

с. 6

Повітряний  
змій  
і мотузочка

с. 18

Людина  
слова

с. 20

Соревнование

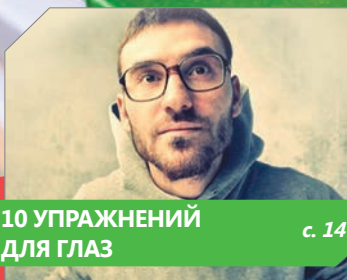
«Собирайте себе сокровища на небе...» Мф. 6:20

№ 3 (46)  
2015

# Флешка

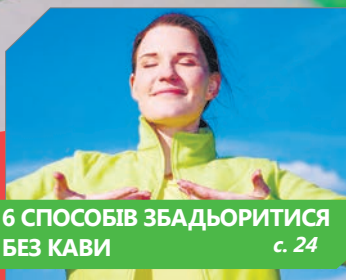
Молодежная христианская газета

САМЫЙ ЦЕННЫЙ  
ПОДАРОК



10 УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ГЛАЗ

с. 14



6 СПОСОБІВ ЗБАДЬОРИТИСЯ  
БЕЗ КАВИ

с. 24

Тема номера



# САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПОДАРОК

Это невероятно, но факт: глядя на тенденции современного мира, можно сказать, что за последние 100 лет человек научился делать практически все. Многие считают, что технологические достижения помогут решить самые неотложные проблемы современности: от нехватки ресурсов до глобальных изменений окружающей среды.

## НЕВОЗМОЖНОЕ

Взять, например, создание самого мощного компьютера в мире, который за одну секунду может выполнить 34 квадриллиона операций. Такой мощностью обладает последняя разработка китайских ученых, которая получила название «Тяньхэ-2», что в переводе с китайского означает «Млечный путь-2». Это не говоря уже о тех вещах, которые нам уже кажутся привычными: мобильная связь, преодоление силы притяжения, полеты в космос, пересадка сердца и др.

Но при всем этом способности человека не безграничны. Так, например, есть одна проблема, которая не подвласт-

на человеку, проблема, над которой он ломает голову уже не одно тысячелетие и никак не может найти решение: это способность сотворить жизнь или хотя бы продлить ее как можно дольше. Каждый экспериментатор или исследователь, в конце концов, опускает руки и говорит: «Человеку это не под силу!». ➔



## ПОДАРОК

Мы должны понять одну вещь: **жизнь – это не продукт нашего воображения**, и она никак не может быть результатом наших действий. Жизнь – это подарок! И только то, как мы воспользуемся ею и чем ее наполним, определит ценность ее существования.

Как же нам более эффективно использовать дарованное нам время жизни, чтобы получить от нее максимум пользы и минимум разочарования?

Приведу один яркий пример. Жил однажды человек, у которого была мечта. Несмотря на все трудности, он смог по достоинству воспользоваться дарованной жизнью, чтобы как можно ближе приблизиться к своей мечте. Он родился и воспитывался в семье с очень низким уровнем жизни – бомжей, и все говорило о том, что светлое будущее не светит ни ему, ни его детям.

Проанализировав все, мужчина на сказал себе: «Я должен что-то сделать!» У него было несколько вариантов, и он остановился на одном: стал собирать и сдавать консервные банки, а заработанные деньги откладывать. Так этот человек делал всю свою жизнь. Друзья не понимали, зачем он это делает,

ведь ничего не менялось: он, как и прежде, ел ту же еду, жил в тех же условиях. Спустя некоторое время, когда мужчина состарился, он оставил своему внуку в завещании 500 тыс. долларов. Разве это не подвиг?!

## ВАЖНОЕ ПОРУЧЕНИЕ

**Каждый из нас обладает огромными ресурсами.** Если мы направим их в правильное русло, мы можем извлечь много пользы, но если будем растрачивать их понапрасну – потеряем все. Нашими ресурсами являются: время, способности, знания, опыт, финансы. Как и сама жизнь, эти ресурсы доверены нам Богом. Он вдохнул в нас дыхание жизни, поручил заботиться о себе, ближних, быть верными управителями того, что имеем. Это наш долг!

В Священном Писании есть замечательная притча о трех слугах, получивших от своего господина таланты (древне-еврейская мера веса – около 35 кг драгоценного металла). Первый получил пять талантов, второй – два таланта, а третий – один. Во время отсутствия господина первый и второй слуга воспользовались

имеющимися талантами мудро и приумножили их в 2 раза. Господин был очень доволен этим и щедро их вознаградил. Последний же был ленивым и не сделал со своим талантом ничего. Впоследствии у него забрали и то, что было (см. Мф. 25:14–30).

## КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ?

Данная притча учит нас следующему: тот, кто имеет и преумножает, всегда будет благословен Богом. Умеешь играть на гитаре? Играй, совершенствуй свой талант. Тебе вы-

пала возможность учить язык жестов (сурдоперевод) – выучи его, этим ты сможешь послужить многим людям, которые нуждаются в тебе.

