

с. 8

Чи можна
прощати зраду?

с. 22

12 днів

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

№ 6 (49)
2015

Флешка

Молодежная христианская газета



«ЗОЛОТАЯ
ТОЧКА»

с. 12

Аукцион

с. 16

7 секретів, як
не захворіти
взимку

с. 20

Цвет неба

Тема номера

«ЗОЛОТАЯ ТОЧКА»

Случалось ли тебе когда-нибудь держать в руках бейсбольную биту или играть в пинг-понг? Если да, то ты наверняка знаешь это несравненное ощущение «золотой точки». Стоит только найти несколько дюймов пространства и – у-у-ух!

Последние достижения мировых технологий уносят мячик в заданном направлении, в то время как ты наблюдаешь за ним расширившимися от изумления глазами. Твоя рука тверда, и мяч оказывается именно в том месте, куда ты хотел его отправить. Друг помнит о твоём дне рождения, налоговая инспекция вовремя предоставляет скидку, а стюардесса сообщает, что в вагоне первого класса есть свободное место и ты можешь перейти туда.

Жизнь в «золотой точке» напоминает велосипедную прогулку, когда ты все время едешь с горки, а в спину дует попутный ветер. Но во все не обязательно держать в руках биту или клюшку, чтобы знать об этом. Подобно спортивному снаряжению, каждый из нас также имеет свое предназначение, усмотренное Богом... Он придал нашей жизни

форму, позволяющую поместить ее в свободное пространство в Его мозаике. И когда мы находим свое место, жизнь обретает смысл и начинает приносить наслаждение.

Но как найти это место? Где его искать? Какие таблетки принимать, на какие курсы записываться, какие телепрограммы смотреть? А может, ничего из этого и вовсе не нужно делать?

ПОДУМАЙ О СВОЕЙ НЕПОВТОРИМОСТИ

Леонардо да Винчи написал только одну «Мону Лизу». Бетховен сочинил всего одну Пятую симфонию. И Бог сотворил вас в единственном экземпляре. Он специально создал вас для выполнения особой, уникальной миссии. Подобно старателю, раскопайте в себе эти уникальные особенности. 🕒

Когда мне было шесть лет, мой отец построил для нас дом. Журнал «Новинки архитектуры» не обратил внимания на это событие, но мама определенно заметила его. Папа строил дом доска за доской каждый день после работы. Мой юный возраст не остановил отца – он нашел занятие и для меня. Он повязывал мне фартук с карманом для гвоздей, вкладывал в руку магнит и посылал на ежедневные обходы строительного участка, во время которых я должен был держать магнит на высоте нескольких дюймов от земли. Один взгляд на эти инструменты – и ты мог бы догадаться, в чем заключается моя работа. Я был собирателем потерянных гвоздей.

ОДИН ВЗГЛЯД НА ТВОИ ИНСТРУМЕНТЫ ПОЗВОЛИТ УЗНАТЬ О ТЕБЕ МНОГОЕ

Посмотри на себя. На необычайную легкость, с которой ты справляешься с цифрами. На ненасытное любопытство к вопросам химии. Кого-то при взгляде на чертежи одолевает зевота, а у тебя просто руки чешутся. «Я был создан для этой работы», – говоришь ты. Прислушайся к музыке, звучащей внутри тебя.

Никто другой не слышит ее так, как ты.

Заглянем в детский сад. Пятилетний малыш сидит за разрисованной восковыми мелками доской. Он почти не разговаривает. Его товарищи уже давно отложили рисунки в сторону, а он все еще рассматривает свой. Цвета зачаровывают его. Он дивится переходам от изумрудно-зеленого к аквамариновой и багряному. С шедевром в руках он побежит к родителям, чтобы показать им это творение детского Пикассо. Его сестра, напротив, давно позабыла о своих рисунках. Ей недостаточно того, что можно сообщить при помощи картины. Она без умолку разговаривает.

«Учитель рассказал нам сегодня новую историю!» И тебе не придется просить девочку о том, чтобы пересказать эту историю вам.

