дорожке я кололся без проблем до тех пор, пока начальник по режиму не предложил мне написать заявление об уходе по собственному желанию. На этом моя эйфория окончилась, и жизнь превратилась в одну сплошную боль.

Где бы я ни работал, меня хватало максимум на полгода. Получал зарплату или аванс, покупал наркотики и двигался во внутреннем направлении. Уже не мог работать и начал все тянуть из дома. А дома жесткий контроль! Я стал воровать на сторо-

не, а родители только успевали выхватывать меня из передряг.

Познакомился с девушкой. Ее отец – в тюрьме, мать умерла, а она пока еще только пробовала колоться... Повстречались два одиночества – я и она – и двинулись в одном направлении. Жил уже где попало. Раздетый, грязный, голодный... Знал, что приносил всем горе, а остановиться не мог! Иллюзия «весь мир в моих руках, и я им владею» себя не оправдала! Моя жизнь уже ничего не стоила. А ведь когда-то мечтал о семье, жене, детях... Вот и пришел момент истины, и я понял, что все проиграл в жизни!

...Я шел по улице жутко пьяный. Было холодно. Куртку проколол, а денег на еду не было. Из дома выгнали, погреться негде. Вскрыл себе лезвием руку, и кровь тонкой струйкой стекала на землю. А я шел и пласал... И взывал: «Господи! Ну разве я родился, чтобы до такого дойти? Несужели вся моя жизнь будет такой? Ну помоги же мне!» Это была последняя инстанция, куда я мог обратиться! Сыпал ли кто-нибудь меня? Но Бог услышал крик моей души!!!

Кто-то сунул в руки моей маме визитку реабилитационного центра для наркоманов, и она попросила меня поговорить с ребятами, которые приехали к нам домой. Я слушал их свидетельства о прошлом, о свободе от наркотика, о новой жизни с Иисусом. Руки ребят выдавали их прошлое... Но глаза горели от жажды жизни!!! Мне захотелось иметь такой же огонь

и никогда не вспоминать о наркотиках. И я поехал к ним.

Я не мог не прислушаться к тому, что мне говорили, и начал молиться, потому что дома осталась моя девушка, а она носила моего ребенка. Привез ее, а через месяц поехал зарабатывать ей на витамины, позабыв о том, что я наркоман! За полгода загнал правый пах и открыл левый. Если раньше не пил, то теперь частенько закладывал... Так, что мать подбирала меня на улице. Сам был в шоке от того, как я опустился. Вот тогда я прочувствовал то, что написано в Библии: «Придут семеро злых».

Я вернулся в реабилитационный центр. На этот раз меня встретил дежурный, которого я когда-то принимал в зоне, а теперь он меня принимал... на реабилитацию... Он был удивлен, как Бог соединяет зэка с ментом, которые раньше были по обе стороны луны, а мне не очень-то было интересно встречаться с тем, кого в зоне охранял. Ведь знаю, что к ментам относятся как к первому врагу осужденного, да к тому же я наркоман... Я и сам не понимал, в каком ряду стоял. С милицией или с наркоманами? Но меня ненавидели и как мента, и как наркомана.

И только Господу не важно, кем я был, и не все равно, кем буду! Он увидел меня на краю пропасти и протянул мне Свою руку!

Теперь я ни мент, ни наркоман! Но Божье дитя и самый счастливый в мире человек!!! Потому что в мое сердце пришел мир и покой. Раньше я боялся кредиторов, ночи и милиции, и грех заставлял меня жить в страхе. Тучи депрессии кружили надо мною, и не было выхода из длинного и темного тоннеля грехов и проклятий. Но Иисус вошел в мое сердце и навел там Свой Божественный порядок! У меня появился смысл жизни и новые цели. Бог научил меня брать на себя ответственность и помогать другим. И я верю моему Господу, что Он не оставит меня, позаботится обо мне и многому научит, чтобы быть мне в Его благоволении. И я знаю, что, веря в Иисуса Христа, ты становишься человеком призвания и являешься победителем! Тогда чего бояться, если твой Зашитник – Господь?!

