

с. 10 Мы очень много
теряем в спешке...

с. 24 Волшебная
капсула

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

№ 6 (43)
2014

Флешка

Молодежная христианская газета

ХОЗЯИН ВРЕМЕНИ



с. 5

СЕКС ВНЕ
КОНТЕКСТА



с. 12

СТАТЬЯ НЕ
О КУРЕНИИ



с. 26

О ТРУДНОСТЯХ



ХОЗЯИН ВРЕМЕНИ



Отсчитывая последние дни этого года, самое время поговорить о нашем с вами времени. О его быстротечности и ограниченности. Вот если бы жить вечно!

Отсчитывая последние дни этого года, самое время поговорить о нашем с вами времени. О его быстротечности и ограниченности. Вот если бы жить вечно!

Возможно, вы смотрели фильм под названием «Время». Автор сценария приглашает нас в мир, где время стало единственной и самой твердой валютой, где люди генетически запрограммированы так, что в 25 лет перестают стареть. Правда, последующие годы жизни стоят денег. Богачи могут жить вечно, а бедняки вынуждены считать каждую минуту. На левой руке каждого человека есть подкожные светящиеся часы, которые указывают, сколько времени осталось жить, и если на часах – одни нули, человек умирает.

Позвольте привести вам диалог двух героев фильма:

– Ты видел, как люди умирают?

– Этим они платят за бессмертие избранных... Все не могут жить вечно, их некуда будет деть... Не все знают, что времени достаточно. Рано умирать никто не обязан. Если бы у тебя было много времени в запасе, что бы ты сделал?

– Перестал бы следить. Я могу сказать одно, будь у меня время, я бы не тратил его впустую.

Как я отношусь ко времени, которое отпущено для меня? Самое время задать этот вопрос себе.

И хотя большинство из нас никогда не согласится с идеей вечной жизни, предложенной в этом фильме, всем хотелось бы жить вечно, жить всегда. Вдумайтесь только: я могу жить всегда!

Всемогущий Бог, Хозяин времени, обещает, что однажды наступит момент в истории нашей планеты, когда это станет явью.

«После сего взглянул я, и вот, великое множество людей, которого никто не мог перечесть, из всех племен и колен, и народов и языков стояло пред престолом и пред Агнцем в белых одеждах и с пальмовыми ветвями в руках своих»
(Откр. 7:9).

Бог обещал людям вечную жизнь, Он дал ее им. А если бы дар вечной жизни («эликсир вечной молодости») находился в руках человека, итог был бы, скорее всего, таким, каким он представлен в фильме «Время». Слава Богу за то, что этим даром обладает только Он, любящий Творец!

«СВОБОДНАЯ ЖИЗНЬ»

Love is



СЕКС ВНЕ КОНТЕКСТА

Темным холодным вечером нет ничего лучше, чем мерцающий огонь в камине: положи в него дрова, и пусть себе горят, создавая тепло и уют. Можно не думать о безопасности, а расслабиться и наслаждаться романтической обстановкой. Теперь попробуй достать горящие дрова из камина (который был сделан специально для того, чтобы защитить дом от пожара) и сложить их в центре комнаты: ты сразу увидишь разрушение. Огонь может сжечь весь дом вместе с его обитателями. Секс напоминает огонь. Пока он существует в рамках брака и защищен брачными обетами, он прекрасен и романтичен. Однако порнография выносит секс за эти рамки.

♥ ПОРНОГРАФИЯ

Одна из чрезвычайно важных составляющих психики человека – здоровое представление о том, кто мы такие с сексуальной точки зрения. Если это представ-

ление искажено, то искажается и критически важный аспект нашего самосознания. Порнокультура ставит знак равенства между сексом, любовью и близостью. Порнография культивирует секс между



абсолютно незнакомыми людьми: не важно, что я только что увидел этого человека, ведь самое главное – мое удовлетворение. Мне все равно, чье тело я использую, главное, чтобы оно было. Порно заставляет человека думать, что секс – это то, чем можно заниматься в любое время, в любом месте, с любым человеком и без всяких последствий.

♥ НАСТОЯЩИЙ СЕКС

Нельзя смотреть на секс так глупо и поверхностно, как это предлагает порнография. Отношения строятся не на сексе, а на посвящении, заботе и взаимном доверии. В этих рамках, как огонь в камине, секс прекрасен. Быть с человеком, который тебя любит и принимает, с тем, кто посвятил тебе себя до конца жизни, с тем, кому можно

полностью себя отдать, – вот что делает секс по-настоящему замечательным.

♥ СИЛА ОБРАЗОВ

Глупо считать, что то, что мы видим и слышим, не имеет на нас никакого воздействия. Мы все признаем, что хорошая музыка, хорошие фильмы и хорошие книги делают нашу жизнь богаче. Они могут снять напряжение, чему-то научить, взволновать или воодушевить нас. Очевидно, что хорошие образы имеют на нас положительное влияние, а, соответственно, плохие – отрицательное. Образы могут склонить нас к чему-либо. Предприниматели знают, что если показать человеку убедительный образ своего продукта в очень эмоциональный момент, то он осядет у него в подсознании. Специалисты по рекламе настолько опытные в этом вопросе, что могут предсказать, сколько продукта вы купите, если увидите его рекламу. Иногда зрители даже не видят названия продукта. Например, изготовители печенья с арахисовым маслом «Reese's Pieces» заплатили огромные деньги, чтобы их печенье показали в течение нескольких секунд в фильме «Инопланетянин» («ЕТ»), и уровень



продаж печенья взлетел вверх. Почему? Потому что эмоции, которые вы ощущаете, видя, как маленький мальчик протягивает руку пришельцу, трансформируются в визуальный образ печенья. Если то, что вы видели в течение десятых долей секунды, может так отразиться на вашем поведении (даже если это печенье не было в центре кадра), то представьте эффект фильма, который просто приклеил вас к экрану на полтора часа с помощью откровенных сексуальных образов.

♥ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Какие идеи порнография пытается вбить в наши головы? Если на человека постоянно изливается нечто плохое, его психическое сознание меняется в худшую сторону, и это приводит к проблемам в жизни.