А вот еще один мальчик:



его не заботят рассказы или рисунки. Главное для него – публика. Всем своим видом он показывает: «Ну-ка, послушайте, что я вам скажу!» Он любит выступать перед всем классом, испытывая терпение учителя. Ему нравится, когда его внимательно слушают, когда реагируют на его слова. Он словно бы постоянно говорит: «Вот как это надо делать. Пойдемте со мной. Давайте попробуем это».

Что это? Бессмысленная детская возня? Или знаки, указывающие на сильные стороны натуры? Думаю, последнее.

Тихий мальчишка, зачарованный игрой цветов, однажды сможет украсить стены города удивительными фресками.

Его сестра, возможно, напишет пьесу или будет преподавать литературу. А парнишка, сегодня ищущий последователей, однажды сможет найти их, продвигая продукцию своей компании, заботясь о бедных или даже помогая своей церкви.

А КАК НАСЧЕТ ТЕБЯ?

Создатель поручает каждому из нас определенное дело, «каждому по его силе» (см. Мф. 25:15). И в соответ-

ствии с этим призванием Он дает необходимые способности. Оглянись на прожитые годы. Что ты любишь делать? Что тебе удается лучше всего? Найди точку, в которой твои желания совпадают с твоими способностями, и ты обнаружишь, в чем заключается твоя уникальность.

ТЫ УНИКАЛЕН!

В тебе есть искра Божья. Необычное призвание к необычной жизни. «Каждому дается проявление Духа на пользу» (1 Кор. 12:7). Это разбивает в пух и прах оправдания: «Мне нечего предложить другим». Разве апостол Павел написал: «Проявление Духа дается некоторым из нас...» или «Проявление Духа дается немногим из нас...»? Нет, каждому из нас Дух Святой дает особый дар для служения другим. Так что

довольно этого самоуничижительного: «Я ни на что не годен». Так же как довольно и обратно-го, надменного: «Все приходится делать самому». Нет, это не так! Ты не являешься Божьим ответом на все проблемы современного общества, но тебе отведена определенная роль в решении этих проблем. Подражай Павлу, который сказал, что будет хвалиться лишь «по мере удела, какой назначил нам Бог» (см. 2 Кор. 10:13), то есть его цель – быть там, где ему предназначено быть Самим Богом.

ВЫЯСНИ, КАКАЯ РОЛЬ ОТВЕДЕНА ТЕБЕ

Не беспокойся о способностях, которых у тебя нет. Не завидуй способностям других людей. Найди, в чем заключается твоя уникальность. Развивай дар Божий, который есть у тебя (см. 2 Тим. 1:6). И делай это для того, чтобы...

ВОЗВЕЛИЧИВАТЬ БОГА

Каждому человеку дано делать что-то, в чем проявляется Бог. Он раздает людям не футболки, а способности. Он не рассказывает людей по рядам на стадионе – Он дает им поручения на всю жизнь: «Зай-

ми свое место. Распоряжайся своими способностями и являй Мою благость».

Большинство отказывается. Немногие соглашаются. Мы принимаем подарок, но не задумываемся о его предназначении. Мы получаем дар, говорим «спасибо», но игнорируем Дарителя и взамен выставляем напоказ самих себя. Некоторые из нас только и делают, что разгуливают у всех на виду, выкрикивая: «Посмотрите-ка на меня!»

Знаешь, почему в мире царит такой беспорядок? Ты только что прочитал объяснение этому. Если мы пытаемся выставить напоказ свои способности, стараемся привлечь к себе всеобщее внимание, и никому дела нет до того, чтобы почитать Бога, – можем ли мы ожидать что-либо, кроме хаоса?

ЯВЛЯЙ БОГА СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ

Когда ты возвеличиваешь Создателя своими способностями, когда ты вносишь свою лепту в проявление доброты Божьего характера, у твоей жизни внезапно появляется сладкий вкус. И чтобы мир, в котором ты живешь, стал воистину прекрасным, используй свою неповторимость для того, чтобы возвеличивать Бога...

ВО ВСЕ ДНИ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Он делает обыденное не-обычным, превращая кухонные мойки в святилища, кафе – в монастыри, а работу с девяти утра до пяти вечера – в духовное приключение. Работу? Да, работу. Он предназначил твоему труду быть благом.