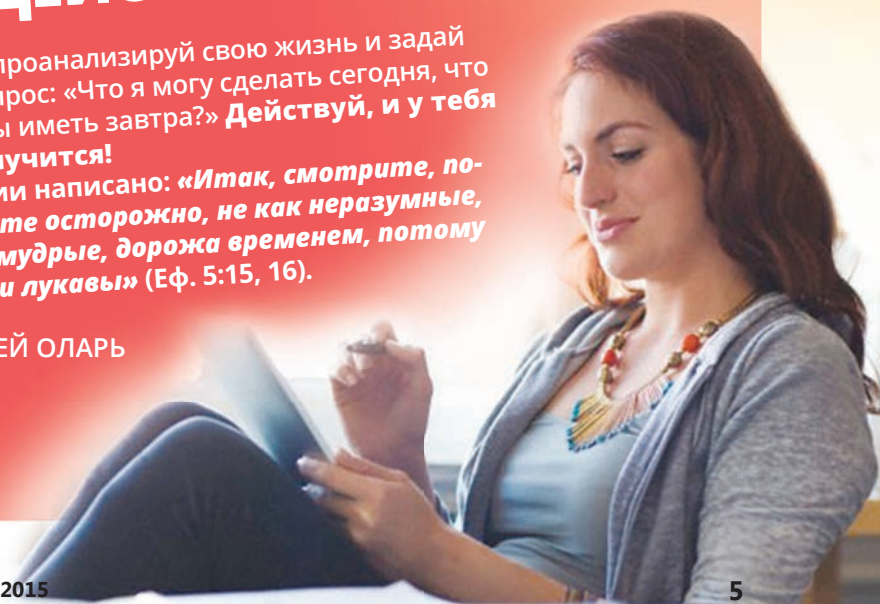
Ты не представляешь, как изменится твоя жизнь, если ты будешь постоянно возрастать. Каждый новый день будет для тебя новой возможностью стать лучше, более полезным для общества. Противоположным примером является человек, который «закопал свои таланты в землю» и впоследствии потерял все. Не делай этого!

## ДЕЙСТВУЙ!

Итак, проанализируй свою жизнь и задай себе вопрос: «Что я могу сделать сегодня, что хотел бы иметь завтра?» **Действуй, и у тебя все получится!**

В Библии написано: **«Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы»** (Еф. 5:15, 16).

АНДРЕЙ ОЛАРЬ



Love is



**ПОВІТРЯНИЙ  
ЗМІЙ  
І МОТУЗОЧКА**

## ЧАСТИНА 1

**Що таке розважливість?** Тобі, мабуть, як і мені раніше, здається, що вона обов'язково тягне за собою обмеження власних почуттів? Можливо...

А що, якщо поглянути на життя трохи під іншим кутом? Можливо, не все так складно?

А якщо для того, щоб бути розважливим, зовсім необов'язково щоразу чинити наперекір своїм бажанням? Потрібно лише навчитися вибирати найкраще.

### **Розважливість – це внутрішнє самовладання.**

Розважливість – це коли ми розуміємо взаємозв'язок речей та подій і самі намагаємося змінити своє ставлення до них, а відповідно й свою поведінку.

Мені подобається, яке визначення розважливості дає Юджин Петерсон. Він каже, що це «мистецтво жити розумно, у яких би умовах ти не опинився». Якщо у своїй закоханості ми розважливі – це розумна закоханість.

Ще мені подобається порівнювати зв'язок, який існує між розважливістю та закоханістю, зі зв'язком між повітряним змієм і мотузкою.

### **Романтична любов – як повітряний змій, який ловить вітер і постійно прямує увись;**

розважливість – як мотузочка, яка притягує його назад до землі й не дає залетіти надто далеко.

Вони перебувають у постійній протидії, але ця протидія має здорову природу. Напевно, часом змію здається, що мотузочка надто обмежує його свободу. «От би позбутися цієї зануди-мотузочки! – думає він. – Наскільки б високо я зміг тоді здійнятися!» Та це тільки ілюзія. Подумайте самі, що станеться зі змієм, якщо він позбудеться мотузочки, яка підтримує його на вітрі? Ви маєте рацію! Досить скоро він зазнає краху і впаде на землю.

Так само відбувається і з закоханістю, позбавленою розважливості: вона досить швидко входить в круте піке. Вона стає егоїстичною, примхливою і своєкорисливою. Чи бувало таке у ваших стосунках? Можливо, щось подібне ви спостерігали у взаєминах своїх друзів? Чого не вистачало їхній закоханості?

Недостатньо просто переживати романтичні почуття. Це може будь-хто! Щоб ваша любов була міцною, нею повинна керувати звичайнісінька життєва мудрість, яка знає, коли можна дозволи-

ти вітру почуттів понести нас у захмарні висоти, а коли потрібно притягнути нас ближче до землі.

Якби я був повітряним змієм, у жодному разі не хотів би залишитися без мотузочки, а ви? :)

## ЧАСТИНА 2

Аби пояснити свою думку, наведу кілька практичних прикладів. Ось три шляхи, якими розважливість веде нас до розумних романтичних стосунків.

### 1 **Закоханість каже:** «Хочу цього негайно ж!»

Розсудливість велить нам бути терплячими.