ЗАВИСИМОСТЬ:

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПОРНОГРАФИИ

Не всякий пользующийся порнографической продукцией становится зависимым. Некоторые просто живут с извращенными представлениями о женщинах, сексе, браке и детях. Эмоциональная открытость других

позволяет зависимости взять жертву за горло. Производители порно совершенно не возражают, если вы будете полностью зависеть от их продукции – ведь это хорошо для бизнеса. Д-р Виктор Клайн разделил процесс возникновения зависимости на несколько стадий: зависимость, обострение, снижение чувствительности, сексуальное действие. Если говорить о порнозависимых, то я обнаружил еще одну, предшествующую остальным, стадию: раннее знакомство. Давайте рассмотрим эти стадии:

РАННЕЕ ЗНАКОМСТВО

Большинство людей, зависимых от порнографии, рано начали. Их знакомство с порно произошло в очень раннем возрасте, и через эту приоткрытую дверь порнография без труда проникла в их жизнь.

ПОРНОЗАВИСИМОСТЬ

Ты снова и снова возвращаешься к порнографии. Она становится обыденной частью твоей жизни. Ты на крючке и не можешь с него слезть.

ОБОСТРЕНИЕ

Ты начинаешь искать большей наглядности в порноматериалах, начинаешь смотреть то, что раньше вызывало отвращение. Теперь это тебя возбуждает.



СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Ты ничего не испытываешь, когда рассматриваешь порнографическую продукцию. Даже самое откровенное порно не производит в тебе будоражащего действия. Ты отчаянно стремишься испытать то волнение, что было раньше, но не можешь его найти.

СЕКСУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Это тот момент, когда человек делает последний шаг и начинает вести себя в соответствии с увиденными образами. Некоторые переходят от бумажных и синтетических образов порнографии к реальному миру с живыми людьми. Их действия связаны с разрушением.

♥ ЗАВИСИМ ЛИ Я?

Если в твоей жизни присутствуют любые из перечисленных выше признаков, необходимо прямо сейчас «нажать на тормоза». Начинает ли порнография все больше контролировать твою жизнь? Трудно ли тебе с ней справиться? Может, ты постоянно возвращаешься к порно за новой дозой?

♥ ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Первое, что тебе нужно сделать, это признать, что тебе трудно совладать с порнографией. Поверь

мне, это не такое уж и редкое или необыкновенное явление. Миллионы людей находятся на разных стадиях борьбы с порнозависимостью. Это не удивительно: порноиндустрия потратила миллиарды долларов, стараясь поймать тебя, так стоит ли поражаться, что она в этом преуспела? У некоторых, помимо прочего, могут быть проблемы, тянущиеся из прошлого, как, например, насилие или непристойное поведение, что еще больше затрудняет борьбу с порнозависимостью. Без посторонней помощи это максимум, что вы можете сделать.

Чтобы порвать с зависимостью, тебе нужен помощник. Крайне важно и необходимо перестать делать из этого секрет, иначе ты проиграешь. Но не стоит думать, что теперь каждый должен знать о твоей проблеме. Выбери человека, которому можно доверять, кто уже консультировал страдающих зависимостью. Это может быть священнослужитель или душепопечитель-консультант. Такой человек не удивится твоей проблеме.

♥ ЕСТЬ ЛИ ОСВОБОЖДЕНИЕ?

Порнография заманивает в свои сети с помощью лжи. В отличие от нее Бог приводит человека к истине. Иисус сказал: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и ис-

тина сделает вас свободными» (Ин. 8:31, 32). Те, кто слышал эти слова Иисуса, обиделись и задали встречный вопрос: «Мы... не были рабами никому никогда; как [же] Ты говоришь: «сделаетесь свободными»?» (Ин. 8:33). И Христос объяснил, что люди порабощены грехом, и что Он может освободить их (Ин. 8:34). Грех не только порабощает нас, но и отдаляет от Бога. Нет совершен-

тебе отношения с Ним. Одно из самых удивительных утверждений в Библии гласит: «Если исповедаем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9).

♥ САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

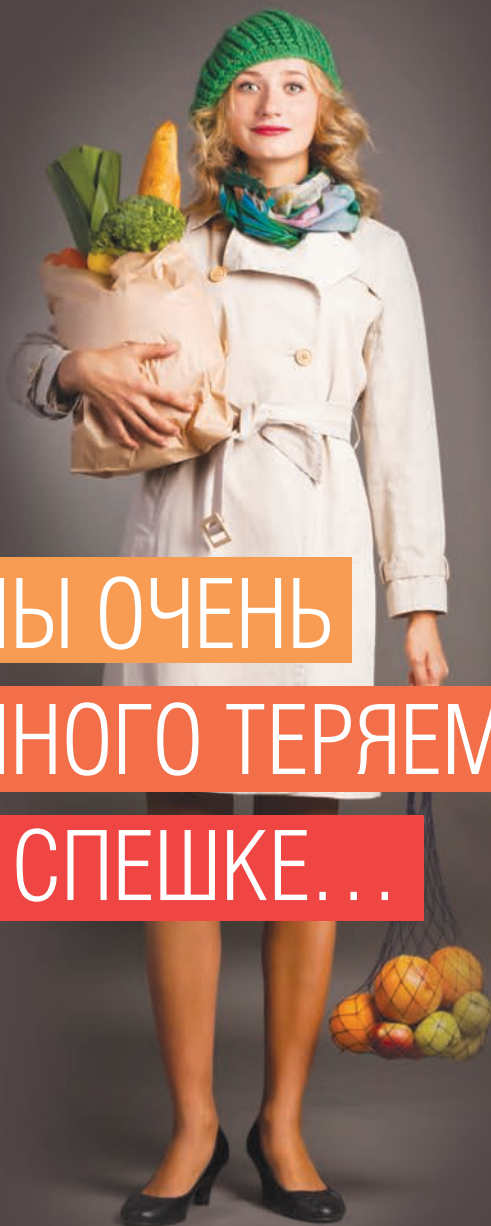
Если ты ищешь любовь и близость, то порнография – пустая подмена настоящего чувства. В противовес тьме и разрухе, которые приходят в жизнь человека вместе с порнографией, Иисус говорит: «Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). Бог предлагает тебе Свое прощение через отношения с Ним. Хочешь попросить Его простить тебя и войти в твою жизнь? Скажи Ему об этом прямо сейчас. Если тебе трудно облечь мысли в слова, следующая молитва может в этом помочь:

«Господь Иисус! Я осознаю свой грех, и я знаю, что Ты тоже о нем знаешь. Я прошу: прости меня и очисти. Спасибо, что Ты умер на кресте за мои грехи. Войди в мою жизнь прямо сейчас, начни изменять ее. Направляй ее, как считаешь нужным. Спасибо за Твое прощение и за то, что Ты вошел в мою жизнь».