Богу твоя работа представляется достойной того, чтобы уделить ей заповедь на скрижалях: *«Шесть дней работай, а в седьмой день покойся...»*

(Исх. 34:21). Нам нравится вторая половина этого стиха. Но если мы будем уделять особое внимание именно дню покоя, мы можем упустить из виду повеление работать: *«Шесть дней работай»*. Трудишься ты дома или на рынке – твоя работа важна для Бога и окружающих. Ты нужен нам! Городам нужны сантехники. Государствам нужны солдаты. В машинах ломаются стоп-сигналы. Люди ломают кости. Нам необходимы те, кто починит первое и вылечит второе. Кому-то надо растить детей и выращивать сахарный тростник.

Я СЛЫШУ, КАК ТЫ ВЗДЫХАЕШЬ

«Моя работа – это именно работа, и ничего больше! – возмущает кто-то. – Я зарабатываю

деньги, но душа моя становится все более и более черствой».

«Удовлетворение от работы? Как насчет того, чтобы просто выжить на работе? И как мне добиться успехов, если все смотрят на меня как на неудачника?»

«Я понятия не имею о том, как узнать о своих способностях».

«Чтить Бога? После всего, что я натворил в своей жизни?» (Ответы на все эти вопросы ты найдешь в книге, по мотивам которой написана эта статья).

А пока что вот главная мысль:

Используй свою неповторимость (то, что ты делаешь), чтобы возвеличивать Бога (то, почему ты делаешь это) во все дни своей жизни (то, когда и где ты делаешь это).

В месте пересечения этих трех сфер ты найдешь лекарство от обыденности, свою «золотую точку»:

«Золотая точка». У тебя она есть! У твоей жизни есть сценарий, прожитые тобой годы объединены единой темой. Ты можешь делать что-то так, как никто другой. И когда ты находишь это «что-то», в мире появляется еще одна «золотая точка».

По мотивам книги
Макса Лукадо «Лекарство
от обыденности»

Love is

ЧИ МОЖНА ПРОЩАТИ ЗРАДУ?



Зрада. Які асоціації викликає в тебе це слово? Як я не намагався придумати щось хороше до нього – не зміг. Будь-які історії, які спадають на думку і містять слово «зрада», ніколи не мали *«happy end»*. Що ж таке зрада? Академічний тлумачний словник української мови подає три визначення:

- 1 *перехід на бік ворога;*
- 2 *порушення вірності в коханні, дружбі;*
- 3 *відмова від своїх переконань, поглядів і т. ін.*

За будь-якого значення цього слова, якби вам випало пережити зраду, у вас виникли б такі відчуття: жаль, гнів, сум, страх за майбутнє, відчуття, що тебе використали, осміяли та недооцінили. У народі кажуть: **«Встромили ніж у спину»**. Саме звідти, звідки ти не очікуєш, тобі наносять смертельний удар твої друзі, рідні, кохані.

Ніхто не любить бути обману-тим, а особливо боляче, коли це

робить кохана людина. Кожного хоч один раз у житті, але зраджували. Згадай свого друга, з яким пішки під стіл ходив, якому ти довіряв і розповідав свої таємниці, а наступного дня про цю таємницю знала вся вулиця. Проте ті часи минули... Ти виріс, маєш друзів, з якими у відвертій розмові можеш поговорити про все, і з часом з'являється та, у котру ти закохуєшся.

Ти зустрів її й закохався. Почав спілкуватися, і твоя душа відчула, що це та омріяна тобою друга половинка. Поступово руйнуються різні бар'єри, ти починаєш довіряти їй так, як довіряєш найближчим людям. Ви освідчуєтеся одне одному в коханні, відчуваєте себе щасливими.

Та одного разу, прогулюючись із друзями, ти зустрічаєш свою кохану з кимось іншим. Ти не віриш власним очам, та й різні ситуації бувають: можливо, прогулюється просто з другом дитинства. Але ні: вона тримає в руках квіти, вони обіймаються, захоплено про щось розмовляють. Як виявляється, тебе весь час обманювали. Це зрада, біль, розчарування, депресія... ➤

Чи можна прощати зраду? Із цим запитанням я звернувся до моїх друзів, і ось деякі відповіді.

Юлія: Ні. Якщо людина зрадила, то це пошук чогось кращого, незадоволеність тим, що в тебе є. Тому я вважаю, що ні, однозначно. Якщо це сталося одного разу, то може повторюватися й надалі, хоч зрадник обіцяє більше цього не робити (це із життєвих спостережень).

