

с. 6

Певний
період

с. 14

Город
колодцев

с. 22

О простом

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

№ 5 (48)
2015

Флешка

Молодежная христианская газета

«БОЛЕЙТЕ
ПО СУББОТАМ»



ЯК УТВОРИЛИСЯ
НАЗВИ ВІДОМИХ
КОМПАНІЙ

с. 10



7 ПРОСТИХ СПОСОБІВ
ВТАМУВАТИ БІЛЬ

с. 18



МИ – НЕ БЕЗЛІЧ
СТАНДАРТНИХ «Я»

с. 26



Тема номера

«БОЛЕЙТЕ ПО СУББОТАМ»



Несколько лет назад мы вместе с социально активной молодежью – студентами Украинского гуманитарного института и Духовной семинарии Церкви адвентистов седьмого дня в Украине – решили помогать местному представительству Красного Креста. Время от времени созванивались с директором и его помощницей, выезжали к пожилым людям, нуждающимся в помощи, убрали в домах и во дворах, а также помогали социальным работникам с закупкой продуктов.

Однажды, в один из холодных зимних дней, снега выпало столько, что все студенты практически целый день расчищали дорожки на территории кампуса. А на следующее утро раздался звонок из общества Красного Креста.

- Ребята, нужна ваша помощь.
- Говорите, что нужно сделать.
- Нужно срочно выехать и

прочистить дорожки к домам наших подопечных. Социальным работникам тяжело попасть туда и принести продукты.

– Ну, мы сможем послать несколько человек, когда закончатся пары.

– Нет, нужно сейчас. Это очень срочно!

Что делать в такой ситуации? Освобождать студентов от занятий ради доброго дела? Как на это отреагируют преподаватели? Нам удалось найти несколько человек, у которых были «окна» между парами, и они сделали эту работу.

Спустя несколько недель еще один звонок.

- Ребята, нужна ваша помощь.
- Чем можем помочь?
- Нужно организовать круглосуточное дежурство возле тяжелобольного человека.
- Так... у нас же студенты. Они учатся. Занятия, библиотека...
- Ну, по очереди.

На этот раз не вышло. Мне пришлось объяснить представителям Красного Креста, что волонтеры не могут помогать в любую минуту, так как у них есть основное занятие. Кто-то работает, кто-то учится. Поэтому нельзя рассчитывать на то, что они смогут работать наравне с социальными работниками.

Неприятный разговор, заминка в нашей совместной работе... Мы продолжаем помогать Красному Кресту, но порой приходится отказывать, когда просьбы становятся слишком «увесистыми». 🔴

Многие помнят, как раньше проходили похороны в селах. Для того чтобы проводить человека в последний путь, собирались практически все жители села. До сих пор во многих селах бытует такой обычай. В городе же и близкие знакомые могут не прийти на похороны, ведь каждому «надо на работу». Конечно, нелестные выводы о моральных качествах таких людей напрашиваются сами собой. Однако попытайтесь поставить себя на место занятого человека. Он – на ответственном посту. Может, он и хотел бы поддержать своих знакомых или братьев и сестер по вере, но не желает неприятностей на работе.

Если говорить о социальной работе сегодня, то складывается впечатление, что многие совершают ее под лозунгом: «Похороны – на выходные!» – чтобы было кому нести гроб или петь в церковном хоре. «Болейте по субботам», если хотите, чтобы вас кто-нибудь провел.

Ритм нашей жизни стал очень быстрым. Все мы настолько заняты своими проблемами и зарабатыванием денег, что остальное приходится делать в тот единственный «отделенный» день или, в лучшем случае, в воскресенье.

Но те, кому действительно нужна помощь, не выбирают, когда им болеть, когда выпадет

снег или сломается плита. Они живут, надеясь, что кто-нибудь придет им на помощь, когда она будет необходима, а не когда кому-то будет удобно ее оказать.

В Библии есть замечательный текст: *«Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем»* (Гал. 6:9).

Делать добро – непростая задача. Можно ослабеть, впасть в уныние, ведь чем больше мы помогаем, чем больше заботимся о ком-то, тем больше нужд начинаем видеть вокруг, тем сильнее осознаем,



насколько наш мир нуждается в возвращении Христа, чтобы исправить все сломанное, искривленное, нехорошее...

Размышляя о собственном отношении к оказанию помощи, я пришел к выводам, которые помогли мне измениться. Вот эти выводы.

♥ **СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА ВСЕГДА БУДЕТ СВЯЗАНА С ЖЕРТВОЙ.** Она никогда не бывает удобной: необходимо «отпрашиваться», срываться, отменять, переносить и помогать, помогать, помогать... Нужно часто застать нас врасплох. Но не унывайте: мы трудимся не одни.

♥ **ЛЮДИ, КОТОРЫМ МЫ ПОМОГАЕМ, ОЖИДАЮТ БОЛЬШЕЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ.**

Социальная работа вовлекает, обязует делать добро регулярно. Осознавая это, не стоит настраивать участвующих в ней на то, что перед ними – «веселое занятие на один выходной». Почувствовав груз бед, давящий на плечи этого мира, жертвенные сердца будут все больше и боль-

ше времени посвящать делам милосердия.

Конечно, в жизни очень важно удерживать равновесие, устанавливая определенные границы, чтобы семья или служение, которое вы совершаете, ваша работа не остались в пренебрежении. Но как только вам начнет казаться, что вы нашли это удивительное равновесие, раздастся звонок, и вы услышите столь знакомое: «Тут такое случилось... Ты мог бы сегодня помочь?» Повторюсь, делать добро – это занятие не на один день. Оно сопряжено с ответственностью, регулярностью и всегда связано с жертвой.