Помню, когда я вез свою Лену на реабилитацию, то говорил ей, что сошью белую большую и пушистую варежку, чтобы гладить ее и дочку, которую она мне родит. И Господь ответил на желания сердца. У нас родилась красавица-дочка, и мы назвали ее Викторией – нашей победой над наркотиком!

У наркомана мечта всегда остается мечтой, а я благодарю Иисуса Христа за то, что мои мечты осуществляются! Даже самые маленькие и сокровенные!!!

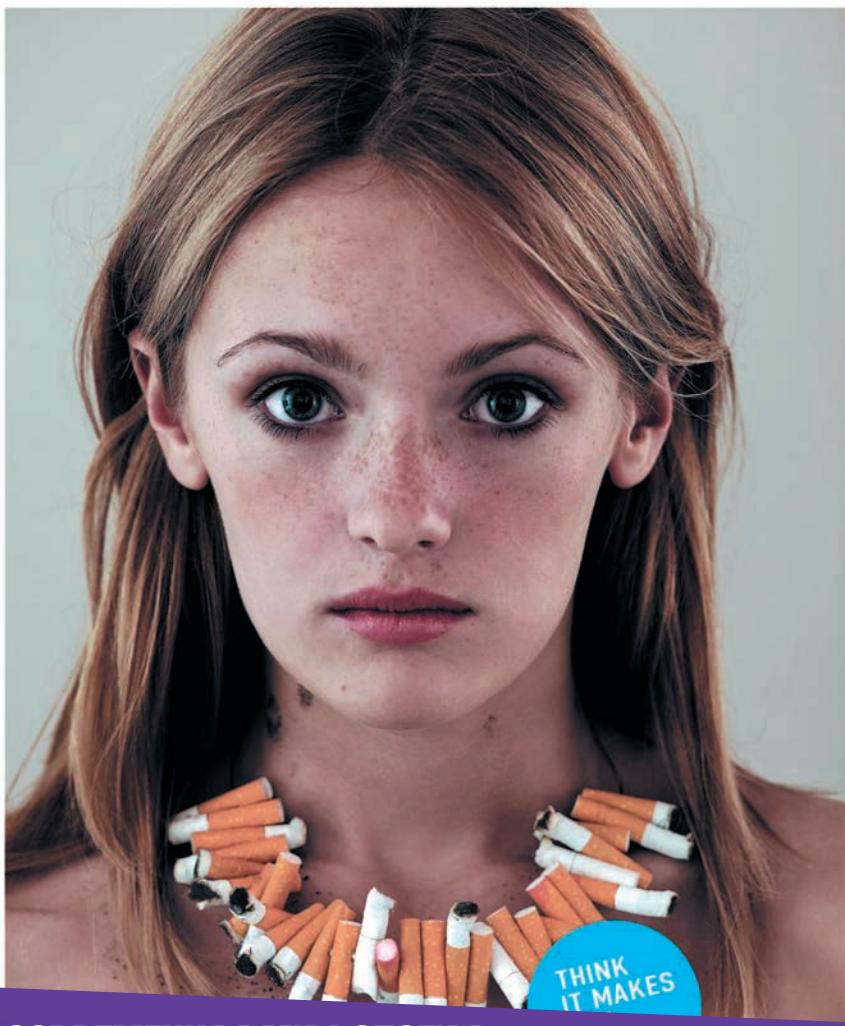
Сергей ДЕЙНЕГО  
г. Херсон

# У ПОРОГА

У порога, может быть навеки,  
Расставались сын, отец и мать.  
Три, когда-то близких, человека  
Обещали верить, помнить, ждать.  
По-мужски отец похлопал сына  
По, когда-то хрупкому, плечу.  
«Ты, сынок, у нас уже мужчина,  
Время зажигать свою свечу.  
И когда она, подобно Солнцу,  
Осияет твой нелегкий путь,  
Ты, сынок, с любовью к людям,  
Поделиться светом не забудь».  
Мать к груди припала, разрыдалась.  
«Если станет в жизни нелегко,  
От свечи останется огарок,  
Приходи, сынок, в родимый дом.  
Я свечу поставлю на окошко,  
Буду ждать и летом, и зимой,  
Буду ждать, и верить только,  
Что Господь вернет тебя домой».  
На дорогах сына закружили  
Снегопады, бури и дожди...  
Были промахи, и деньги были.  
Все казалось счастье впереди.  
И однажды он нашел то счастье,  
Озарило вмиг оно весь дом.  
Поздравляли многие с удачей  
И завидовали многие потом.  
О родителях когда-то вдруг спросили,  
Сын задумался немного и тогда,  
Устыдившись скромности фамилии,  
Неожиданно сказал: «Я – сирота».  
«Я – сирота!» - звучало это страшно!  
Отверг отца и дом, родную мать.  
На тот момент ему казалось важным

В глазах друзей и близких не упасть.  
Но всё ушло: друзья, удача, деньги.  
Забытый всеми, руки опустил.  
Да, всё ушло ... К нему нещадно время,  
И с горечью остался он один.  
Свечи огарок догорел весь,  
Оставив воск, расплавленный огнём.  