Найбільші помилки в моїх романтичних стосунках були, як правило, результатом нетерпіння. Хіба не траплялося таке й у вашому житті?

### 2 **Закоханість каже:** «Нехай почуття підказують нам, як бути далі».

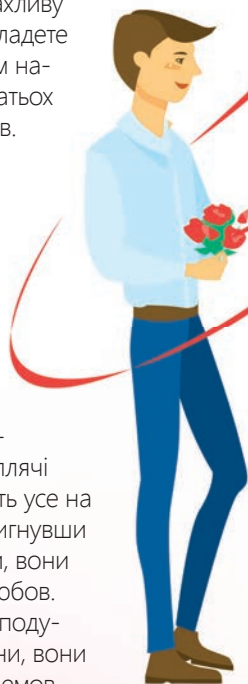
Розважливість велить нам прагнути до цілеспрямованих стосунків.

Стосунки на зразок «нехай почуття підказують нам, як бути далі» я називаю «любовним вінегретом». Це все одно, що піти в дорогий ресторан з людиною, яка не в змозі дочекатися наступної зміни страв. Шеф-кухар продумав меню до тонкощів, але щоб оцінити ча-

стування повною мірою, потрібно набратися терпіння.

Однак замість того, щоб смакувати кожну страву окремо, ваш супутник або супутниця наполягає, щоб усе – напої, суп, салат, основна страва, десерт – було змішане на зразок вінегрету і подано в одній мисці. Фу, яка гидота!

Уявіть собі, що ви зачерпуєте цю жакливу суміш ложкою і кладете до рота, – ось вам наочна картина багатьох сучасних стосунків. Замість того щоб насолоджуватися кожною «стравою», яку неквапливо підносить історія кохання, – знайомством, дружбою, залицянням, заручинами, подружжям, – нетерплячі парочки звалюють усе на одну купу. Не встигнувши ще стати друзями, вони затівають гру в любов. Не встигнувши й подумати про заручини, вони ведуть себе так, немов давним-давно належать одне одному. Любовний вінегрет, на відміну від справжнього, – річ неапетитна.



## Розважливість закликає нас пригальмувати.

### 3 Закоханість каже: «Насолоджуйся своєю фантазією».

Розважливість велить нам спиратися у своїх почуттях і сприйнятті на реальну дійсність.

У період залицянь важливо долати схильність заповнювати прогалини у своєму знанні про іншу людину емоціями, породженими фантазією. Якщо ми чогось не знаємо про людину, потрібно поговорити, поставити навідні запитання і з'ясувати те, що незрозуміло: цінності, мотиви, цілі.

Ми повинні вийти за межі типових, штучних дій, які зазвичай влаштовуються на побаченнях з протилежною статтю, і поспостерігати одне за одним у повсякденних обставинах: у сім'ї, у церковному житті, у дружньому спілкуванні, на роботі.

Зустрічання – це пора, коли ти повинен побачити і погане, і хороше, і навіть огидне в тому, кого любиш. Тільки тоді наші почуття і рішення щодо романтич-

них стосунків будуть засновані на фактах.

Розумна закоханість, про яку я вже говорив, аж ніяк не нехтує емоціями та пристрастю і не відкидає їх. Вона лише закликає нас переконуватися, що наші почуття виникають з реальності, а зовсім не з раціоналістичних обґрунтувань. Нехай наше серце підкорить справжній, а не вигаданий характер цікавої нам людини. Нехай наші емоції відповідають тому, що ми справді бачимо в ній та істинному стану наших стосунків.

Розважливість – необхідне доповнення любові. Як мотузочка, прив'язана до повітряного змія, вона дозволяє любові кружляти в піднебессі. Вона не пускає її полетіти в захмарні висоти, ставить її в певні рамки й водночас дозволяє досягти піку своїх можливостей. Ще раз повторю: ця протидія має здорову природу.

Коли вітер емоцій набирає небезпечної сили, розважливість змушує повітряного змія спуститися нижче, на безпечну висоту, де його не розірве на шматки.

Тож будьмо розважливими в житті, у побудові стосунків, у прийнятті мудрих рішень!

**За мотивами книги «Хлопець зустрічається з дівчиною...»**

**Джошуа Харріс**

Ілюстратор: Юлія Сміль

# МОЖЛИВОСТІ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ

*Людина – складна біологічна система, можливості якої не вичерпуються тими, які ми спостерігаємо щодня. Часто за надзвичайних умов людський організм здатний демонструвати такі можливості, які, на перший погляд, здаються фантастичними.*

Як ви вважаєте, яку відстань людина може пробігти без зупинок? Одне з індіанських племен – тараумара – славиться надзвичайно прудконогими представниками. Відомий випадок, коли один дев'ятнадцятирічний тараумара пішки за сімдесят годин доставив посылку вагою 45 кг, подолавши відстань 120 км.

Інший представник цього племені осилив 600 км за п'ять днів, доставляючи важливого листа. Добре натренований посилаць може пробігти за дванадцять годин не менше 100 км і при цьому продовжувати бігти з такою швидкістю до шести діб.