Олег: Не можна прощати зраду, оскільки це означає, що зрадник уже тебе не любить. Якщо не любить – значить не цінує, і в майбутньому може зрадити знов. Стосунки будуть уже не гармонійними, тому в такому разі краще розійтися.

Ганна: Так, можна, якщо людина щиро розкалася. Проте водночас, якщо людина дозволила собі зробити це одного разу, то яка ймовірність того, що це знову не повториться?! Та все ж я вважаю, що можна!

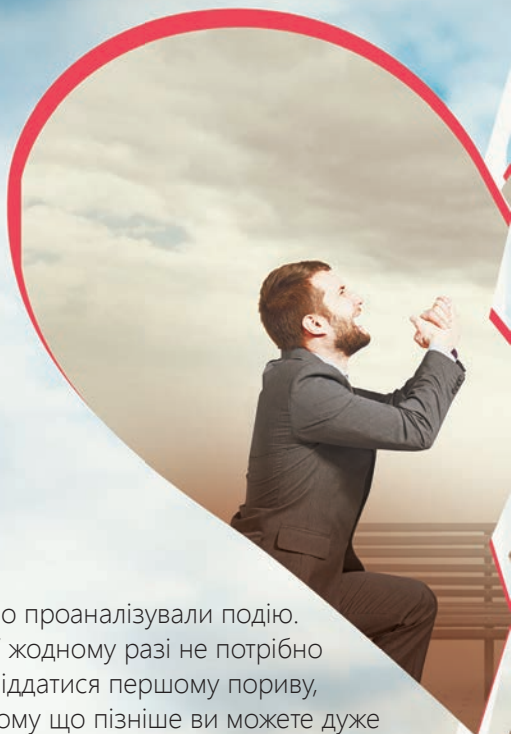
ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВАС ЗРАДИЛИ?

Насамперед відійти від депресивного стану, заспокоїтися. Тільки так ви зможете адекватно

проаналізувати подію. У жодному разі не потрібно піддатися першому пориву, тому що пізніше ви можете дуже жалкувати про це. Можливо, і ви в чомусь винні, щось зробили не так? Адже все може бути.

І ОСТАННЄ: ПРОЩАТИ ЧИ НІ?

Ми ніколи не повинні думати, що маємо право не прощати тих, хто нас образив, через те, що вони не зізналися нам, обманули і завдали болю. Навіть більше, ми повинні з милосердям поставитися до того, хто нас зрадив, незалежно від того, чи зізналися вони нам у своїх учинках чи ні. Ось так





вчить нас Христос. Яскраво нам ілюструє це приклад з Петром. Петро зрадив Ісуса тричі ще до того, як проспівав півень, але Ісус після свого воскресіння прийшов до нього і сказав: «Петре, сину Йони, я прощаю тебе».

ЩО Ж ОЗНАЧАЄ СЛОВО «ПРОСТИТИ»?

Повернутися до попереднього стану. Тобто після того, як ми простили людину, нам не обов'язково продовжувати з нею тісні стосунки. Простити – це звільнити людину від

нашого осуду. Так, людина вчинила неправильно, і ми це не приховуємо, але одного разу достатньо, щоб людина зрозуміла наше ставлення до її вчинку.

Одна з опитуваних, Анастасія, сказала так: «Думаю простити можна, але дуже важко, навіть не уявляю, як це... Та якщо цього не зробити, буде ще гірше. З Божою допомогою можливо все! Треба лише просити!»

Проте якщо після прощення ми хочемо відновити стосунки з цією людиною, то ми ніколи не повинні згадувати про цей момент у нашому житті. Ніколи, ні за яких обставин.

І найголовніше: **НІКОЛИ НЕ ЗАРДЖУЙТЕ** своїх найдорожчих людей, а любіть їх так сильно, як тільки можете, і повірте, що вони робитимуть у відповідь те ж саме.

СЕРГІЙ ШПАК

Story

АУКЦИОН



– Ладно, – говорит Волк, – я тоже хочу проведать твою бабушку. Я по этой дороге пойду, а ты ступай по той. Посмотрим, кто из нас раньше придет.