И вспомнил он, что где-то есть ведь  
Отец и мать, родимый дом!  
И сын вернулся. Вот он, старый домик,  
Где детство, юность, чистота...  
И он, себя, почувствовав изгоем,  
Вдруг не решился постучать туда.  
И, спрятавшись, смотрел он издалека,  
Хотел на миг, единый миг увидеть мать.  
И, чувствуя себя так одиноко,  
Ему хотелось так отца обнять!  
«Я – сирота!» - звучало в сердце громом.  
«Я – сирота!» - душило, жгло огнём!  
И вдруг увидел он, что в доме  
Зажглась свеча, зажглась свеча о нём!  
У порога, может быть навеки,  
Повстречались сын, отец и мать.  
Просто в жизни человека,  
Очень важно верить и прощать.  
Если в сердце закружили вьюги,  
А свеча расплавлена огнём,  
Возвращайтесь в Божии чертоги,  
Возвращайтесь, дети, в Отчий дом!  
«Блудный сын, потерянный, нашёлся!» -  
Восплют вам песню небеса.  
Блудный сын, потерянный, нашёлся  
Чтоб навек не покидать Отца.

Ксения ЖИФАРСКАЯ



**СОВРЕМЕННАЯ МИФОЛОГИЯ:**

**«КУРЕНИЕ РЕШАЕТ  
ПРОБЛЕМУ С ВЕСОМ»**

**Глешка**

Американский журнал «Reader's Digest» провел международный опрос общественного мнения: «Каким образом вы снижаете избыточный вес?» Количество респондентов – 16 тысяч человек из 16 стран мира.

Американцы чаще заявляли, что снизить вес можно посредством физических нагрузок. Французы же в основном предпочитают снижать вес, избегая американского фастфуда. Наиболее рационально борются с ожирением жители Мексики: 93 % из них сообщили, что снижают вес путем перехода на более здоровую пищу, а 86 % соблю-

### Влияет ли курение на изменения веса в нашем организме?

Ученые подтверждают, что никотин увеличивает интенсивность основного обмена веществ. При этом процесс сжигания калорий в организме ускоряется. Однако как только человек бросает курить, скорость обменного процесса снижается, а сжигание калорий на время замедляется.



дают диету и делают физические упражнения.