Після тривалих тренувань людський організм може витримувати чималі навантаження, наприклад, 43-річний аргентинець Антоніо Альбертино переплив Ла-Манш в обидва боки без зупинки за 43 години і 4 хвилини, подолавши загалом 150 км. А 67-річному Волтеру Пенішу (США) вдалося проплив-

ти понад 160 км із Гавани до Флориди. Неймовірно, але інший американець, Бен Хагард, проплив 221 км! Та рекорд вдалося встановити Стеллі Тейлор, яка пододала 321 км.

Якщо ви вважаєте, що марафонці – це треновані спортсмени в розквіті сил, ви помиляєтеся. Марафонську дистанцію може пробігти як дитина, так і людина похилого віку. Наприклад, семирічний Веслі Пол пробіг марафон за 4 години, а через рік покращив свій результат на цілу годину! У 98 років грек Димітр Йорданіс пробіг марафонську дистанцію без врахування часу за 7 годин 40 хвилин.

Сподіваємося, приклад цих людей надихнув вас на великі звершення. Пам'ятайте, що тренування, здоровий спосіб життя та прагнення успіху творять з людським організмом справжні дива, розкриваючи приховані людські можливості.

**ЗА МАТЕРІАЛАМИ  
«ЕНЦИКЛОПЕДІЇ КОРИСНОГО»**

## ЭТО БЫЛО ЧУДО...

Теплый весенний вечер. Я с радостью спешила на встречу с друзьями в предвкушении хорошего общения. Но тут раздался телефонный звонок, после которого моя жизнь разделилась на «до» и «после».

— Доченька, возвращайся домой, я очень плохо себя чувствую... Пожалуйста, скорее.

Без промедления я поспешила обратно и только шептала: «Скорее, быстрее...» Даже не помню, как прилетела домой. В голове звучала всего лишь одна мысль: «Только бы с ней ничего ни случилось».

— Мамочка, ну как ты?

Она слабо улыбнулась и ответила: «Плохо. Наверное, стоит вызвать врача».

— Хорошо...

Очень редко скорая помощь останавливалась возле нашего

дома. И с чего бы? Ведь мы почти не болели. Может быть, поэтому серая машина с большим красным крестом казалась мне еще серее и печальнее.

— Мне очень жаль, но нужно ложиться в больницу. Боюсь, заболевание серьезное. Я сейчас мало чем могу помочь.

«Что? Маму в больницу?! Серьезное заболевание? Я не верила своим ушам. Да не может такого быть... Доктор, вернитесь, скажите, что вы ошиблись, что все хорошо... Пожалуйста». Но мои безмолвные просьбы остались без ответа. А в серьезных глазах врача я еще раз прочитала, что все очень плохо.

А дальше все понеслось, как в водовороте. Больница, белые халаты врачей, анализы, исследования и снова анализы... Как гром, для меня прозвучал диагноз — опухоль головного мозга. А это оз-

начало, что нужна очень сложная операция и долгие месяцы восстановления. В этот период жизни мне казалась то фильмом ужасов, то ночным кошмаром. Так хотелось, чтобы все это происходило не со мной.

Однако среди всех этих проблем поддержкой для меня, в первую

очередь, стал Бог. Не помню, чтобы я когда-либо еще настолько много с Ним общалась. В тот момент, когда казалось, что мир рушится, Он стал для меня лучшим Другом. Особенно близко я чувствовала Его присутствие, стоя у операционной и ожидая результатов от врачей.

Операция прошла успешно, маму через месяц выписали из больницы. Когда папа зашел к врачу, чтобы подписать документы и попрощаться, доктор с задумчивостью сказал: «А знаете, быстрое выздоровление вашей жены – это чудо. Ведь все говорило, что она больна раком...»

«Спасибо Тебе, Боже! Я знала, что Ты до сих пор творишь чудеса». С того момента я каждый день вспоминаю чудо в нашей семье и благодарю моего лучшего Небесного Друга.

ИННА СОКОЛЬСКАЯ



# 10

## УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Когда долгое время сидишь, уткнувшись в монитор, выполняя работу или какие-либо задания, начинаешь чувствовать невыносимую усталость и перенапряжение глаз. Но выключить ноутбук или компьютер и отложить все дела на потом ты сейчас не можешь.

Предлагаем 10 простых упражнений для глаз, которые ты легко можешь сделать прямо на рабочем месте, потратив на это не более 15 минут.





### ПОСМОТРИ В ТЕМНОТУ

Поставь локти на стол. Закрой глаза и накрой их ладонями. Расслабься и смотри в темноту. Оставайся в этом положении в течение 1-3 минут.



### ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Встань или сядь ровно. Смотри прямо перед собой. Не двигая головой, посмотри влево. Сфокусируйся на том, что ты видишь. Затем посмотри направо. Сфокусируйся на том, что ты видишь. Перемещай взгляд из стороны в сторону 5 раз. Повтори это упражнение 3 раза.



### ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ ВВЕРХ-ВНИЗ

Сядь ровно и смотри прямо перед собой. Затем посмотри вверх и сфокусируйся на том, что видишь. Посмотри вниз. Не бойся морщить лоб или хмуриться. Это полезно для глаз. Посмотри вверх-вниз 5 раз. Повтори это упражнение 3 раза.



### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЗГЛЯДА ПО ДИАГОНАЛИ

Смотри прямо перед собой. Посмотри вниз и влево. Затем переведи взгляд по диагонали и посмотри вверх и вправо. Сфокусируйся на том, что ты видишь. Повтори упражнение 5 раз, а затем сделай то же самое в другую сторону. Повтори это упражнение 3 раза.

## Полезности



### ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

Сядь ровно и расслабься. Посмотри влево и начни медленно вращать глазами по часовой стрелке. Сделай 5 полных кругов по часовой стрелке, а затем против часовой. Повтори это упражнение 3 раза.



### БЛИЖНИЙ И ДАЛЬНИЙ ФОКУС

Сфокусируй взгляд на карандаше. Он должен быть на расстоянии 20-30 см от ваших глаз. Затем переведи взгляд на какой-нибудь дальний объект. Сфокусируйся на нем и попытайся рассмотреть его в деталях. Затем снова посмотри на карандаш. Переводи взгляд так 5 раз. Повтори это упражнение 3 раза.



### КОНЦЕНТРАЦИЯ 1

Сядь ровно. Смотри прямо перед собой. Посмотри на точку между бровями. Сфокусируйся на несколько секунд на том, что ты видишь. Затем опять посмотри прямо. Переводи взгляд так 5 раз. Повтори это упражнение 3 раза.



### КОНЦЕНТРАЦИЯ 2

Сядь ровно. Смотри прямо перед собой. Затем на несколько секунд сфокусируйся на кончике носа. Потом снова посмотри прямо. Переводи взгляд таким образом 5 раз. Повтори это упражнение 3 раза.



### МАССАЖ. ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Закрой глаза. Сильно зажмурься на 2-3 секунды. Затем расслабь мышцы вокруг глаз. Снова зажмурься. Повтори 10 раз.



### МАССАЖ. ВТОРОЙ СПОСОБ

Закрой глаза. Осторожно помассируй веки круговыми движениями. Слегка нажми. Не пытайся нажимать слишком сильно. Сделай 10 круговых движений сначала по часовой стрелке, затем против часовой.

Источник: [exercises4eyes.com](http://exercises4eyes.com)

Подготовил Петр Илько

*Я так думаю*



# Людина СЛОВА



**Ти часто даєш обіцянки? А чи завжди їх виконуєш? Якщо твоя відповідь «так», то ти — щаслива людина! Та, на жаль, не всім вдається дотриматися слова, адже пообіцяти значно легше, ніж виконати. Я, мабуть, не помилюся, якщо скажу, що це хвороба, яка не оминула жодної людини. Прикро, але це реальність. Це твоя і моя реальність, яку потрібно змінювати, доки не пізно.**

А всі зміни слід починати із себе. Якщо я не можу виконати те, що обіцяю собі: з понеділка почати бігати, прочитати книгу, взяти участь в інтелектуальній грі, написати курсову, — то хіба я зможу виконувати те, що обіцяю іншим? З кожною невиконаною обіцянкою ми втрачаємо титул ЛЮДИНИ СЛОВА. Ми були створені досконалими. Я дозволю собі припустити, що цей титул був подарований першим людям самим Творцем. То чи маємо ми право позбавляти себе такої честі? Хоч минуло багато років: змінився світ, змінилися люди, проте ми маємо продовжувати відповідати цьому званню. А для цього потрібно попрацювати. Корона на голову сама не вилізе — їй треба допомогти.

Якщо ти хочеш бути людиною слова, якщо хочеш виконувати обіцянки — ВПЕРЕД! З часом ти й сам дивуватимешся з того, що, виконуючи обіцянки, не ускладнюєш, а, навпаки,

спрощуєш собі життя. Твоя совість чиста. Ти користуєшся повагою в суспільстві. Тобі довіряють. Хто б не хотів таким бути?! Якщо пообіцяв людині виконати якусь найдрібнішу справу — виконай її. А коли ти пообіцяв зробити щось нереальне, неможливе, то в мене відразу ж виникає запитання: «А ти зважаєш перед тим, як щось пообіцяти? Ти реально оцінюєш свої можливості?» Якщо ні, то слід почати. Усе ж якщо ти пообіцяв дістати зірку з неба, то зроби все можливе, щоб виконати її... Не потрібно летіти в космос. Та й зірки зблизька не такі вже й красиві, як здається нам із Землі. Подивися на ситуацію з іншого боку, прояви оригінальність. А коли виконаєш обіцянку, можеш одягти корону людини слова. Цей титул чекає на тебе й на мене. Поверни собі своє звання. І пам'ятай: усі ми принцеси та принци за правом наслідування трону від великого Короля.

**СВІТЛАНА РИБАК**

# СОРЕВНОВАНИЕ

Жаркий июньский полдень загнал всех в прохладные дома. Жителям маленького, тесного городка N почти не удавалось поддерживать в себе жизнерадостность и работоспособность: теплые солнечные дни медленно сменяли друг друга. Сегодняшний не был исключением! Казалось, он никогда уже и не закончится: до того всем не терпелось, наконец, насладиться прохладой вечера.