Верующим людям, живущим в ритме этого мира, вскоре придется признать, что путь добрых дел всегда приводит к развилке, на которой им придется делать непростой выбор. Посвятить свободное время себе или Богу, отдыху или труду, расслабиться или устремиться туда, где нужна помощь. Конечно, отдых необходим, но один из этих путей – благословенный. На этом пути Бог дает утомленному силу, а жизнь обретает смысл, на этом пути человек – источник благословений Божьих, ответ на умножающиеся беды этого мира. На этом пути мы – участники дела Иисуса, Который жил, творя добро.

МАКСИМ КРУПСКИЙ

Love is



ПЕВНИЙ ПЕРІОД

Кожне покоління переживає певний період апатії, але згодом збирається із силами і здійснює переворот у світі філософії, музики, індустрії й узагалі устрою цілого світу. Свого часу Маслоу розробив таблицю, у якій поділив потреби людей на п'ять категорій і розташував їх у визначеній ієрархії. Фундаментом цієї ієрархії були найнасушніші потреби (дихання, вода, їжа, сон, секс), а на вершині – більш високі індивідуальні запити (творчість, самовираження і т. д.).

Високих вершин досягає не кожен, а от щоденні потреби нашого організму потрібно задовольняти щодня. Якщо щодо дихання, сну, води та їжі – все зрозуміло, то із сексом – не все так просто. Чому? Бо в основі моралі лежить підсвідоме табу на дошлюбний секс! Тому виникає дилема: що робити і кого слухатися.

Як і більшість мого покоління, я звернувся із цим питанням до Google. І натрапив на таку дискусію. Одна з дівчат заявила, що не буде займатися сексом до одруження, за що отримала в'дливий коментар: «Гм... Щось мало віриться... Це ж абсурдно. Коли люди кохають одне одного, то чому

ж не віддавати свою любов і в такому вигляді, я не кажу, що секс – це головне, але це важлива і значуща частина стосунків. Без цього ніяк... Хоча є поодинокі випадки, але вони є великою рідкістю!»

На будь-яке питання можна подивитися з різних боків. Спробуємо підраховувати плюси сексу до шлюбу.

1. ЗМІЦНЮЄ ІМУНІТЕТ.

Жінки, які займаються сексом, менше хворіють на вірусні захворювання, зокрема грип і застуду.

2. ЗНИЖУЄ БОЛЬОВУ ЧУТЛИВІСТЬ.

Секс можна без перебільшення назвати найефективнішою і водночас приємною таблеткою від болю.

3. ПІДНИМАЄ НАСТРІЙ.

4. ДОПОМАГАЄ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ.

5. УПОВІЛЬНЮЄ ПРОЦЕС СТАРІННЯ.

6. СПРИЯЄ ЗМІЦНЕННЮ ЗУБІВ.

Мабуть, це найбільш несподіваний аргумент на користь сексу. Хтось скаже, а чи не допомагає секс від карієсу?

7. ПОКРАЩУЄ ПАМ'ЯТЬ І ЗДАТНІСТЬ ДО НАВЧАННЯ. ♡

8. ПІДВИЩУЄ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ. Після сексу в людини на підсвідомому рівні підвищується самооцінка, посилюється цілеспрямованість.

9. ПРОДОВЖУЄ ЖИТТЯ.

10. ЗНИЖУЄ ЙМОВІРНІСТЬ ВИНИКНЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ

ЗАХВОРЮВАНЬ. Вчені встановили, що якщо займатися сексом 3-4 рази на тиждень, то шансів зіткнутися з інфарктом або інсультом стає в 2,5 рази менше.

11. МОЖЛИВІСТЬ ПЕРЕВІРИТИ СВОЇ СИЛИ І ЗДІБНОСТІ, А ТАКОЖ СУМІСНІСТЬ ІЗ ПАРТНЕРОМ.

Якщо бути уважним, можна помітити, що 10 із 11 перерахованих пунктів – це загальні переваги сексу, і тільки остання стосується винятково дошлюбних стосунків.

Так, секс створений Богом, а тому він має багато переваг і приносить задоволення закоханим людям. Та тепер поглянемо на зворотній бік медалі, тобто мінуси.

1. Втрата невинності.

2. Небажана вагітність.

3. Незаконно народжена дитина.

4. Вимушене одруження.

5. Аборт та його наслідки.

6. Хвороби, які передаються статевим шляхом (бактеріальні та вірусні).

7. Спустошливі психологічні проблеми.

8. «Станеш білою вороною», якщо будеш незайманою.

9. Загроза розриву стосунків, якщо ти не задовольниш його.

І цей список плюсів і мінусів ми можемо ще дописати як в одну, так і в іншу колонку. І ваги будуть коливатися з одного боку в інший, тому що все залежить від нашого виховання, середовища, у якому ми перебуваємо, віку, який також відіграє важливу роль. А тому нам потрібно покласти на ці шальки терезів якусь тяженьку гирю, яка поставила б остаточну крапку.

Для мене, як людини віруючої, у будь-яких питаннях авторитетом є Слово Боже. А в ньому сказано, що ми створені істоти. Господь нас створив і дав нам життя й інструкцію – Біблію. У цій інструкції написано, як нам жити, як харчуватися, як ставитися до інтимних стосунків.