ДЖИН МАК-КОННЕЛЛ



ного человека. Никто не праведен в глазах Бога. Наоборот, сказано, что «все мы блуждали как овцы, совратились каждый на свою дорогу» (Ис. 53:6). Мы все заслужили Божье осуждение и наказание. Однако Бог, святой и любящий, даровал решение проблемы греха, чтобы мы не погибли, но имели жизнь вечную. Он сам взял на Себя наказание за наш грех. Иисус Христос, Сын Божий, был мучим и умер на кресте за наши грехи, как и предсказывал. А теперь Он предлагает



МЫ ОЧЕНЬ

МНОГО ТЕРЯЕМ

В СПЕШКЕ...

Однажды в супермаркете я выбирала себе фрукты. Я спешила, так как в тот день у меня были еще кое-какие планы. Быстренько, не отвлекаясь, брала все по списку и складывала в пакеты. И тут я заметила дедушку, который стоял возле весов и пристально их разглядывал. Я провела у прилавка еще несколько минут, а он так и продолжал смотреть на весы. Сначала я не поняла, почему он не взвешивает свой товар, а потом заметила, что там – новые весы, и все надо делать самому. Кладешь, например, бананы на весы, и ищешь на экране кнопку с бананами, нажимаешь ее и получаешь чек с весом и ценой. Во многих супермаркетах сейчас такая система обслуживания. И этот бедный дедушка просто стоял и смотрел на весы, не зная, как пользоваться сим новшеством – для него это было сродни высшей математике.

– Вам помочь? – спросила я его.

– Да, если можете.

Дедушка явно обрадовался моему предложению. Я быстро взвесила его товар, наклеила наклейку на пакетик и отдала ему.

Я никогда еще не видела такой искренней благодарности! У этого дедушки аж глаза светились от радости. Я и сама рада была, что помогла ему, ведь так приятно делать людям добро!

Дедушка пошел на кассу, а я осталась у весов. «А что, если бы я ему не помогла? – думала я. – Если бы, ссылаясь на то, что у меня мало времени, ушла со своими покупками, оставив его там стоять?» Кто-то скажет: «Подумаешь, проблема, если не ты, помог бы кто-то другой...» И так думает большинство из нас. «Пусть это сделает кто-то другой...»

Мы постоянно куда-то спешим, бежим, летим, не замечая вокруг тех, кому нужна наша помощь, поддержка, а может, просто доброе слово... Мы не хотим отрываться от своих планов и дел, и в этой эгоистичной спешке сами порой теряем очень много благословений! Ведь в Библии написано: **«Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними»** (Лк. 6:31).

Давайте будем делать людям добро! Будем чувствительны к чужим нуждам и чужому горю! И тогда мир наш станет лучше.

Мой опыт

СТАТЬЯ **НЕ** О КУРЕНИИ



Представьте... Мужчина лет сорока, с гладко выбритым красивым лицом смотрит вдаль. Лучи заходящего солнца освещают его мужественный профиль. Этот человек точно знает, чего хочет. Он смотрит спокойно и уверенно. В его глазах отвага и глубокий мир. Наверняка он никогда не бьет и не унижает жену. Он любит детей. И в компании с ним чувствуешь себя столь же уверенно. И этот смелый малый говорит вам: «Добро пожаловать в страну Мальборо». Во рту он держит сигарету. Он приглашает вас быть таким же. Быть там, где живут такие же, как он.

Пошли бы вы за ним? Пока вы думаете, я расскажу вам другую историю.

История «Marlboro»

Создатель марки «Мальборо» Филип Моррис был уверен в том, что его продукция должна отличаться изысканным, но имеющим достаточный вес названием. За идеей названия далеко ходить не пришлось: в середине XX века весьма популярной в мире фигурой был известный политик Уинстон Черчилль. Уинстон Черчилль родился 30 ноября 1874 года в Бленхеймском дворце, родовом поместье аристократической семьи Мальборо (Marlborough).

Филипу Моррису пришлось по душе благородное звучание этого слова, но вот само написание было слишком сложным – «Marlborough». Поэтому он решил отделаться «малой кровью» – сократил слово, убрав не нравящиеся ему буквы. И марка под названием «Marlboro»,

«избавленная» от громоздкого окончания, начала свое шествие по планете.

Сигареты «Marlboro» стали популярными не сразу. Появились они в 1924 году, как эксклюзивные дамские сигареты. **Однако весь внешний лоск и попытки соответствовать некоему «элитному» образу** – не более чем рекламный ход, который был придуман лучшими специалистами по пиару. В 1920-е годы реклама «мягких, как майский ветерок», изданий табачной промышленности под названием «Мальборо» делала акцент на равноправии мужчин и женщин, следуя модной тенденции эмансипации.

До 1953 года дела шли неплохо, пока не грянул гром.

Все дело в том, что в это время были обнародованы данные исследований доктора Лютера Терри,



на основании которых он утверждал, что существует прочная взаимосвязь курения, рака легких и хронического бронхита. Раскрытия такой информации давно боялись все табачные концерны. И, как оказалось, не зря: в связи с публикацией подобных сведений в 1953 году в США впервые за всю историю существования сигарет существенно снизилось их потребление. О том, что сигареты наносят огромный вред здоровью, владельцы табачных фабрик слышали и без всяких исследований. И в данном случае их действия были вполне предсказуемы.

Владелец марки «Мальборо» и всей компании, носящей его имя, бизнесмен Филипп Моррис начинает спешно соображать, как отбить у людей страх перед курением. Нужно брендовое лицо! Компания «Филипп Моррис», производитель сигарет, обратилась в рекламное агентство. И дамские сигареты превратились в сигареты для brutальных, мужественных и смелых.

Рекламная компания «Лео Барнетт» сначала использовала разные образы: строителя-высотника, «морского волка» и даже военного корреспондента. Больше всего «прижился» образ ковбоя. Конечно, все эти «образы» курили «Marlboro» и вели себя очень мужественно. О реальной мужественности мы поговорим чуть позже.

История Уэйна Мак-Кларена

История ковбоя была другой. Он родился в 1940 году в большой семье, где было четверо детей, в небольшом

городке в Луизиане. Мать очень хотела, чтобы он стал пианистом, и почти все детство Уэйн просидел за фортепиано. Мать мечтала увидеть сына выступающим в главном концертном зале страны — Карнеги Холле. Сама же она была простой сиделкой, а ее муж работал в местной небольшой газете.