А россияне отличились тем, что чаще других пытаются сбросить вес с помощью курения. Статистика показала, что так считают 23 % мужчин и 18 % женщин из числа опрошенных, тогда как в США так думают лишь 5 % респондентов. Получается, что по осведомленности в том, что курение никак не снижает лишний вес и не контролирует его, россияне стоят наравне с третьими странами.

Также после отказа от курения растет количество приемов пищи, что связано прежде всего с нормализацией аппетита, который ранее подавлялся курением. Масса тела увеличивается в среднем на 2-4 кг, но не больше.

У людей, недавно бросивших курить, повышается вероятность развития диабета 2-го типа, как показывают результаты исследования, проведенного в медицинской школе университета Джона Хопкинса.

В исследовании принимали участие 10 892 человека среднего возраста, не страдавших диабетом с 1987 по 1989 год. На протяжении 17 лет у испы-

тумных регулярно измеряли уровень глюкозы в крови, массу тела и ряд других параметров. Однако авторы исследования, опубликованного в журнале «Annals of Internal Medicine», подчеркивают, что полученные ими результаты не могут быть оправданием для того, чтобы продолжать курить. Напротив, в целом у курильщиков шансы заболеть диабетом 2-го типа выше на 30 %. Целью этой исследовательской работы было доказать, что после отказа от привычки курить важно продолжать положительные изменения в пользу здорового образа жизни.

### Все ради красоты!

Легко догадаться, что мотивом многих курильщиков является желание видеть себя более стройными. Но, совершая ритуал табакокурения ради красоты, они этим себя губят. Когда же курильщица бросает курить, кожа ее лица молодеет на 13 лет в течение 9 месяцев.

Диетолог Лидия Левандовски и директор дерматологической клиники «Дерминг» Аделе Ставринья с февраля по ноябрь 2007 года провели два научных исследования, доказав этот факт.



В основу их работ лег метод изучения возраста кожи, при котором учитываются объективные параметры, такие как эластичность, микрорельеф и визуальные характеристики кожи лица. В первом исследовании участвовали 200 здоровых некурящих женщин. Основываясь на полученных результатах, ученые разработали сложную схему определения возраста кожи лица.

Во втором эксперименте, который длился 9 месяцев, приняли участие 64 женщины разных возрастов. От них требовали бросить курить и сдавать анализы каждые 3 месяца. Исследование имело

также цель определить, насколько увеличился вес у участников эксперимента.

Результат оказался удивительным. Кожа участниц этого исследования в среднем помолодела на 13 лет, а их вес уменьшился на несколько килограммов.

После подсчетов оказалось, что в 75% случаев женщины худеют или сохраняют тот же вес.

Интересно отреагировал на это исследование итальянский союз по борьбе с курением. Он представил рекламный щит, на котором изо-

бражен красный каблучок, тушащий окурок, а под ним надпись: «Бросив курить, ты станешь красивой».

### **НЕПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРА ПО ПРИЧИНЕ КУРЕНИЯ**

Работу коллег дополнили ученые Университетского колледжа в Лондоне, проведя шестилетнее исследование.

Они также не нашли отличий в индексе массы тела между курильщиками и некурящими.

Согласно проведенному исследованию, только люди среднего возраста, имеющие очень длительный стаж курения, действительно имеют меньший вес, а также поврежденные легкие, повышенный риск инсульта и рака.

Но главное, что у заядлых курильщиков по-другому распределяются жиры в организме, за счет чего фигура деформируется.

Курение воздействует на эндокринную систему, в результате лишний жир в большей степени откладывается на талии и верхней части туловища, а не на бедрах. Фигура становится похожей на яблоко: увеличивается соотношение размеров талии к бедрам.

Чем выше это соотношение, тем ниже уровень липопротеинов высокой плотности (ЛВП – полезный холестерин, выводящий вредный холестерин) и, как следствие, выше риск заболеваний раком груди, диабетом и инфарктом миокарда.