Чому те, що в шлюбі вважається задоволенням і насолодою, до шлюбу називається гріхом? Відповідь проста: Бог призначив сексуальні стосунки для подружжя (і тільки для

нього), а людина пустилася одразу в блуд... Блуд – це сексуальні стосунки поза шлюбом. У Біблії про цей гріх згадується 122 рази у вигляді попереджень, викриттів і настанов. Ось деякі з них: *«Блудниця не буде з Ізраїлевих дочок, і блудодій не буде з Ізраїлевих синів»* (П. Зак. 23:18). *«Не обманюйте себе: ні розпусники, ні ідолопоклонники, ні перелюбники, ні блудники, ні мужоложники... Божого Царства не успадкують»* (1 Кор. 6:9, 10).

Як ми бачимо, у Біблії є два слова, що визначають сексуальний гріх – блуд і перелюб. Блуд – це секс поза шлюбом. Перелюб – зміна сексуального партнера в шлюбі. Біблійні

вірші підтверджують Боже ставлення до таких проявів сексуальності: це гріх!

Не знаю, яку позицію ти займеш у питанні дошлюбного сексу, а я однозначно на стороні Бога. Я не підтримую тваринний підхід Маслоу, з якого витікає, що людина без сексу не зможе прожити й декількох днів.

І насамкінець хочу процитувати одного мудрого чоловіка: «Кожен із нас будує своє теперішнє і майбутнє: як побудуєш, так і будеш мати». Тому будуймо на твердому фундаменті, а не на хиткому піску.

СЕРГІЙ ШПАК



ЯК УТВОРИЛИСЯ НАЗВИ ВІДОМИХ КОМПАНІЙ



APPLE – улюблений фрукт засновника компанії Стіва Джобса. Після трьох місяців марних спроб знайти назву для нового бізнесу він поставив своїм партнерам ультиматум: «Я назву компанію Apple, якщо до п'ятої години цього дня ви не запропонуєте нічого кращого». Apples Macintosh – назва сорту яблук, які були найбільш поширені тоді в США.



ADOBE – названа на честь річки Adobe Creek, яка протікала за будинком засновника компанії Джона Уорнока (John Warnock).



CISCO – скорочення від San Francisco.



Windows Live
Hotmail

HOTMAIL – засновнику Джеку Сміту спала на думку ідея доступу до електронної пошти через web з будь-якої точки світу. Коли Сабір Бхатія з'явився з бізнес-планом цього сервісу, він перебрав усі слова, що закінчуються на «mail» і врешті-решт зупинився на слові hotmail, оскільки в ньому присутні букви HTML (мова розмітки веб-сторінок).

HYUNDAI – по-корейськи «теперішнє», тобто сьогоднішнє.



№ 5 (48) 2015



Цікавості

KODAK – «К» – улюблена літера Джорджа Істмена, засновника компанії. Він шукав слова, які починаються й закінчуються на цю букву. Тим більше, що в усіх алфавітах «К» пишеться однаково. Урешті-решт, було вибрано Кодак, нібито саме такий звук видає фотокамера під час зйомки.



LOTUS – Мітч Капор, засновник компанії, займався медитацією. Звідси і назва (поза лотоса).



NIKON – спочатку була назва Nippon Kogaku, що означає «японська оптика».

TOYOTA – походить від імені засновника Sakichi Toyoda. Із часом було змінено на більш благозвучне Toyota, що означає «врожайне

поле». Японською складалося з 8 букв (щасливе число в Японії). 🍀



TOYOTA



11



XEROX – «хег» з грецької перекладається як сухий. Винахідник Честор Карлсон хотів відобразити в назві це слово, оскільки на той час існувало тільки вологе копіювання. Кажуть, засновники компанії Hewlett-Packard, Біл Хьюлетт і Дейв Паккард, щоб вирішити, чиє ім'я буде першим у назві, кинули монетку. Як ви вже зрозуміли, виграв Біл.

SANYO – китайською означає «три океани», а Mitsubishi – японською «три діаманти». Ця назва також відображена й у логотипі компанії.

GOOGLE – походить від слова Googol, що позначає одиницю зі 100 нулями. «А Google» було написано на чеку, який засновники цього проекту отримали від першого інвестора.



SUBARU – це назва сузір'я. Воно зображено на логотипі компанії. А засновник компанії Daewoo, Кім Ву Чонг, пішов ще далі й назвав компанію скромно: «Великий Усесвіт». Саме так Daewoo перекладається з корейської.



SONY – від латинського слова «sonus» (звук) і жаргонного слівця «sonny», що означає «малолітній». Що ж, як бачите, цілком і повністю назва відображає профіль компанії.

YAHOO – це слово придумав Джонатан Свіфт у книзі «Мандрі Гулівера». Так звали відрозливу, огидну людину. Засновники «Yahoo!» Джері Янг і Девід Філо вибрали це ім'я, тому що самі себе називали yahoo. Проте нині ця назва розшифровується як Yet Another Hierarchical Officious Oracle (щось на кшталт: «Ось вам ще один послужливий пошуковик, побудований за ієрархічним принципом»).



АЛІНА САХНЕНКО

ФІЛОСОФСЬКИЙ КАМІНЬ



СБ 20:40

**ПРЕМ'ЄРА
ДЛЯ РОЗУМНИКІВ!**



Телефон гарячої лінії

0 800 30 20 20

БЕЗКОШТОВНО ПО УКРАЇНІ

Шукайте ТК «Надія» в кабельних
мережах, Інтернеті hore.ua
і на супутнику Astra 4A: 5° сх.д.,
12 284V, SR 27.500, FEC 3/4



Story

ГОРОД КОЛОДЦЕВ

Эта история похожа на незримую цепь, соединяющую людей мудростью услышанных сказок. Мне ее рассказал один пациент, который, в свою очередь, услышал ее из уст удивительного человека – священника-креола Мамерто Менапаса. Я добавил в нее частичку себя – и вот она перед вами.