Сказал это Волк и побежал, что было духу, по самой короткой дорожке.

А Красная Шапочка пошла по самой длинной дороге. Шла она, не торопясь, по пути останавливалась, рвала цветы и собирала в букеты. Не успела она еще до мельницы дойти, а Волк уже прискакал к бабушкиному домику и стучится в дверь:

– Тук-тук!

«Тук!» – прогремел старый молоток, встревоженный таким же немолодым мужчиной.

«Продано! – было сказано во всеуслышание касательно хрустальной вазы XVIII века. – Продано мистеру с усами в заднем ряду».

По залу пронеслось разочарование. И это после жесточайшей борьбы за «посуду», которая наверняка стоит, на самом-то деле, вдвое меньше! Аукционеры раздраженно переговаривались, пытаясь сохранить предпринимательское настроение для возможных дальнейших сделок.

Спустя две минуты после того, как Мистер Черные Усы взял приобретенную им вазу, организаторы представили публике новый экспонат.

– Тук-тук.

– Красная Шапочка, это ты?

– Если бы! – оглядываясь по сторонам, бурчал Волк.

– Кто там? – испугалась больная бабушка. – Волк? Ты... Вы... собираетесь меня съесть?

– Нет, то есть да, но не до этого сейчас! Бабуль, ты слышала странные звуки? – Волк присел на край постели, при этом не переставая оглядывать комнату.

– Какие еще звуки? – от нахмуренного лица морщины на старческом лице стали еще глубже.

– Там... там кто-то говорил! Я это точно слышал, – уже совсем дрожащим голосом продолжал Волк. – Про вазу. Кто-то хотел купить ее, а потом еще кто-то стукнул в небо – и вазу отдал Мистеру Черные Локоны.

Бабушка, совсем оторопевшая, уставилась на нервного гостя.

– Или нет, погодите... Мистеру Черные Усы! Вот!

– О чем ты мямлишь?

– Тсс! Слышишь, бабуль, слышишь?

Встревоженные герои вышли во двор.

– Я никогда раньше не слышал такого!

Подняв голову, бабушка с Волком снова заметили странную вещь: откуда-то сверху, оттуда, где все это время царил мертвая тишина, слышались человеческие голоса. Они в оцепенении стояли у домика, не зная, что и думать. 🕒

Вдруг все умолкло, а спустя всего несколько мгновений начало сильно трясти. Казалось, весь мир всего за секунду стал таким хрупким и неустойчивым, что может быть разрушен только от одного звука откуда-то сверху. Еще один сильный толчок, от которого бабушка потеряла равновесие. Волк, по-детски испугавшись, прижался к женской юбке, ища защиту.

— Что это такое? — чуть не плача, простонал страшный зверь, лишь тыча лапой вверх, боясь посмотреть самому.

После того как их еще пару раз встряхнуло при этом, разрушив и так неустойчивый сарай у дома, — все прекратилось. Настало скорее злое, чем успокаивающее «перемирие». Общая беда объединяет — и это факт! Прижавшись друг ко другу, Волк с бабушкой ждали следующих действий Вселенной.

— Дамы и господа! Разрешите представить вашему вниманию новый экспонат. Мало кто из присутствующих знает его назначение, ведь XXII век известен своей модернизованностью. Начальная цена данного эксклюзива — 500 долларов, — несмотря на вопли и недоумение аукционеров, он продолжал. — Итак... книга! — довольно воскликнул старик, срывая полотно.

— Что? Как он сказал: книжа, кнуга? — произошло по рядам.

— Что это, мама? — поглядывая на проектор, спросил мальнишка.

— Книга, я что-то слышала об этом от твоей бабушки. Очень давно, когда меня еще не было, их читали бедняки, — объяснила та.

— Круто!!!

— Кто даст больше? — продолжал игру старичок. Зал, застегнутый врасплох, молчал. — Ну же! Это великолепная книга, хорошо известная в прошлых столетиях писателя Шарля Перро. Интереснейшая сказка «Красная Шапочка» может стать вашей собственностью всего за 500 долларов!

— Даже не знаю, — советовался Мистер Черные Усы со своей женой, — стоит ли покупать ее? Зачем



она нам дома? Я не хочу, чтобы вещь стоимостью 500 баксов пылилась у нас на полке.