В 11 лет музыкальное будущее Уэйна закатилось за горизонт, когда он был ранен в руку на охоте. По некоторым сведениям, он сам прострелил себе руку.

Он рано начал курить. Позже он признавался: «Я считал это своей путевкой во взрослую жизнь».

Уэйн Мак-Кларен был из тех мужчин, которые легко могли покорить женщину. Ведь он имел столько разнообразных навыков: хорошо играл в бильярд, объезжал лошадей, умел драться и при всем этом мог виртуозно сыграть Шопена на рояле. Конечно, такое сочетание делало его особо привлекательным.

В молодости он начал сниматься в эпизодических ролях. Был каскадером и наездником родео. Большую часть жизни он, что называется, прожигал жизнь.

«Дуэт» «Marlboro» и Мак-Кларена

И в 1964-м (по другим данным в 1967-м) он впервые снялся в рекламном ролике «Marlboro». С голубых экранов на всю страну он сообщил, что фильтр поможет избежать рака легких и других «плохих» болезней, вызываемых курением.

На одном из рекламных плакатов того времени был изображен

ребенок. Слоган гласил: «Папа, тебе всегда достается самое лучшее, даже "Мальборо"!» Представляете? Было и еще одно серьезное нововведение: сигареты марки «Мальборо» стали первыми в мире сигаретами с фильтром.

После этого продажи поползли вверх.

Скорее всего, Уэйн МакКларен сам верил в то, что рассказывал другим. Его нормой были 30 сигарет в день.

Сигареты «Marlboro» стали самыми популярными в мире. Эти сигареты упоминаются во множестве современных песен, к примеру, «Сигареты» («Форт Минор»), «Вторжение» (Сергея), «В твоём доме» («Флэтлайн»), «Песня для Клэй» («Блок пати»).

Вы, кстати, можете встретить скрытую рекламу «Мальборо» в кинолентах Леонида Гайдая «Спортлото-82» и «Иван Васильевич меняет профессию», в фильме Эльдара Рязанова «Служебный роман».



Сколько времени длился союз «Marlboro» и Мак-Кларена, точно неизвестно.

В 1990 году Уэйн Мак-Кларену был поставлен диагноз – никотиновый рак легких.

Однако наша история на этом не заканчивается. Впереди нас ждет нечто удивительное. Уэйн всеми силами начинает бороться с болезнью. Он проходит химиотерапию, лучевую терапию, у него ампутируют одно легкое. И позже он становится лицом антитабачной кампании.

Лечение не спасло его от преждевременной смерти. В 1992 году, на 52-м году жизни он умер в кислородной камере.

Перед смертью Уэйн успел сняться в видеоролике, обратившись к публике со словами сожаления об участии в рекламе сигарет. Он, между прочим, сказал: «Берегитесь, дети. Моя привычка доконала меня. Она не стоит того, чтобы провести последние месяцы своей жизни в отделении для тяжелобольных. Табак убьет вас, и я — доказательство тому».

А ведь все могло быть иначе...

Но эта статья вовсе не о курении.

Она о том вопросе, который скрыт в заглавии. Этот вопрос — «Что?» Что вы «сеете» в своей жизни?

Уэйн Мак-Кларен имел в юности дар, который он мог развить. Возможно, это была игра на фортепиано. Возможно, что-то еще. Я не знаю. Но всю жизнь он посвятил гулянкам, пьянству и курению. И в конце жизни пожал то, что сеял.

Неужели он не догадывался, что ожидает его впереди? Я более чем уверен, что он просто не думал. Когда же в 50 лет он узнал о своем диагнозе, — «никотиновый рак легких», — думать было уже поздно. Ни химиотерапия, ни удаление одного легкого не помогли остановить рак. Было слишком поздно.

Это отрезвляет. Что мы «сеем» или во что вкладываем свои силы? Верим ли мы всем сердцем в то, чему посвящаем свою жизнь?

Уэйн Мак-Кларен призывал всех в «страну Мальборо» («Welcome in Marlboro country»). А сам попал в онкологический диспансер. Он просто не думал.

Тем не менее, он все же сделал мужественный поступок. Перед смертью он успел сняться в социальном ролике против курения. Правда, стоит ли так жить, чтобы лучшим твоим поступком, запомнившимся другим, был видеоролик, в котором прозвучали твои слова: «Я жил неправильно. Не делайте, как я»?

«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет» (Гал. 6:7).

Если вы видите, что ваша жизнь катится под откос, помните: каждый день мы можем изменить свое «сеяние» и обратиться к Богу. Он очистит совесть от неправильных мотивов и грехов. Ведь Он точно знает, для чего создал каждого из нас. И Он даст нам понять, укажет направление, в каком идти и где «сеять».

В отличие от Мак-Кларена, у вас, скорее всего, времени на это больше.

ВЛАДИМИР БАГНЕНКО

УКРАИНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

www.ugi.edu.ua

**Экономический
факультет**



**Гуманитарный
факультет**

Экономическая кибернетика

информационные системы
в экономике

Журналистика

Филология

английский и немецкий языки

Финансы и кредит

Менеджмент ВЭД

Физическое воспитание

Философия

религиоведение



лет

21-22

ноября

ЮБИЛЕЙ

УГИ



Тел.: +38 (04597) 49-796;
+38 (093) 657-16-69;
08292 Украина, г. Буча,
ул. Институтская, 14



15

САМЫХ ЧАСТЫХ ОТГОВОРОВ,
ЛИШЬ БЫ

НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ

Многие из нас, признавая, что нужно начать заниматься спортом, не могут найти для этого время. И, кажется, это действительно весомая причина, чтобы не заниматься собой. Но я знаю еще как минимум 15 серьезных отговорок. Давай проанализируем их и попытаемся с ними бороться.

Мне все это известно не понаслышке, поскольку я годами страдал от лишнего веса и вел нездоровый образ жизни. Я считаю, что наилучший выход из данной ситуации – взглянуть непредвзято на все оправдания нашего бездействия.

1

У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ

Выдели на зарядку 5 минут в день. Втисни этот пятиминутный перерыв в свой рабочий график. Если ты не в состоянии этого сделать, тебе нужно серьезно подумать над переосмыслением приоритетов. Сократи время, которое ты тратишь на просмотр телепередач, на бесполезное блуждание по Интернету, на чтение новостей. Эти 5 минут в день (для начала) могут спасти твою жизнь. Если ты из-за плохой погоды не можешь пойти погулять, отжимайся дома от пола, поприседай, попры-

гай. Начни с пяти минут несложных упражнений, и когда ты приспособишься к такому ритму дня, увеличь их продолжительность до 10 минут.