В этом городе не было людей, как во всех остальных городах планеты. В нем жили колодцы. Живые колодцы... Но все равно – колодцы.

Колодцы отличались друг от друга не только месторасположением, но и закраиной (краем, который связывал их с внешним миром). Некоторые колодцы были роскошные, с закраиной из мрамора и драгоценных металлов; были колодцы поскромнее – из кирпича и древесины, были и просто бедные, ничем не отделанные отверстия в земле. Общение жителей – из уст в уста – ничем не отличалось от общепринятого, только здесь это называлось «от закраины к закраине», и вести быстро распространялись от одного конца города к другому. И вот однажды в городе возникла новая поговорка, наверняка занесенная сюда из одной деревушки, населенной людьми. Она гласила, что каждое уважающее себя живое существо должно больше заботиться о своем внутреннем содержании,

чем о внешнем виде. И колодцы начали наполнять себя разными предметами.

Одни выбирали для украшения золотые монеты и драгоценные камни. Другие, попрacticalней, наполнялись мебелью и бытовыми приборами. Были и те, которые предпочли искусство, и заполняли свое пространство картинами, концертными роялями, кто-то выбирал постмодернистские скульптуры. И, наконец, интеллектуалы. Их выбор – книги, идеологические манифесты и специализированные журналы.

Прошло время. Многие колодцы уже были наполнены до отказа, уже больше ничего не помещалось. Они имели разный характер и темперамент. Некоторые довольствовались уже имеющимся, другие же думали, что им нужно еще что-то предпринять, чтобы продолжать наполняться, ведь мир такой разнообразный и всегда найдется то, чего у тебя пока еще нет... А хочется, чтобы было. Один из них решил опередить ►

всех. Вместо того чтобы избавиться от некоторых вещей, он решил расширить свою территорию. Через некоторое время и у него появились последователи. Колодцы всеми силами стремились расширяться, чтобы было больше места для новинок. Как-то один совсем маленький, находящийся далеко от центра города, заметил, что его товарищи чрезмерно увеличиваются, меняя свои привычные границы. Он подумал, что если так будет продолжаться, то края колодцев смешаются, вследствие чего они потеряют свою индивидуальность.

Может быть, именно тогда ему и пришло в голову, что есть другой способ увеличить свои возможности – расти не шире, а вглубь. Стать глубже, а не шире. Но тогда он сообразил, что нужно освободиться от всего того, что у него есть, так как все его содержимое препятствовало бы этой затее. Если он хочет стать глубже, надо избавиться от всего старого. Сначала он страшно испугался пустоты. Но так как другой возможности не было, он решился на это. Освободившись от всего, колодец становился все глубже и глубже, в то время как остальные присваивали себе то, от чего он избавился. А колодец, который становился глубже, однажды обнаружил кое-что, что его сильно удивило. Глубоко-глубоко, очень глубоко. Он обнаружил воду! Никогда раньше ни один колодец не находил воды. Колодец оправился от изумления и принялся играть с водой. Он брызгался, увлажняя

свои стены, и, наконец, доигрался до того, что выплеснул воду наружу. В город поступала только дождевая вода, но этого не хватало, чтобы он был зеленым и цветущим. Вот почему земля вокруг колодца, ожив от воды, начала просыпаться. Из дремавших в ней семян выросла трава, клевер, цветы. Появились слабенькие стебельки, которые потом превратились в деревья.



Жизнь заиграла красками вокруг этого колодца, и его стали называть Цветник. Все спрашивали, как он добился такого чуда.

– Никакое это не чудо, – отвечал Цветник, – ищите внутри себя, в глубине.

Многие захотели последовать примеру Цветника, но как только узнавали, что для этого необходимо избавиться от всего, тотчас же отказывались от этой идеи. И продолжали расширяться и дальше наполняться различными вещами.

На другом конце города еще один колодец все же решил пойти на риск и выкинуть все, что имел. И начал расти вглубь. И он тоже нашел воду.

И когда он поделился ей с землей вокруг себя, в поселке появился второй зеленый оазис.

— Что ты будешь делать, если вода закончится? — спрашивали его.

— Я не знаю, что тогда будет, — отвечал он. — Но сейчас: чем больше воды я черпаю, тем больше ее становится.

Шло время. Через несколько месяцев произошло великое открытие. Как всегда, почти случайно. Как оказалось, вода, которую оба колодца нашли на дне, была общей! Одна и та же подземная река протекала в глубине и связывала их обоих. Они поняли, что для них началась новая жизнь. Они теперь могли общаться не только на поверхности, от окраины к окраине, как все остальные; поиск подарил им тайный язык, они обрели новые способы связи. Они открыли для себя глубинное общение, которого может достичь лишь тот, кто наберется смелости освободиться от лишнего груза и найти в себе то, что может дать другим.

ХОРХЕ БУКАЙ

*Як багато у світі «твоїх»?
Як багато «твоїх» із душою,
Що придуть в непогоду, у сніг,
Принесуть у руці батарею.*

*Як багато у світі «твоїх»?
Хто не лишить на час перемир'я,
Хто прийде й переступить поріг,
Зробить чай з ароматом ванілі.*

*Як багато у світі «твоїх»?
Їм не шкода фінансів і часу,
Вони поруч із року у рік,
З ними ти не на лавці запасу.*

*Як багато у світі «твоїх»?
Тих, кому ти від серця, з душою,
Забуваючи втому і гніт,
Носиш і в заметіль батарею.*



7
**ПРОСТИХ
СПОСОБІВ
ВТАМУВАТИ
БІЛЬ**



Боїтеся уколів? Тяжко терпите біль? У вас низький поріг больової чутливості? Різно затримайте дихання: цей простий прийом допоможе зняти неприємні відчуття. Якщо не вдається, пам'ятайте, що існують ще інші способи приборкати біль.