– Дамы и господа!

«Красная Шапочка». Только сегодня и только у нас вы сможете приобрести ее за столь низкую цену, – повторил разочарованный аукционист. Еще минут пять все раздумывали, но, к сожалению, никто так и не решился повысить цену

даже на цент.

Торги не удались. Разочарованный старик приказал сменить экспонат на следующий, а книгу поместили обратно – в черный сундучок, защищающий от плесени, сырости и грызунов. Жаль, что книга оказалась отвергнутой избалованным обществом.

По окончании аукциона старик решил сам убрать помещение. Он был расстроен, ведь считал, что этот день должен был быть особенным: впервые за столько лет наконец была представлена удивительная возможность приобрести всеми забытую книгу, но никто так и не сумел заметить в небольшом потертом свертке бумаг бриллиант. Настоящие драгоценности никогда не лежат на поверхности!

Старик с грустью вспоминал далекие годы своего детства, тот день, когда он впервые прочитал «Красную Шапочку». Удивлению и восторгу у любопытного мальчика не было предела. Но сейчас все по-другому. Уже давно никто не читает подобные «диковинки»,

большинство даже не знает о том, что раньше, совсем давно, наверное, когда еще по земле бегали динозавры, все любили читать книги, их учили в школе. Ради того, чтобы купить себе книгу, многие шли на жертвы, лишая себя необходимых вещей. Книги меняли их сознание и даже характеры.

«Будь у меня машина времени, – грустно размышлял мужчина, – я бы вернулся в прошлое и все изменил! Я бы посмотрел, что случилось, и обязательно бы что-то придумал! Все не должно было так получиться! Люди должны читать книги, это же так важно».

Перед уходом старичок все же решил напоследок взглянуть на книгу, которая нашла его через столько лет...

– Бабуль, видала, вроде закончилось все?! – прошептал Волк, впервые за несколько часов. Напуганные природными стихиями, бабушка с Волком не сдвинулись с места ни на метр. К вечеру все успокоилось, тучи уползли в свои норы, оголяя багровое солнце. Все хорошо, а значит, их снова читают, значит, ими снова заинтересовались. Теперь все пойдет своим чередом, а после хеппи-энда совсем не хочется есть старушек. Ну... по крайней мере, не сегодня.

А что слышат твои книги? Не подходят ли они в таком же черном сундучке отвергнутых вами вещей?

ВАЛЕРИЯ КАРАЯНЕВА



СЕКРЕТІВ, ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ ВЗИМКУ

Наближається холодна пора року, а всім відомо, що саме на зимовий період припадає найбільша кількість застуд. Ось деякі рекомендації, як зберегти своє здоров'я.



СЕКРЕТ ТАЄМНІ ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЙ

Елементарних правил, таких як мити руки і регулярно проводити вологе прибирання приміщень, дотримуються практично всі. Однак взимку може виникати помилкова ілюзія чистоти, адже в квартирі менше піску і пилу з вулиці, на відміну від теплих пір року, а руки захищені в рукавички і «не брудняться». Важливо пам'ятати, що джерелом бактерій може бути не тільки видимий бруд. Регулярна гігієна тіла і навколишнього простору обов'язкова!

Також у мікробів, бактерій і вірусів є секретні місця, про які дуже просто забути. Найнебезпечнішими ділянками в будь-якій квартирі є зовсім не унітаз і запилений простір під ліжком, а клавіатура, миша і телефонна трубка. Потрібно регулярно чистити і дезінфікувати ці предмети.



СЕКРЕТ ІМУНІТЕТ У ТАРИЛЦІ

Узимку існує велика спокуса замінити корисну їжу смачною, виправдовуючись необхідністю отримати зайві калорії для вироблення тепла і можливість приховати наслідки нездорового харчування під об'ємними светрами.



Половина нашого імунітету «мешкає» в кишечнику. Тамтешня мікрофлора дуже поважає здорову їжу і погано реагує на фаст-фуд і різні інші «шкідливості». Клітковина (овочі, крупи, вироби з борошна грубого помелу) необхідна для очищення кишечника від шлаків, кисло-молочні продукти допомагають підтримувати чисельність і якість кишкової мікрофлори, фрукти – джерело вітамінів, нежирне м'ясо і риба також принесуть користь ШКТ. А от від виробів із білого борошна, продуктів з високим вмістом цукру, жирної їжі краще відмовитися.