2

ПАРЕНЬ, У МЕНЯ ЕСТЬ ДЕТИ

Ага, у меня тоже – у меня их шестеро. Они замечательные, и мне нравится проводить с ними время. Я хожу с детьми в парк, играю и бегаю с ними, преодолеваю препятствия и поднимаю их (как гири), сажаю их на плечи и бегаю. Упражняюсь перед ними и вместе с ними, я подаю им хороший пример, который они не забудут, когда вырастут. Так мы совмещаем спорт и общение. Ты также можешь тренироваться сам или со своей второй половинкой, когда дети в школе или спят (вечером или рано утром). Ты обязан быть здоровым и оставаться здоровым в старости ради своих детей.



3

РАБОТА (УЧЕБА) ОТНИМАЕТ ВСЕ МОИ СИЛЫ И ВСЕ МОЕ ВРЕМЯ

У меня то же самое – одно время я работал на двух работах, когда начал вести блог (и сочинял около 20 постов в неделю). Я знаю, что работа или учеба высасывает энергию и время, но если ты поставишь свое здоровье на первое место, ты сможешь заниматься и тем, и другим. Разминка перед учебой – это отличный способ начать день, подумать о главном и почувствовать себя бодрее перед тем, как сесть за учебники. Физические нагрузки сразу после работы или занятий – отличный способ расправить плечи, снять напряжение и, возможно, провести время со своей второй половиной, друзьями или детьми.

4

Я СЛИШКОМ УСТАЮ

В большинстве случаев не физические упражнения заставляют тебя чувствовать себя уставшим – я знаю это по собственному опыту и слышал от других людей, с которыми беседовал на эту тему. Когда ты регулярно делаешь физические упражнения, ты чувствуешь себя свежее, бодрее, ты снял напряжение и готов свернуть горы. Если ты устал, просто скажи себе, что все, что тебе надо сделать, это завязать шнурки на обуви и вый-

ти на улицу. Это под силу даже самому уставшему человеку на свете!

5

ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ИЛИ У МЕНЯ БОЛИТ РУКА, НОГА...

Если тебе действительно плохо, у тебя озноб, температура и другие явные симптомы, то спорт в данной ситуации, конечно, не самое лучшее занятие. Лучше полежать и отдохнуть. То же самое, если у тебя серьезные травмы. Но зачастую, если у тебя легкое недомогание или небольшая травма, ты можешь понемногу заниматься. Мы просто позволяем боли и усталости остановить нас. Спроси у врача, насколько серьезно твое состояние. А обычный насморк – не помеха для прогулок или нескольких упражнений дома.

6

МОЯ СЕМЬЯ МЕНЯ НЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ

Да, это действительно тяжело, но не все потеряно. Моя излюбленная тактика – прежде чем что-либо менять в своей жизни, я стараюсь привлечь к этому своих близких. Я отправляю им статьи, которые читаю, обсуждаю с ними то, что узнал и объясняю, почему это важно для меня. А когда я готов к переменам, то прошу их помочь мне решиться, а затем осуществить

задуманное. Есть и другой способ – просто рассказать близким о желании поменять стиль жизни и попросить их не мешать тебе, и в случае если они тебя не поддержат, можно найти единомышленников в Интернете. Как бы там ни было, ты сам должен отвечать за свою жизнь, а не винить в своих неудачах других. Просто делай то, что тебе необходимо, и попытайся донести свои взгляды семье, и, возможно, в конце концов они тебя поддержат.

7

ПОСЕЩЕНИЕ СПОРТЗАЛА СТОИТ СЛИШКОМ ДОРОГО, И ОН НАХОДИТСЯ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

Выйди на улицу, пройдишь или пробежишь. Зарядка дома или в офисе бесплатна.

8

ЭТО СЛИШКОМ ТЯЖЕЛО

Начни с простого. Всего лишь 5 минут ходьбы или 5 отжиманий. Если и это слишком тяжело, то пусть это будут 2 минуты ходьбы или 2 отжимания. Начни с малого, и постепенное увеличение нагрузки покажет тебе, насколько нелепо это возражение. Подобным способом легче всего менять и другие свои привычки.

9

У МЕНЯ НЕТ ПОДХОДЯЩЕГО СНАРЯЖЕНИЯ/ОДЕЖДЫ

Воспользуйся тем, что у тебя есть. Ты можешь заняться ходьбой в джинсах и футболке. Я неоднократно занимался ходьбой и бегом босиком. Ты можешь делать разминку у себя в спальне прямо в пижаме.

10

У МЕНЯ НЕ СЛИШКОМ ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ

Не бывает так, чтобы сразу все получалось хорошо. Всем необходимо учиться, и все когда-то начинали. У тебя станет хорошо получаться, когда ты начнешь занятия. Занимайся сначала дома, если ты боишься выглядеть глупо. Найди друга, такого же начинающего, и занимайтесь вместе. Или же занимайся вместе с тренером или с другом, у которого хорошо получается и который может показать тебе, как правильно выполнять упражнения.

11

Я НЕ ЗНАЮ КАК

Все равно как, просто начни – это самое важное. Со временем ты научишься. Не нужно читать десятки



книг или сайтов, чтобы чему-то научиться – просто начни и не слишком усердствуй. Так ты не навредишь себе и усовершенствуешь свои навыки. Если ты боишься получить травму, посоветуйся с тренером или с другом, который знает, как необходимо заниматься.

12

Я НЕДОСТАТОЧНО СИЛЬНЫЙ, ВЫНОСЛИВЫЙ, ГИБКИЙ

Ты знаешь, как стать сильным? Выполнять силовые упражнения. А как стать более выносливым? Продолжать их выполнять. Физические упражнения решат все эти проблемы.

13

Я НЕ НАВИЖУ БЕГ

Тогда не бегай! Есть тысячи других способов создать себе физические нагрузки. Ходьба, велосипед, плавание, силовые упражнения, упражнения с собственным весом, аэробика, альпинизм, туристические походы, баскетбол, футбол, прыжки. И даже бег может быть в удовольствие, если начать с небольших пробежек, чередуя бег и ходьбу. А как приятно пробежаться по красивым местам, беседа с хорошим другом!