1

ВДИХАЙТЕ АРОМАТ ПАРФУМІВ

Приємний аромат солодких парфумів може підбадьорити багатьох, але найбільше користі він принесе тим, хто саме цієї миті відчуває біль. Під час дослідження канадських нейрофізіологів жінки-добровольці занурювали руки в дуже гарячу воду, і витерпіти цю процедуру їм було досить болісно. Проте вони зізнавалися, що біль зменшувався, якщо вони вдихали аромат квітів та мигдалю. А от коли їм запропонували понюхати оцет, біль посилювався. Чомусь щодо чоловіків цей спосіб виявився неефективним.

2

СПОГЛЯДАЙТЕ ШЕДЕВРИ МИСТЕЦТВА

Вам подобається творчість Пікассо? Захоплюєтеся Ботічеллі? Збережіть декілька улюблених картин у своєму смартфоні – можливо, колись вони замінять вам знеболювальне. Неврологи з Університету Барі (Італія) провели досить жорстокий експеримент: за допомогою лазерного імпульсу викликали в руках випробовуваних хворобливе поколювання і просили їх при цьому дивитися на картини. При розгляданні шедеврів да Вінчі, Ботічеллі, Ван Гога больові відчуття учасників були на третину менш ▶

Корисності

інтенсивними, ніж при спогляданні порожнього полотна або полотен, які не викликали сильних емоцій, – це підтверджували прилади, які вимірюють активність роботи різних відділів мозку.

3

СХРЕСТІТЬ РУКИ

Просто поклавши одну руку на іншу (але незвичним для вас чином), ви можете зробити відчуття болю менш інтенсивним. Виявити це вдалося теж за допомогою лазера, який направляли на тильний бік долонь добровольців, під час експериментів, які проводили неврологи з Університетського коледжу в Лондоні. Учені вважають, що незвичне розташування рук збиває мозок з панте-

лику і порушує обробку больового сигналу.

4

СЛУХАЙТЕ МУЗИКУ

Добре відомо, що музика може зцілити розбите серце, але вона здатна полегшити й фізичні страждання. Учасники експерименту, яким лікували зуби, рідше просили зробити анестезію, якщо переглядали під час процедури музичні відеокліпи. А ще з'ясувалося, що пацієнти з онкологічними захворюваннями краще переносили післяопераційні болі, слухаючи ембієнтну музику (електронну музику, в основі якої – модуляції звукового тембру).

5

ЗАКОХАЙТЕСЯ

Закоханість робить світ яскравішим, їжу смачнішою, а ще вона може виявитися чудовим знеболювальним. Неврологи зі Стенфордсь-



кого університету перевірили: коли людина думає про об'єкт свого кохання, у неї в мозку активуються центри задоволення, ті самі, які викликають почуття ейфорії після прийому кокаїну або великого виграшу в казино. Один лише погляд на фотографію коханої людини здатний блокувати біль подібно до опіоїдних анальгетиків. Чи треба уточнювати, що фотографії симпатичних, але не милих серцю людей не мають ніякого ефекту?

6

ДОТОРКНІТЬСЯ ДО ХВОРОГО МІСЦЯ

Виявляється, ми не даремно хапаємося за забитий лікоть або потираємо ниючий попереk: нейробіологи з Університетського коледжу Лондона підтвердили той факт, що дотик до хворого місця значно (на 64 %!) знижує больові симптоми. Це через те, що мозок сприймає з'єднані частини тіла (наприклад, руку і попереk) як одне ціле. І біль, «розподілившись» на велику площу, вже не відчувається так інтенсивно.

7

МОЛІТЬСЯ

Пам'ятайте, що Ісус – найкращий Лікар. Він знає, що таке людський біль і навіть передсмертні муки. «Він був ранений за наші гріхи, за наші провини Він мучений був, – кара на Ньому була за наш мир, Його ж ранами нас уздоровлено!» (Ісаї 53:5). У Ньому зосереджений цілющий бальзам від усякої хвороби, джерело сили від будь-якої немочі. «Ось Я йому вирощу шкурку на рані, й дам ліки, та їх уздоровлю, і відкрию багатство спокою та правди...» (Єрем. 33:6).

Ісусові відомі всі хвороби і смуток, які ми переносимо. Він з нами в усіх наших нещастях. Сьогодні ми можемо молитися до Бога в будь-якому місці й у будь-який час. І біль вгамується. «Молитва віри спасе хворого» (Якова 5:15).

ПІДГОТУВАЛА АЛІНА САХНЕНКО



Мой опыт

О ПРОСТОМ...

**ТЫ, НАВЕРНОЕ, НЕ РАЗ ЧИТАЛ СТИХ ИЗ БИБЛИИ:
«ОТПУСКАЙ ХЛЕБ ТВОЙ ПО ВОДАМ,
ПОТОМУ ЧТО ПО ПРОШЕСТВИИ
МНОГИХ ДНЕЙ ОПЯТЬ
НАЙДЕШЬ ЕГО»
(ЕККЛ. 11:1).**

Замечал ли ты в своей жизни, что это правда? Как это происходило? Пока ты не погрузился в свои воспоминания, удели минутку, чтобы прочитать рассказ о простом проявлении доброты в моей жизни.