Идеальное соотношение талии и бедер для женщин – 0,85:1, а для мужчин 1:1. Меньшая масса тела у курильщиков не означает, что их здоровье в целом лучше. Если соотношение объемов талии к бедрам больше 0,85, женщина попадает в группу риска по развитию заболеваний сердца и диабета. Масштабные исследования, в которых приняли участие 12 тысяч женщин в возрасте от 40 до 73 лет, показали, что соотношение объема талии к бедрам растет вместе с ростом количества выкуриваемых ежедневно сигарет.

### **КУРЕНИЕ МЕНЯЕТ ПИТАНИЕ, ВПОСЛЕДСТВИИ ЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**

Еще в 1990 году американский журнал о клиническом питании представил исследовательскую работу по изучению питания любителя табака, на основании которой ученые выработали характеристику рациона питания курящего человека. Оказалось, что курильщики употребляют:

- больше высококалорийной пищи;
- больше алкоголя;
- меньше пищи, богатой клетчаткой и минеральными веществами;

- больше мяса (особенно красного);
- меньше нерафинированных круп;
- меньше фруктов и овощей;
- больше кофе;
- больше соли.

Все это является причиной наращивания избыточного веса и негативно влияет на здоровье. Поэтому у курящих женщин риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2,6 раза, а у мужчин в 5,6 раза выше, чем у некурящих людей.

### **ОБМАН РАДИ НАСЛАЖДЕНИЯ**

Не секрет, что курение является зависимостью. Она вынуждает человека искать любое оправдание своего страстного желания.

«Просто курю, чтобы потерять в весе». Такой оригинальный «здравый образ жизни»?! Легкое оправдание своей зависимости. Сколько подобных нездоровых плотских желаний губит людей! «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление; а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Гал. 6:7, 8), – записал апостол Павел на страницах Священного Писания.

«Посейте» добрые намерения, хладнокровно отворачиваясь от настоящего зла, чтобы пожать добрый результат для своего будущего. Это первое, что следует предпринять относительно курения.

### **ДЕЙСТВИЕ**

В период отказа от курения постарайтесь отвя-заться от мысли, что из-за того, что вы бросили курить, все происходит как-то не так. Постарайтесь вообще пока не вставать на весы, чтобы не снижать свою мотивацию бросить курить. Двигайтесь в этом направлении – и в скором времени вашим вторым шагом к полноценному здоровью может быть программа по снижению веса или же по его контролю.

Уже через 3 недели после отказа от курения вводите те элементы здорового образа жизни, которые помогут вам контролировать вес.

Основные шаги в стремлении потерять в весе или контролировать его:

- полноценный завтрак и легкий ужин;
- обильное питье воды (6-8 стаканов в день);
- активная физическая деятельность или физические упражнения.

Сегодня в медицине курение и избыточный вес называют главными факторами, приводящими к многочисленным заболеваниям. Не стоит одним злом «лечить» другое. Тем более если оно не помогает, а усугубляет проблему.

**А. Прокопьев**

# Тест на интернет - зависимость

Об интернет-зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине 90-х годов прошлого века. Интернет-зависимость понимают как непреодолимую тягу к пребыванию во Всемирной сети, которая характеризуется навязчивыми желаниями подключиться и затем не выходить из нее.

Первыми признаками интернет-зависимости являются многочасовые общения в чатах, ICQ, форумах, «Одноклассниках» и «Вконтакте», просмотр порносайтов, азартные онлайн-игры и бесконечное «изучение» всевозможных «познавательных» сайтов.

По оценкам специалистов, интернет-зависимостью страдают приблизительно 5–10 % пользователей Сети. Учитывая, что возраст подавляющего большинства украинских пользователей составляет 16–35 лет, проблема интернет-зависимости становится в один ряд с другими социальными проблемами молодежи.

Предлагаем тебе пройти тест, с помощью которого можно определить, насколько ты интернет-зависим.