14

ПЛОХАЯ ПОГОДА (СЛИШКОМ ХОЛОДНО, ДОЖДЛИВО, ЖАРКО И Т.П.)

Упражняйся, не выходя из дома. Пойди в спортивный зал или плавательный бассейн. Или смиришься с погодой и все равно иди на улицу! Я бегал под проливным дождем (это восхитительно!), занимался гимнастикой морозным утром, не помешали мне ни жаркий полдень, ни ледяная вода океана, ни сандалии, полные песка. Это действительно круто!

15

МНЕ НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ

Есть! Есть мотивация! Мотивация, она повсюду. Она в твоих мыслях. Она в людях, достигающих удивительных результатов и своим примером доказывающих, что все возможно. Она – в понимании того, что движение может принести радость, оживотворять, в то время как сидячий образ жизни убивает тебя.

Ты можешь найти оправдания, а можешь просто начать двигаться. Выбор за тобой.

ЛЕО БАБАУТА



ОКНО

Лежали в больнице в палате одной
Два тяжело больных человека.
Один у окошка лежал, а другой –
У двери, где не было света.

Один постоянно в окошко глядел,
Другой – лишь на краску дверную.
И тот, что у двери, узнать захотел
Про жизнь за окошком – иную.

С готовностью первый больной
рассказал,
Что видно ему из окошка:
Там тихая речка, дощатый причал
И ходит по берегу кошка.

По синему небу плывут облака,
Причудливые, как зверушки,
Сидят на причале там два рыбака,
И с внуком гуляет старушка.

И так каждый день –
то про сказочный лес
Рассказывал, то про влюбленных,
Другой же сосед перестал даже есть,
Считая себя обделенным.

Он мучился злобой, и зависть росла,
Его постепенно съедая.
Не мог он понять, почему же была
Тут несправедливость такая.

Однажды сосед у окна занемог,
Что не было сил разогнуться.
Он стал задыхаться и даже не мог
До кнопки своей дотянуться.

У двери сосед мог на кнопку нажать
И вызвать сестру милосердия.
Но он не нажал, а остался лежать,
Глаза прикрывая усердно.

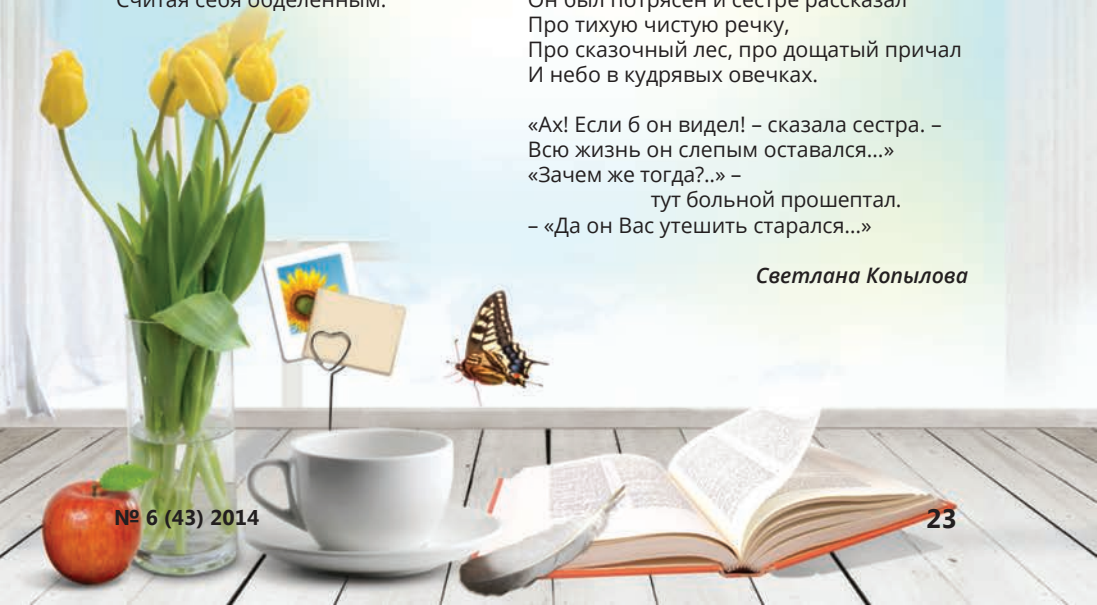
Наутро сестра милосердия пришла
Постель поменять за покойным,
Сосед попросил, и она помогла
Занять эту самую койку.

Когда ж он в окно, наконец, посмотрел,
На шее задергалась вена...
Увидел он вместо того, что хотел,
Глухую высокую стену.

Он был потрясен и сестре рассказал
Про тихую чистую речку,
Про сказочный лес, про дощатый причал
И небо в кудрявых овечках.

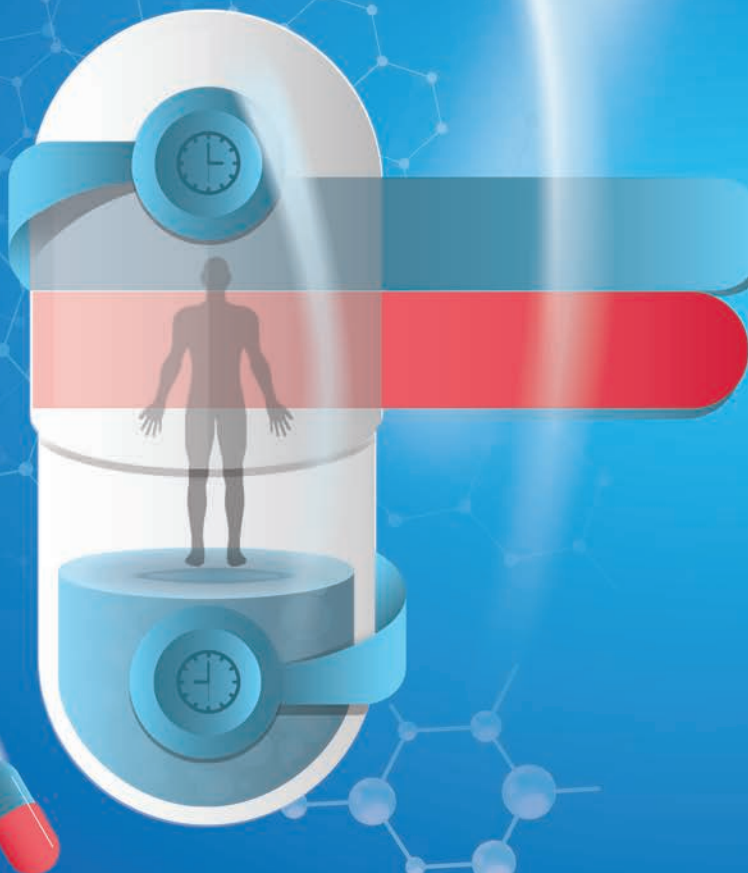
«Ах! Если б он видел! – сказала сестра. –
Всю жизнь он слепым оставался...»
«Зачем же тогда?...» –
тут больной прошептал.
– «Да он Вас утешить старался...»