Когда окунаешься в активную студенческую жизнь, занимаешься одним, другим и третьим (а еще и поучиться чуточку нужно), то бывают моменты окончательной усталости. И она не столько физическая, сколько моральная. Тебе почему-то становится грустно, возможно, немного одиноко. Такой себе упадок сил... Понимаешь, о чем я?

Так вот, я заметила, что часто Бог любит радовать приятными мелочами именно в такие моменты моей жизни, что оказывается далеко не малой поддержкой.

Итак, девушка по имени Настя. Со всем не похожа на меня. Казалось, мы никогда не подружимся. Но жизнь сложилась так, что мы невольно оказались в одной компании близких друзей. Приходилось

время от времени общаться. И даже тогда мы друг для друга оставались просто друзьями друзей.

И вот пришло время, и мы все разъехались по разным городам. На этом все? Не обязательно дальше общаться? Но что-то (хотя я уверена, что Кто-то) побудило меня разочек написать ей смс, просто для хорошего настроения, потом еще раз и еще. Она отвечала, я писала. И как приятно было получать в ответ слова о том, что мои смс все время приходили как нельзя кстати!

А потом она сделала мне очень приятный сюрприз, во мне появилось еще больше желания делать приятности в ответ.

В один из моментов упадка моральных сил и усталости мне пришло письмо. И хоть оно личное, но, скрыв некоторые имена и названия городов, я рискую поделиться с вами его содержанием.

«Аня, ты научила меня строить хорошие отношения. Я тебе не рассказывала, но решила, что пора это сделать... Когда я жила в Киеве (это были не лучшие годы моей жизни), то ощущала себя, мягко говоря, не в своей тарелке, а когда нашла тех людей, с которыми мне было хорошо, уехала (да, стоит заметить, что уехала эта

Мой опыт

девушка далеко – в другую страну).

Так вот, в то время я спасалась поездками в город К. Большею частью к подруге Л. Потом мы подружились и с Т., и с М., и там я познакомилась с тобой. Начало знакомства не оставило ярких впечатлений. Но потом, когда я поняла, что ты не похожа на соседку моей подруги, с которой ты дружила, я пришла к выводу, что мы бы с тобой подружились.

Ты – мой личный «милость-криэйтор». Таких, как ты, я больше не встречала и, наверное, уже не встречу. Так вот, когда мне было особенно плохо, мне приходили от тебя смс. Ты сама мне писала, а я только отвечала. Мне было очень приятно получать чуточку тепла. Но этого мало, я это поняла недавно, и надеюсь, что вовремя. Кроме простого ответа, нужно еще самому проявлять инициативу, если человек тебе интересен, ведь это закон мироздания. Люди устают быть первыми, инициаторами... (ну это я отвлеклась).

В общем, ты меня научила быть инициативной. Приехав на новое место, я выбрала для себя троих милых (по своему вкусу) людей и начала проявлять инициативу в общении. Это было просто, искренне... И на это, конечно же, меня вдохновила ты. Я получала взамен ответ, но только ответ. Иногда инициатива была, но слабая. Полгода я ломала лед. Где-то

ощущала Божью руку и ответ на свои попытки... Но вот три недели назад я сдалась.

Я отправляла по пятницам или субботам (помнила, как меня



«Милой субботы!»

радовали твои смс по дороге в церковь) сообщения со стихами из Библии и пожеланиями приятной субботы, а получала только «спасибо большое», «тебе тоже», «спокойной ночи» или, как вариант, тоже стих из Библии. И никто, никто не подумал прислать мне смс первым! Знаю, что это

может показаться глупым и не серьезным, но для меня это имело значение.

Из троих человек под конец этого полугода осталось двое (не из-за смс, просто так вышло). И вот три недели назад я решила, что выбрала «тех» людей, с которыми хотела бы подружиться, но, видно, я для них не «та». Я обиделась. Еще не знала, что делать дальше, решила не заикливаться на этом.

Я молилась Богу о том, что если на то будет Его воля, чтоб я осталась в этом городе, то пусть я найду себе друзей, а точнее – подругу. Я тебе рассказывала о той девочке, которая на тебя похожа... Так вот, мне очень хотелось с ней общаться. И на нее я обиделась больше всего, хотя даже не сразу себе в этом призналась. Чувствуя одиночество, начинаешь очень близко к сердцу принимать отвержение. Чтобы развеять эту грусть, решила поехать к сестре на выходные, а разговор с Богом на счет друзей и будущего в Варшаве отложила на потом.

И тут, представляешь?! Утром в субботу мне приходит смс от второго дорогого мне человека: «Милой субботы!».

Больше всего меня рассмешила эта точка в конце. Какая эмоциональная смс! Но главным было то, что человек подумал обо мне и решил написать сам!!! Сам, понимаешь?! Сам!

Дальше – больше. Ходила сдавать кровь (это отдельная тема) с этой девочкой, на тебя похожей (хотя теперь я понимаю, что вы

совершенно разные), после чего мы пошли гулять в парк... И она сказала, что долгое время молилась о подруге, и думает, что, если бы я была не против, мы могли бы стать хорошими друзьями. Она сама предложила!

Конечно же, я была не против!

Аня, ты меня вдохновила на мои полугодичные инициативы с смс, да и вообще. За что я тебе безгранично благодарна!»

Это письмо не просто порадовало меня, это был одновременно и голос поддержки от Бога, который вывел меня из состояния упадка и подарил огромный прилив вдохновения!