Ответы по пятибалльной шкале:

**1 БАЛЛ – ОЧЕНЬ РЕДКО;**

**2 БАЛЛА – ИНОГДА;**

**3 БАЛЛА – ЧАСТО;**

**4 БАЛЛА – ОЧЕНЬ ЧАСТО;**

**5 БАЛЛОВ – ВСЕГДА.**

1. Как часто ты обнаруживаешь, что задержался в Интернете дольше, чем думал?

2. Как часто ты не выполняешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто ты предпочитаешь развлечения в Интернете общению со своими родными?



4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто твои знакомые жалуются по поводу количества времени, которое ты проводишь в Интернете?

6. Как часто из-за времени, проведенного в Сети, страдает твое образование и/или работа?

7. Как часто ты проверяешь электронную почту (или сообщения на сайтах: «Вконтакте», «Одноклассники» и т. п.), прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает твоя эффективность или продуктивность работы из-за использования Интернета?

9. Как часто ты избегаешь разговора или скрываешь, если тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?

10. Как часто ты отодвигаешь на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто ты чувствуешь приятное предвкушение от предстоящего входа в Сеть?

12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?

13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отвлекает тебя, когда ты находишься в Сети?

14. Как часто ты теряешь сон, когда поздно находишься в Сети?

15. Как часто ты чувствуешь, что поглощен Интернетом, когда не находишься в Сети или воображаешь, что ты там?

16. Как часто ты замечаешь свои слова «еще пару минут...», когда находишься в Сети?

17. Как часто ты пытаешься безуспешно урезать время пребывания в Сети?

18. Как часто ты пробуешь скрыть количество времени пребывания в Сети?

19. Как часто ты предпочитаешь находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто ты чувствуешь подавленность, плохое настроение, нервничаешь, когда ты не в Сети, но стоит тебе только выйти в Интернет, сразу все исчезает?

При сумме баллов 0–49 – твое отношение к Интернету в норме.

При сумме баллов 50–79 – стоит учитывать серьезное влияние Сети на твою жизнь.

При сумме баллов 80 и выше – ты интернет-зависим, и тебе необходима помощь специалиста.

Что же делать, если ты попал в число интернет-зависимых? Сначала необходимо признаться в этом самому себе. Нужно осознать, что живого общения и встреч с дорогими тебе людьми не заменит никакая Сеть. Постарайся заменить интернет-зависимость любой другой более полезной деятельностью: займись изучением чего-нибудь, запишишь в спортивную секцию, выберись на природу, да и мало ли чего еще можно придумать! Главное – понять, что реальная жизнь намного интересней и веселей, чем виртуальное существование в сети Интернет.



Прямой эфир на сайте –  
последнее вск месяца

**19:00**



**СТАНЬ УЧАСТНИКОМ МОЛОДЕЖНОГО ТОК-ШОУ  
«ПОСПІЛКУЙМОСЯ»  
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «НАДІЯ»**

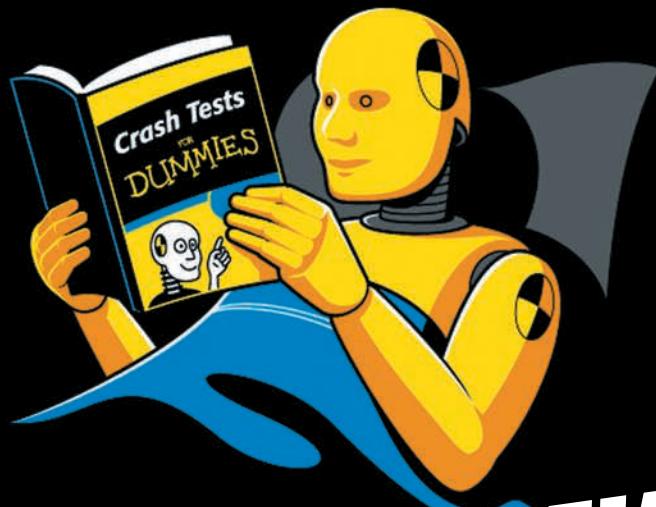
**[WWW.POSPILKUIMOSIA.TV](http://WWW.POSPILKUIMOSIA.TV)**