На пристани все замерли, ожидая дальнейших распоряжений судь. Состязание подходило к концу. Последнее испытание должно было расставить все точки над «i», поскольку

оно было самым сложным: на выносливость и выживание. Мужчины, дошедшие до финала, подошли к берегу, довольно и гордо улыбаясь всем миленьким женщинам.

— Итак, наше соревнование подходит к концу и в нас вырывается победитель, который получит самый драгоценный подарок — вечную жизнь! — пытался громко провозгласить судья, время от времени смачивая сухие губы глотком воды из маленького стакана, но из-за неполадок с микрофоном, шумной толпе совсем было не разобрать сказанного, от чего между рядами пронеслись недоумевающие голоса. — Просим участников занять свои места в

предоставленных лодках. Вам придется преодолеть препятствия, пользуясь всего одним веслом. Тот, кто выполнит задание за 20 минут, будет победителем, — уже немного отчетливее послышались слова судьи.

Когда мужчины подошли к лодкам, им предложили выбрать себе весло, ведь это была единственная вещь, которая могла их спасти от водной напасти... Тут можно было и поторговаться. На каждом из весел сверкала золотая надпись: «Вера» или «Дела». После того как участники сделали свой выбор и расселись по местам, прозвучал выстрел, оповещающий всех о старте.



Сначала мужчины тихо скользили по водной глади, удивляясь абсурдности задания. Время от времени в воздухе взмахивало весло с надписью «Вера», опережая всего на секунду весло соперника с надписью «Дела». Спустя пару минут участники почувствовали встречный ветер, поднимающий все выше воду. Налетевший ветер все усиливался. С лиц мужчин исчезли довольные улыбки, и они всерьез начали бороться за место победителя. Участники усиленно сопротивлялись ветру и воде, которые, словно сговорившись, пытались, во что бы то ни стало, разбить остатки гордости о борт их лодок. Как бы не старались оторопевшие мужчины выплыть на берег – ничего не получалось. Теперь все увидели, в чем заключалась сложность задания, – с одним веслом далеко не заплывешь! Они отчаянно гребли, прилагая все свои усилия, но получалось только кружить на одном месте. «Вера» усердно работала, пытаясь помочь своему хозяину. «Дела», отчаянно погружаясь и выныривая, намеревались уладить ситуацию...

Спустя 20 минут прозвучал свисток, оповещающий о конце

испытания. Униженные, мокрые и злые мужчины вернулись на берег, избегая осуждающих и насмехающихся взглядов толпы. Судья объявил, что победителя трудно определить, так как оба участника не смогли достойно пройти испытание, даже не смотря на то, что один пользовался «Верой», а второй – «Делами».

Пользуясь одним веслом, мы не сможем удержаться во время шторма в бушующем мире. Волны то и дело будут бросать нас из стороны в сторону, совершенно, при этом, не приближая к заветному берегу. Даже не смотря на то, что весло может быть железным, позолоченным, с гравировкой или без, с живописной надписью с боку толи «Дела», толи «Вера» – ничто это не в состоянии помочь нуждающемуся грешнику во время бури. Только если в распоряжении будут оба весла – «Вера» и «Дела» – возможна победа, которая дарует вечную жизнь.

Не говорите Богу, что любите Его, если не готовы доказать свою веру на деле!

ВАЛЕРИЯ КАРАЯНЕВА





Hope.UA  
телеканал «Надія»



**ПН 22:00**

**АБИ РОЗУМІТИ СВЯТЕ ПИСЬМО,  
ВИВЧАЙТЕ БІБЛІЮ В КОНТЕКСТІ**

**0 800 30 20 20** УСІ ДЗВІНКИ  
БЕЗКОШТОВНІ



**НА СУПУТНИКУ**

НАЛАШТУВАННЯ  
ASTRA-4A (SIRIUS), 5' в.д.  
12 284 М. SR 27 500, FEC 3/4



**У КАБЕЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

ВАШОГО МІСТА  
ВОЛЯ, TRIOLAN, DATAGROUP  
та інші



**В ІНТЕРНЕТІ**

НА САЙТІ  
HOPE.UA  
а також на YouTube  
і соцмережах

# 6 СПОСОБІВ ЗБАДЬОРИТИСЯ БЕЗ КАВИ



Часто, щоб збадьоритися, ми полюбляємо випити філіжанку (а то й дві) кави. На роботі, на навчанні, після безсонної ночі, важкого дня. Утім також загально відомо, що кава, а точніше кофеїн, що входить до її складу, справляє негативний вплив на наш організм, зокрема на серцево-судинну систему, змушуючи серце битися частіше, вимиває з організму кальцій, який входить до складу кісток. Звичайно, кава має і деякі плюси. Та все-таки рекомендується обмежити її вживання.

Тому пропоную вам 7 способів, як збадьоритися без кави.