Почему я рискнула поделиться с тобой и с другими читателями всем этим? Потому что, как оказалось, я, сама того не подозревая, подтолкнула Настю что-то изменить в своей жизни. Кроме того, я приобрела подругу!

А все это благодаря самым простым проявлениям доброты.

Кто-то сказал: «Мы нужны друг другу, чтобы ощутили являть Божью любовь». Оказывается, это совсем не сложно...

Тот же Екклесиаст, мудрейший человек на земле, словами которого я начала весь этот долгий рассказ, написал:

«Познал я, что нет для них ничего лучшего, как веселиться и делать доброе в жизни своей» (Еккл. 3:12).

АННА МИНЕНКО

Я так думаю

МИ – НЕ БЕЗЛІЧ СТАНДАРТНИХ «Я»

Чи можуть цукерки з однаковою назвою, наприклад «Ромашка», виготовлені на одному кондитерському заводі, мати різний смак? Усім нам відомо, що таку продукцію виготовляють цілими партіями, за одним і тим самим рецептом, за однією технологією. Чи можуть вони в такому разі відрізнитися за смаком? Моя відповідь – ні.



Тримаючи перед собою два однакових бублики, чи зможете ви повірити, що один кращий за інший? Що один зможе вгамувати ваш головний біль, а інший наділений магічною здатністю виводити з депресії? Це неможливо! У них однаковий вміст цукру, солі, борошна, навіть форма однакова!

У натовпі всі люди різні. Хтось уміє бездоганно грати на фортепіано, та ще й так, що мурашки забираються аж за пазуху; хтось займається боксом, і тому з ним ви зможете спокійно гуляти пізно вночі; хтось чудовий, вірний друг; хтось може розвеселити вас навіть у найважчі часи; хтось володіє рідкісним даром – умінням вислуховувати.

Усе наше оточення складається з Божих шедеврів. І навіть, якщо хтось і не схожий на подобу Христа, це лише тому, що йому забули розповісти, хто його Батько.

Тоді інше запитання: чи можуть дві людини зберегти свою індивідуальність, якщо вони затяті шанувальники і послідовники моди, зодягнені в однаковий фантик?

У соціальних мережах побутує вислів: «Доглядай за своїм тілом, ніхто не полюбить тебе з першого погляду за твій внутрішній світ». Я ж вважаю, що ми звертаємо увагу на людину якраз тому, що нас вразив її внутрішній стан: чарівна усмішка, заразливий сміх, мрійливість в очах, артикуляція справжнього

актора, хода кішки або ведмежати. Усе це характеризує нас як окремі галактики.

Півстоліття тому, 1962 року, Василь Симоненко написав чудові рядки:

**Він дивився на мене тупо
Очицями, повними блекоти:
– Дарма ти себе уявляєш пупом,
На світі безліч таких, як ти.
Він гримів одержимо і люто,
І кривилося гнівом лице рябе,
Він ладен був мене розірвати
За те, що я поважаю себе.
Не стала навколишки гордість моя.
Ліниво тяглася отара хвилин...
На світі безліч таких, як я,
Та я, їй-Богу, один.
У кожного «я» є своє ім'я,
На всіх не нагромаєш грізно,
Ми – не безліч стандартних «я»,
А безліч всесвітів різних.
Ми – це народу одвічне лоно,
Ми – океанна вселюдська сім'я.
І тільки тих поважають мільйони,
Хто поважає мільйони «я».**

Щодня небесний «кондитерський завод» випускає величезні партії Особистостей. Питання дня: чи зможуть вони стриматися від спокуси одягнутися в модну, сучасну «обгортку», навіть не підозрюючи, що заплатять не грошима, а особистими, рідкісними якостями, якими були наділені з народження?!

ВАЛЕРІЯ КАРАЯНЕВА



ТЕСТ НА ЧЕСТНОСТЬ

Некто сказал: «Сила честности настолько велика, что ее мы ценим даже у врага». Другой же человек написал: «Жить счастливо – значит жить честно». Согласен? Если да, то у тебя есть шанс проверить, насколько счастливой может быть твоя жизнь!

ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно прочитай следующие утверждения. В зависимости от того, согласен ли ты с утверждением, отвечай «да» или «нет». Если тебе сложно выбрать вариант, то попробуй представить последний месяц твоей жизни. Оцени то, чего было больше за прошлый месяц. Не стоит слишком долго размышлять над ответом. Как правило, первый пришедший в голову ответ и является верным.

ВОПРОСЫ

1. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
2. Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо.
3. У меня бывают денежные затруднения.
4. Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха.
5. Бывало, я откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
6. В компании я веду себя не так, как дома.
7. Я полностью свободен от всяких предрасудков.
8. Я не всегда говорю правду.
9. Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить.
10. Иногда я сержусь.
11. В свое оправдание я иногда кое-что выдумываю.
12. Бывает, что я выхожу из себя.
13. В детстве я сразу и без пререканий делал всё, что от меня требовалось.
14. Иногда я раздражен чем-нибудь.
15. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.

- 16. Я люблю иногда посплетничать.
- 17. Среди тех, кого я знаю, есть такие лица, которые мне очень не нравятся.
- 18. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
- 19. Мне свойственно иногда прихвастнуть.
- 20. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
- 21. У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим.
- 22. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
- 23. У меня нет плохих привычек.
- 24. Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово несмотря ни на что.
- 25. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
- 26. Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю.
- 27. Я люблю не всех своих знакомых.
- 28. Я могу о ком-нибудь сказать плохо.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитайте количество ответов «да» на вопросы:

1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28.