30

Отправь e-mail:  
[pospilkuimosia@hopechannel.info](mailto:pospilkuimosia@hopechannel.info)  
(с темой "Хочу в эфир")

§ Реклама



# о курении

**М**очевина (вещество, содержащееся в моче) добавляется в сигареты для дополнительного аромата.

**П**иевка, насосавшись крови курильщика, отпадает мертвой.

**И**з-за курения человек теряет в среднем 22 года нормальной, продуктивной жизни.

**У** курильщиков восприимчивость цветов снижается.

**1/3** населения Земли страдает заболеваниями по причине курения.

**В**ыкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2 минуты.

**Ч**тобы табачный дым стал безвредным, его нужно разбавить чистым воздухом 38400 раз.

**С**тартелок, выбивающий 96 очков из 100, после того как выкурил несколько сигарет, смог выбить только 40.

**И**нгредиенты сигареты включают: мышьяк, формальдегид, свинец, синильную кислоту, аммиак, угарный газ, оксид азота и 43 других известных канцерогенов.

**К**огда человек вдыхает сигаретный дым, никотину требуется всего 10 секунд, чтобы достичь мозга. У курящих людей никотин содержится во всех частях тела, а также в грудном молоке.

## Отрывной талон

Я хочу пройти курс молодёжных уроков:

"Формула жизни"  "10 вопросов к Богу"

Фамилия и имя

Мне  лет

Флешка  
Молодежная христианская газета

Меня зовут:  
Мой адрес:

указывай, пожалуйста, полный адрес с индексом

Если тебе интересно знать больше о реальности бытия, предлагаем тебе пройти специальный курс молодежных уроков

## 10 вопросов к Богу

1. Настанет ли конец злу, боли и смерти?
2. Существует ли настоящая любовь?
3. Кто придумал секс?
4. Оккультизм: это миф или реальность?
5. Как попасть на Небо?
6. Когда наступит конец света?
7. Кто такой Иисус?
8. Как тебе позвонить?
9. Кто создал наш мир?
10. Это Ты написал Библию?

## Формула жизни

1. Подружись с собой!
2. Что значит дружба?
3. Подготовка к браку.
4. Выбери здоровье!
5. Мечтай о великом!
6. Спиритизм - кто хозяин невидимого мира?
7. Магический ритм - влияние музыки на личность.
8. Цель жизни - утвердились в своих ценностях!



Ответственный за выпуск: директор издательства «Джерело життя» Василий Джуйай  
Главный редактор: Лариса Качмар  
Ответственный редактор: Сергей Степанюк  
Председатель редакколегии:  
Владимир Велечук

Если ты желаешь пожертвовать средства на развитие газеты, то можешь сделать это через банк.  
Наши реквизиты:  
Идентификационный код:  
СДРПОУ 19350731

Редакция: Петр Сироткин, Олег Алексеев, Дмитрий Поправкин  
Перевод, правка: Анна Борисовская  
Верстка, дизайн: Александр Лисовский, Анатолий Еременко  
Ответственная за печать:  
Тамара Грицок  
Тираж: 10 000 экз.

Адрес: 04071, г.Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-а  
Счет: 26006149457  
МФО 380805  
Наименование банка:  
«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»  
в г.Киеве

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя мнений автора, а также право редактировать и сокращать тексты.  
Ответственность за содержание статей несет автор.

Адрес: 04071 г.Киев,  
ул.Лукьяновская, 9/10-а  
e-mail: fleshka@i.ua  
www.fleshka-ua.com

Приложение к газете  
«Вечное сокровище»  
Свидетельство  
о государственной  
регистрации:  
Серия КВ №8176  
от 03.12.2003