Светлана Копылова



Я так думаю

ВОЛШЕБНАЯ КАПСУЛА



В кинофильме «Элизиум» люди изобрели капсулу, которая с помощью специальных лучей могла исцелить любой недуг: от насморка до серьезных переломов и смертельных болезней. Достаточно было просто лечь в нее, как начиналось сканирование, после чего капсула делала человека полностью здоровым...

В наше время медицина продвинулась далеко вперед. Медики научились делать сложнейшие операции, накладывать гипсы, лечить хронические заболевания... Пока мы как-то обходимся без таких-вот магических капсул с Элизиума.

Однако являются ли проблемы с физическим здоровьем самыми болезненными? Думаю, не для всех. А нет ли такой капсулы для души? Я хочу лечь в нее, расслабиться, а затем выйти оттуда духовно здоровой и счастливой.

Я часто думала о такой капсуле. Они придумали капсулу для исцеления тела... Это, конечно, очень важно. А капсулу для души почему не придумали? Почему даже в фильме нет капсулы, в которую я могла бы лечь и забыть все проблемы, все боли и разочарования? А как порой она мне нужна! Я не хочу снова сражаться с окружающим миром! Миром, в котором даже самые близкие могут причинять ужасную боль...

Где же эта капсула? Пусть она просто просканирует меня, выльчит своими лучами, и через минуту я выйду из нее новым человеком. Где я могу найти ее? Как часто стрессы, депрессии и апатии захлестывают нас! Не хочется двигаться, ты прячешься в свою ракушку, так как слишком больно высовываться наружу. В лабиринтах собственно-

го сознания убегаешь от кого-то, сражаешься с кем-то... А зачем? Чтобы снова почувствовать боль и разочарование?

Как же не хочется делиться всем этим с кем-то еще... В таких случаях не хочется вообще ничего. Ты просто сломан. Сломан, и точка!

Я не раз чувствовала нечто подобное, пыталась что-то с этим сделать, как-то с этим жить... Но получается с трудом. Нужна капсула, а не ракушка... И знаешь, я нашла такую капсулу. На глаза мне попались слова: «Кто обращал взор к Нему, те просвещались...» (Пс. 33:6) Это было единственное, что я смогла сделать. Обратиться к Нему взор, мысленно сказать: «Бог, я здесь!» И Он просветил меня Своим исцеляющим светом, «просканировал», казалось, даже самые потаенные уголки моей усталой души. Я почувствовала тепло. Он поместил меня в Свою «капсулу» и исцелил. Дал мне сил идти дальше.

Потом на моем пути было еще много падений и разочарований. Однако я знаю Того, у кого есть чудодейственные лучи для моего исцеления, проникающие глубже и действующие эффективнее, чем сеансы любого психолога. И еще одна хорошая новость: в фильме «Элизиум» эти капсулы были предназначены только для кучки богачей, обитавших на космической станции, а свет, который помог мне, «просвещает всякого человека, приходящего в мир» (Ин.1:9). Так что если ты родился в этот мир, то эта «капсула» доступна для тебя. Воспользуйся ею и стань по-настоящему счастливым!

ЛЕЛИК НЕВМЕРЖИЦКАЯ

О ТРУДНОСТЯХ

По набережной гуляли молодая девушка и старый моряк, ее друг.

В жизни девушки не все шло гладко, ее мучили какие-то, по-видимому, неразрешимые проблемы, и она шла, погруженная в свои мысли и переживания. Девушка делала вид, что слушает своего друга, но сама то и дело тяжело вздыхала.

Естественно, друг заметил переживания девушки и не мог остаться равнодушным.

Он спросил ее:

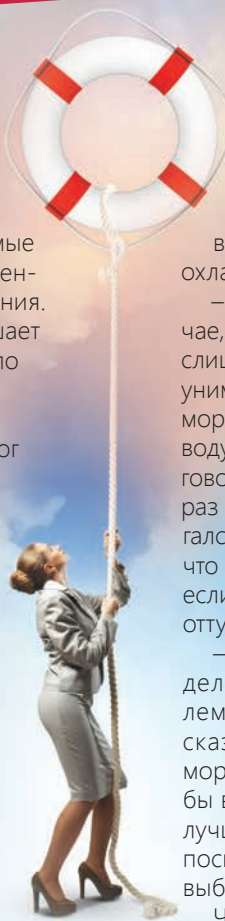
– Как ты думаешь, если бы я сейчас упал в воду, то утонул бы?

Девушка перегнулась через перила и посмотрела вниз, на шумящие холодные волны.

– Конечно, ты бы утонул! – содрогнувшись, сказала она.

– Сомневаюсь! – возразил моряк. – Я еще ни разу в жизни не видел, чтобы кто-нибудь утонул только потому, что оказался в воде. Я утону только в том случае, если останусь там.

– Посмотри, какие сильные волны! И вода наверняка ле-



дяная! – воскликнула девушка, кутаясь в пальто. – Даже если ты останешься жив, то попадешь в больницу с переохлаждением.

– Только в том случае, если пробуду в воде слишком долго, – не унимался ее друг. – Я же моряк! Я не раз падал в воду и точно знаю, о чем говорю. Когда я в первый раз упал, то ужасно испугался. Но потом я понял, что мне ничто не грозит, если я быстро выберусь оттуда.

– Так же обстоят дела и с твоими проблемами, – ласково сказал девушке старый моряк. – Вместо того чтобы вздыхать и мучиться, лучше подумай, как тебе скорее всего этого выбраться!

Чаще всего проблема заключается не в самой проблеме, а в том, как мы ее воспринимаем.

По ту сторону **ПРИГОД**



Программа для экстремальных путешественников!