СЕКРЕТ ДАЙТЕ ПОВІТРЯ!

Узимку свіже повітря в дефіциті. На вулиці холодно, прогулянки

не приносять радості, і навіть вікно не хочеться зайвий раз відчиняти, щоб не впускати студене повітря в тепле приміщення. Утім необхідно знати, що застояне повітря некорисне для людського організму, адже в ньому полюбують розмножуватися різні бактерії та віруси. Регулярно провітрюйте приміщення та проводьте на свіжому повітрі не менш ніж півгодини на день, і ви значно підвищите свої шанси уникнути застуди цієї зими.



СЕКРЕТ ЕФІРНІ МАСЛА

Чи трапляється так, що ви, як і в дитинстві, замотуєте обличчя шарфом, прагнучи зігрітися? Взагалі, це ще більше сприяє застуді, ніж зберігає від неї, ➔

Корисності

адже у вологій від дихання тканині посилено розмножуються шкідливі мікроби. Проте ситуація докорінно зміниться, якщо на-нести на улюблений шарф кілька крапель ефірної олії з проти-застудною дією. Варто звернути увагу на олію евкаліпта, гвоздики, м'яти, шавлії, чайного дерева, розмарину, лаванди і хвойних дерев (кедр, сосна, ялина, ялиця).



СЕКРЕТ ХОЧУ СПАТИ!

Щоб бути менш сприйнятливим до основних вірусних захо-рювань, як-от застуда або грип, обов'язково потрібно висипа-тися. Для гарного самопочуття рекомендується спати 7-9 годин на добу. Пам'ятайте: повноцінний сон сприяє підвищенню імунітету та зміцнює ваше здоров'я. Не виспалися? Подрімайте. Ко-роткий сон – ще один простий спосіб не хворіти взимку. Навіть якщо ви не хочете спати, просто полежіть 20 хвилин. Ви будете почувати себе бадьорими і більш активними.



СЕКРЕТ ЦІЛЮЩА ВОДА

Коли на вулиці холодно, нам зо-всім не хочеться пити воду. Та якщо у ваші плани не входить хворіти – пийте якомога більше води. Не можете пити чисту воду? Спробуйте пити гарячий чай. Особливо корисний ройбуш або трав'яний чай.



СЕКРЕТ МЕД І ЛИМОН

Якщо ви дізналися, що хтось із ваших колег або однокурсників трохи прихворів і при цьому про-довжує перебувати разом з вами в одному приміщенні, то, прийшов-ши додому, проведіть невеличку профілактику. Наприклад, можна з'їсти лимон із цукром або зро-бити салат із ріпчастої цибулі. Ці продукти багаті на вітамін С, а він саме підвищує імунітет і допоможе не захворіти.

**ДОТРИМУЙТЕСЯ ЦИХ
ПОРАД І БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

АЛІНА САХНЕНКО



Із прохолодними ночами
Та оберемками плодів
Тихенько Осінь завітала
До наших дум, полів, садів.
Чи нам вже Літо остогидле?
Чи кликав хтось її сюди?
Навіщо підкрадатись підло,
Тягнути холод та дощі?
За нею вслід іде сестра –
Зима, колючка зла й холодна...
Вона ховає у кишенях
Застуду, нежить, непогоду.

Є диваки, що люблять Осінь.
Та не її, а смакоту,
Яку вона усім приносить
І тим годує бідноту, –
Нехай ідять, сьогодні можна,
Бо завтра прилетить Зима,
І зробить в засіках порожньо,
А де «було», буде «нема».
Не падайте на блискачу
Та золоту красу пори,
Яка загине неминуче
Під вітром й браком теплоти.
І доки ще не впало вбрання
З дерев, куців, полів, ланів,
Прибережіть запас пізнання,
Щоб вистачило без боргів.

Чи не нагадує вам, браття,
Це приповістку про дівчат,
Які стрічали Молодого...
Чи не було їх п'ятдесят?
Ні, їх було там рівно десять,
Вони тримали каганці,
Ретельно вогник підправляли,
Та задрімали... Посланці ж
Здійняли гвалт: «Ось Він іде!
Зустріньте гідно Молодого!»
Дівчата глип: а вогник де?