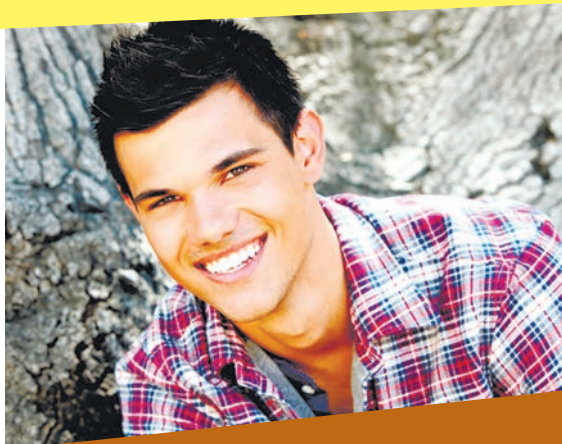
## спосіб № 1

Позбутися втоми та сонливості можна за допомогою занять спортом або легкої зарядки. Спорт – це не тільки здоров'я, а й чудовий настрій, бадьорість, активність та відпочинок. Прогулянка на свіжому повітрі також не завадить. Головне – робіть те, що вам подобається. Щоб не було нудно, зарядку можна робити під веселу музику. Вечірня

пробіжка допоможе позбутися втоми, ранкова ж принесе заряд на цілий день.

## спосіб № 2

Як відомо, одна хвилина сміху продовжує наше життя на 15 хвилин. Також сміх чудово може впоратися із втомою. Напевно, це один з найприємніших способів збадьоритися, адже від нього одне задоволення! Також сміх знижує кількість гормонів стресу. Тож усміхайтеся частіше, а ще краще – смійтеся від душі.



## **СПОСІБ № 3**

Позбутися втоми та збадьоритися також допомагає глибоке дихання. Часто в стресових ситуаціях ми дихаємо поверхнево, що призводить до ще більшого стресу для організму: зменшується надходження кисню, а тому – це додаткове навантаження на організм. Якщо бажаєте позбутися втоми, дихайте «рівно» та глибоко.



## **СПОСІБ № 4**

Енергією організм забезпечують також багаті на протеїн горіхи. Замість чашки кави краще з'їсти батончик із горішками або просто декілька грецьких горіхів. Також на втому та слабкість впливає нестача в організмі вітамінів групи В. Вони містяться



в бобових, горіхах, шпинаті, молоці, капусті, картоплі, зелених овочах та інших продуктах.

## **СПОСІБ № 5**

Щоб бути бадьорішим, рекомендується перед сном приймати гарячий душ, що допоможе розслабитися та позбутися всіх негативних думок, що накопилися за день, адже часто через стрес ми не можемо заснути одразу. А от холодний душ, навпаки, допоможе збадьоритися зранку.

## **СПОСІБ № 6**

Лягайте спати раніше. Учені кажуть, що сон до дванадцятої години ночі є найкориснішим та найміцнішим. Тому стежте за тим, коли ви лягаєте спати. Адже людина, яка добре виспалася, ніколи не буде потерпати від втоми, сонливості та слабкості. Бажаємо успіхів!

[www.hopesite.info](http://www.hopesite.info)

# «ПОТЕРЯННОЕ ПОКОЛЕНИЕ» ИЛИ «ЕСТЬ НАДЕЖДА»

Я – часть потерянного поколения.  
И я отказываюсь верить, что  
Я могу изменить этот мир.  
Я понимаю, возможно, это шокирует вас, но  
«Счастье уже внутри тебя»  
– Это ложь, на самом деле.  
Деньги сделают меня счастливым  
И в тридцать лет я расскажу  
своему ребенку, что  
Он – не самый важный в моей жизни.  
Мой босс будет знать, что  
Мои принципы:  
Работа  
Важнее, чем  
Семья  
Послушайте:  
С давних пор  
Люди живут семьями  
Но сейчас

Общество никогда не будет таким, как прежде  
Эксперты говорят мне  
Через тридцать лет я буду праздновать  
десятилетие моего развода.

Я не верю, что  
Я буду жить в стране, которую сам создам.  
В будущем  
Уничтожение природы станет нормой.  
Никто не верит, что  
Мы сохраним нашу прекрасную планету.  
И конечно  
Мое поколение уже потеряно.  
Глупо полагать, что  
Есть надежда.

## А ТЕПЕРЬ ПРОЧИТАЙТЕ СТИХОТВОРЕНИЕ СНИЗУ ВВЕРХ.

Этот «белый стих» читается в обе стороны как символ двух противоположных сюжетов развития человечества. И чтобы сценарий из первого прочтения не стал явью, нужно выбрать обратную дорогу с совершенно иными ценностями. Автор Джонатан Рид даже дал стихотворению два названия, в зависимости от того, какое именно прочтение вы имеете в виду – «Потерянное поколение» или «Есть надежда».

Автор: Джонатан Рид  
«Потерянное поколение»/«Есть надежда»

# НАСКОЛЬКО ТЫ ВНИМАТЕЛЕН?

## ИНСТРУКЦИЯ

В предложенном тебе наборе букв есть слова. Твоя задача: как можно быстрее, просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты.