К полученному числу прибавьте количество ответов «нет» на вопросы:

2, 4, 7, 13, 23, 24.

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–4 баллов. Очень низкий показатель по шкале честности. Заметны признаки ярко выраженной склонности ко лжи. Также это может свидетельствовать о низких показателях социального интеллекта.

5–11 баллов. Низкий показатель по шкале честности. Свидетельствует о значительной склонности ко лжи. Возможно, ты любишь приукрашивать свои рассказы, свое поведение.

12–24 баллов. Нормальный результат. Склонность ко лжи не выявлена. Может быть, ты изредка склонен что-то приукрасить, но в пределах нормы.

25–28 баллов. Высокий результат по шкале честности. Такой высокий результат может быть связан не только со стопроцентной честностью, но также быть следствием других причин: преднамеренного искажения ответов, неверной самооценки. К этому следует относиться осторожно.

Прикинь

А-ЛЯ НАТЮРЕЛЬ:

10 РОКОВЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ ПРИ ПОКУПKE «ПОЛЕЗНЫХ» ПРОДУКТОВ

1.

ПРОДУКТЫ С ПРИСТАВКОЙ «МУЛЬТИ»: МУЛЬТИЗЛАКОВЫЙ ИЛИ МУЛЬТИЗЕРНОВОЙ

Если смесь из 7-ми злаков полезна, то из 12-ти – еще лучше, не так ли? Но на самом деле все обстоит не совсем математически правильно. Приставка «мульти» всего лишь означает наличие в продукте двух и более видов зерна, причем о его качестве, уровне помола, в данном случае, речь не идет. Также подобный продукт может быть лишен большинства обычно присущих ему питательных веществ.

Куда полезнее, как отмечают диетологи, искать на этикетках нечто вроде «100 % пшеница», что означает, что продукт высококачественный и содержит максимум нужных пищевых волокон и полезных углеводов.



2.

СМУЗИ И СОКИ

Самая опасная причуда фанатов здорового питания имеет жидкую форму. Ни дня не проходит без рекламы дорогих ягодных коктейлей и освежающих полезных соков.

«Когда вы выжимаете фрукты, вы лишаете их волокон, из-за чего сок вызывает резкий всплеск сахара в крови и уровня инсулина», – отмечает диетолог Дженнифер Кало. Так что фрукты и овощи по возможности лучше есть целиком и с кожицей, распределяя их потребление в течение всего дня, а не «пить калории» за один присест.



3.

ГРАНОЛА И МЮСЛИ

Мюсли с медом или гранола, даже полчашки, обойдутся в 210 калорий и, что более пугает диетологов, обычно такие мелочи никто не замечает. Стоит помнить, что мюсли часто содержат в себе много сахара, а при их приготовлении используют разнообразные жиры и масла. Поэтому отношение к подобным завтракам как к полностью безвредной и низкокалорийной еде ошибочно. По словам диетолога Дженнифер Шерборн, энергия, полученная из мюсли, – это энергия, полученная из сахара, и она быстро усваивается. А для получения реального «долгоиграющего» источника энергии стоит употреблять минимально обработанные продукты без добавления сахара. Мюсли же употреблять при желании и только в малых количествах.

4.

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ И НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ СЛАДОСТИ

Из-за высокого содержания химических добавок обезжиренные, якобы диетические сладости никак не могут соответствовать принципам здорового питания.

5.

ФРУКТОВЫЙ ЙОГУРТ

Йогурт стал довольно популярным перекусом как для детей, так и для взрослых. Но мало кто задумывается, сколько сахара он содержит из-за добавления фруктового ароматизатора. Следует не забывать, что в одной порции маленького клубничного йогурта может содержаться до 20 г сахара. «Эта доза явно не стоит пары содержащихся в нем полезных бактерий», – отмечает диетолог Дженнифер Шенборн. Выходом из ситуации может стать выбор обычного несладкого греческого йогурта. Его можно подсластить медом или фруктами.

Отрывной талон

Меня зовут: _____

Мой адрес: _____

указывайте, пожалуйста, полный адрес с индексом

Я хочу пройти курс молодежных уроков:

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

Молодежная христианская газета

Флешка

фамилия и имя _____

мне _____ лет

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

10 вопросов к Богу

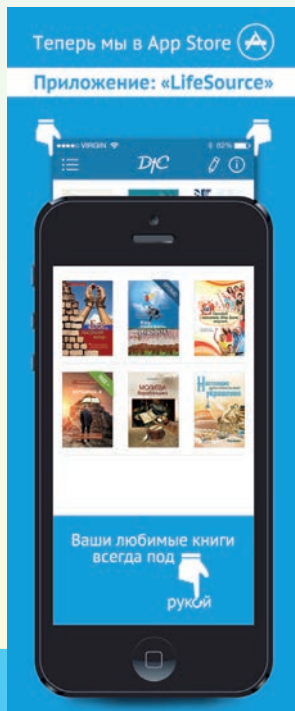
1. Настанет ли конец злу, боли и смерти?
2. Существует ли настоящая любовь?
3. Кто придумал секс?
4. Оккультизм: это миф или реальность?
5. Как попасть на Небо?
6. Когда наступит конец света?
7. Кто такой Иисус?
8. Как тебе позвонить?
9. Кто создал наш мир?
10. Это Ты написал Библию?

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).



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: Елена Мехоношина,
Анна Борисовская, Юлия Вальчук
Верстка, дизайн: Юлия Смаль
Ответственная за печать: Тамара Грищук
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