ВС-11:30

Ищите ТК «Надія» в кабельных сетях,
Интернете (www.hope.ua)
и на спутнике Astra 4A:
5° в.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4



ТЕСТ:

БОРЬБА С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ



Пройдя этот тест, ты сможешь узнать, не зря ли ты сидишь на диетах и насколько успешно можешь похудеть. Отвечай на предложенные вопросы только «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

1. Регулярно ли ты занимаешься зарядкой?
2. Легко ли ты отказываешься от сладкого?
3. Регулярно ли ты взвешиваешься?
4. Ты редко употребляешь сладкое?
5. Хорошо ли ты себя чувствуешь при существующем режиме питания?
6. Всегда ли ты знаешь калорийность продуктов, которые употребляешь в пищу?
7. Часто ли ты употребляешь диетические продукты?
8. В состоянии ли ты не достать порцию, если уже сыт?
9. Ты ешь часто и понемногу?
10. Сможешь ли ты удержаться и не съесть лишнюю шоколадку?





Тест

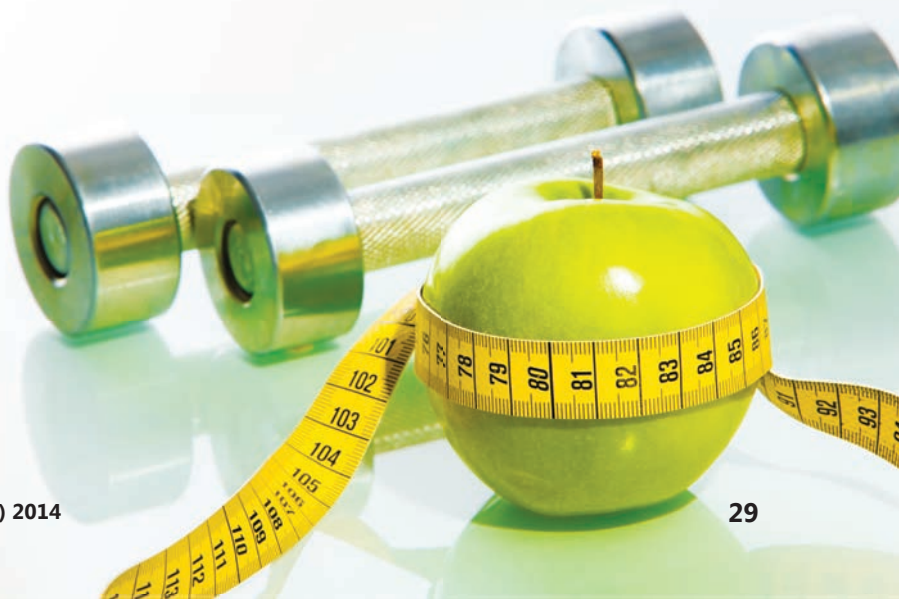
ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ:

За каждый ответ «да» поставь себе 10 баллов, за каждый ответ «нет» – 0 баллов. Подсчитай полученные баллы.

До 30 баллов. Хотя тебе очень тяжело придерживаться диеты, необходимо полностью изменить рацион. Если ты не приложишь определенных усилий и не начнешь вести здоровый образ жизни, то никогда не похудеешь.

40 – 60 баллов. Если ты будешь сочетать свои диеты со здоровым образом жизни и придерживаться распорядка дня (питаться строго в определенные часы), то избавишься от лишнего веса еще быстрее.

70 – 100 баллов. Ты волевой человек. Твои усилия по борьбе с лишними килограммами не пройдут зря.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ГЕОГРАФИИ

В состав Филиппинского архипелага входят 7107 островов.

7 самых больших стран мира (Россия, Канада, США, Китай, Австралия, Бразилия и Аргентина) занимают половину всей суши планеты.

В Европе есть 5 стран, которые граничат лишь с одним государством: Португалия, Дания, Сан-Марино, Ватикан и Монако.

В состав Японии входит более 3900 островов.

В государстве Того мужчина, сделавший комплимент женщине, обязан на ней жениться.

Извержение мексиканского вулкана Парикутин продолжалось 9 лет (с 1943-го по 1952-й). За это время конус вулкана поднялся на 2774 метра.

На центральной площади канадского городка Глэндон возвышается его официальный символ – вареник высотой 9 метров и весом 2700 кг.

В США целых 3 города Перу и еще 9 городов с названием Париж.

Флаг Ирана содержит самое большое количество слов – на нем 22 раза повторяется надпись «Аллах акбар».

Менее 1 процента Карибских островов обитаемы.

В Саудовской Аравии нет ни одной реки.

Красное море – самое теплое море на Земле.

В озеро Байкал впадает 336 рек, а вытекает только одна (Ангара).

Науру – единственное государство в мире, не имеющее официальной столицы.

На территории Японии 17 действующих вулканов.

Центр Европы располагается на территории Украины в Закарпатской области между городами Тячев и Рахов, вблизи поселка Деловое, а центр Азии – в городе Кызыл (Республика Тыва).

В мире есть только одна река, которая берет свое начало у экватора и течет в направлении умеренного географического пояса: Нил. По малопонятной причине остальные реки текут в обратном направлении.

У китайцев и корейцев фамилия всегда стоит на первом месте (т.е. фамилия Мао Цзэдуна – Мао).

Самая удаленная от всех океанов на Земле точка находится в Северном Китае.

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 – утвердись в своих ценностях!

Заполни отрывной талон, вышли его по адресу: 04071, г. Киев, а/я 36

Ты можешь также заказать уроки, выслав заказ на e-mail: fleshka@i.ua (уроки будут высланы обычной почтой).

Я хочу пройти курс молодежных уроков:

☐ «Формула жизни»

☐ «10 вопросов к Богу»

Молодежная христианская газета

Флешка

Отрывной талон

Меня зовут:

Мой адрес:

фамилия и имя

мне

лет

указывайте, пожалуйста, полный адрес с индексом

Ответственный за выпуск: директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор: Лариса Качмар
Ответственный редактор: Сергей Степанюк
Председатель редколлегии: Владимир Велечук
Редколлегия: Петр Сироткин, Андрей Шевчук

Перевод, правка: Марина Опяр,
Яна Хорошун
Верстка, дизайн: Юлия Смаль
Ответственная за печать: Тамара Грицюк
Тираж: 10 000 экз.

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

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

Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10а
Счет: 26006149457
МФО 380805
Наименование банка:
«РАЙФФАЙЗЕН 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.

Приложение к газете
«Вечное Сокровище»
Свидетельство
о государственной
регистрации:
Серия КВ №81876
от 03.12.2003