**Пример:** «рюклбюсрадоcтьуфркнп».

**Здесь замаскировано слово «радоcть».**

## Т Е С Т

Бсолнцесвтрпцоэрайонзгучновость  
ъхъгчяфактъэкзаментрочягшгцк  
ппрокуроргурсеабетеорияемтодже  
бъамхоккейвмтроицафуйгорвпаров  
ахттелевизорболджщзхюэлгщъоагло  
еюжипдрбпамятьшогхеюжцщнывпдью  
здвосприятейцукендшизхъафы  
пролдблюбовьябфыросдспектакляч  
синтъюнбюерадоcтьвулоррпнародш  
алдъхэипцгиернкуыфйшрепортажэкж  
лорлафывюфбьконкурсйфнячыувскап  
рлличностьжъеюдшщглоджинэпри  
лаваииедтлжэзбътрркывкомедияшл  
дкуйфотчаянийейфрлньячвтлджхьгфт  
анлабораторияиуцгшчтлроснованиез  
хжъбщдэркухгвсмтрпсихиатрияблмст  
чьйфясмтщзакентавртлдплывацкем

Художник: Герхард Рихтер



## КЛЮЧ

Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитай, сколько из зашифрованных слов ты нашел.

- 1.** Если ты обнаружил не более 15 слов, то тебе следует уделять больше времени развитию внимания. Читай, записывай интересные мысли в блокнот, время от времени перечитывай свои записи.
- 2.** Если обнаружил 16—20 слов, твое внимание ближе к норме, но иногда оно тебя подводит. Вернись к тесту, повтори его еще раз. Сверь свои результаты с ключом.
- 3.** Если тебе удалось обнаружить 21—25 слов, твое внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает тебе быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

# ВОДОПАДЫ

*Бог сотворил небо и землю, реки и моря невиданной красоты. Библия говорит: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма...» (Быт. 1:31)*

Водопады – это одно из самых красивых Божьих творений. Они бывают крутыми, каскадными и водоскатами, а также отличаются и другими особенностями: количеством переносимой воды, силой потока, и высотой. Так как из-за падения большой массы воды постепенно разрушается уступ – они перемешаются вверх по руслу реки.

Самый высокий в мире водопад Анхель (что означает «Ангел») падает вниз с вершины Аюянтепуи. Вода здесь падает с высоты 1 010 метров. На реке Бьельвефосс в Норвегии вода низвергается с высоты 866 метров. Высочайшими водопадами мира являются также Иосемите – на реке Мерсед в Калифорнии (США) – 792 метра и Сатерленд на реке Артур в Новой Зеландии – 580 метров.

Страной водопадов можно по праву назвать Норвегию. Из 20 самых высоких водопадов 7 приходится на эту маленькую скандинавскую страну.

Раньше в долине на реке Аликоновка существовали даже нектарные водопады. Поговаривают, что к ним были равнодушны пчелы, а их нектар постоянно смывался водой. Спустя некоторое время «водный напиток» приобрел приятно-сладковатый вкус и даже сменил свой окрас на янтарный цвет.

В 7,7 км от итальянского города Терни в провинции Умбрия находится самый большой искусственный водопад в мире и самый большой в Европе – Cascata delle Marmore. Его общая высота составляет 165 м. Он состоит из трех секций, самая высокая из которых достигает 83 м. Еще в 271 г. до н. э. древние римляне прорыли канал от реки Велино. Таким образом, они хотели отвести воду от города Риети. Дело в том, что вода заболачивала местность, создавая условия для появления различных заболеваний, таких как малярия.

В Антарктиде из ледника Тейлора временами выходит Кровавый водопад. Вода в нём содержит двухвалентное железо, которое, соединяясь с атмосферным воздухом, окисляется и образует ржавчину. Это и

придает водопаду кроваво-рыжий цвет. Однако двухвалентное железо в воде возникает не просто так — его производят бактерии, живущие в изолированном от внешнего мира водоеме глубоко подо льдом. Эти бактерии сумели организовать жизненный цикл при полном отсутствии солнечного света и кислорода. Они перерабатывают остатки органики, а «дышат» трехвалентным железом из окружающих пород.

Ниагарский водопад каждую секунду низвергает 6 тысяч тонн воды с высоты 50 метров. С индийского Ниагара переводится как «грохочущая вода». Шум водопада слышен на расстоянии 25 километров.

29 марта 1848 года Ниагарский водопад из-за ледовых заторов на Ниагаре остановился на 30 часов.

Около 90 % рыб, падающих вниз по Ниагарскому водопаду, выживает, так как пена внизу действует для них, как подушка.

Водопады Виктория и Ниагарский — самые мощные водопады мира являются поистине грандиозными явлениями созданные Богом.

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](mailto:fleshka@i.ua) (уроки будут высланы обычной почтой).

**Отрывной талон**

Меня зовут:

Мой адрес:

☐ «Формула жизни» ☐ «10 вопросов к Богу»

Я хочу пройти курс молодежных уроков:

**Флешка**

Молодежная христианская газета

указывайте, пожалуйста, полный адрес с индексом

фамилия и имя

мне  лет

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

**Перевод, правка:** Елена Мехоношина, Анна Борисовская, Юлия Вальчук  
**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](mailto: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 KB №81876  
от 03.12.2003