Позичте, сестри, трохи свого!
Вогонь не ділиться ніяк:
Він або є, або немає.
Що заховали ви в серцях,
Те звідти завжди вилізає.

А Молодий уже при брамі,
Він кличе гостей дорогах:
«Ввійдіть, палаючі серцями,
Я маю всіх вас за Своїх».
І буде там гучне весілля,
Наїдків повно, радість, сміх,
Як восени під час застілля
На свято жнив й плодів смачних.
Не буде там примари горя,
Нестач і довгої зими,
А буде кришталеве море
І очі Господа ясні.
Улітку жваві, безтурботні,
Хто з нас подумає про те,
Що прийдуть злидні та турботи,
Що пройде Літо золоте?

Та ось вже на порозі Осінь, –
Газдує вправно на полях,
Фарбує листя, вітром зносить
Та ревізує в засіках:
«Чи добре ви підготувались?
А що поклали про запас?
Чи сумніви у вас закарлись
Про прихід Зимоньки до вас?
Немудрі діви так чинили,
Все сподівались на "мине",
Та поза брамою лишилися,
І хто їх звідти забере?
Прибережіть запас пізнання,
Щоб вистачило без боргів
Під час землі голодування
Вам сили Духа та плодів».

ОЛЕНА ВОВК

ЦВЕТ НЕБА

**Посмотри. Ты видишь? Слышишь? Чувствуешь?
Вокруг миллионы безмолвных людей. Ты никогда
не думал, что каждый человек имеет свою историю?
Даже больше! Каждый человек – это целая книга.**

Сколько их вокруг – этих по-
мятых человеческих историй!
Оглянись, попробуй взглянуться
в эти глаза. Дослушай до кон-
ца – там что-то важное. Нет, да
нет же! Мы не вправе рушить
чьи-то судьбы! Не вправе выби-
рать вместо кого-то. Я пыталась
понять хоть что-то из тех исто-
рий, к которым дотрагивалась
краешком глаза. Это были секун-
ды, как немцы говорят: «Die
Momente». Но какие это были
секунды! Как будто вечность,
которую принес неожиданно

ветер. Как будто небо, которое
застыло перед глазами.

Меня удивляет, как легко люди
могут называть цвета этого
самого неба. «Голубой, – говорят
одни, – или синий», – как будто
краску для забора выбирают!

Нет, так нельзя! Небо не бы-
вает окрашенным, так же как
и маленький ребенок не мо-
жет быть лицемерным. Небо
насквозь пропитано цветом:
отблеском свежей синевы или
снежно-туманным инеем; соком

весенней бирюзы или бледно-розовым румянцем, бархатом летней грозы, а может, глубоким сапфировым шелком, проблемном ранней зари, пламенем восходящего солнца. Даже серый цвет неба имеет множество переливов: пастельно-осенний, серебристо-розовый, седовато-сиреневый и даже вишнево-пепельный.

При всем разнообразии слов цвет неба остается загадкой, легендой, поэзией. Но, несмотря на всю палитру красок, небесная гладь остается такой же естественной, как цвет человеческих глаз, как пение лесных птиц, такой же натуральной, как свежавыжатый сок. Как трудно иногда бывает ответить на простой детский вопрос: «Какого цвета небо?» «Голубое, – ответят одни, – или синее».

Как легко человеку можно дать такой же «цвет» – ярлык: «Глупый», – скажет один, «Неинтересный», – добавит другой. Если

цвет неба невозможно описать одним словом, то очевидно, что и человек во всей своей сущности обладает множеством оттенков. Цвет человеческой души – не прописной ярлык, не краска для забора. Этот цвет – такая же загадка, легенда, поэзия...

Что сегодня я найду в этом человеке? Что на этот раз я в нем открою?.. Какую историю прочту в его глазах? Возможно, цвет его глаз потускнел из-за недостатка любви, а может быть, оттенок его кожи выгорел из-за постоянного безразличия. Смогу ли я это прочувствовать? Понять? Ответить? Успокоить? Взгляну ли я или пройду мимо? Найду ли я слова поддержки или брошу небрежно тысячи отговорок? Жизнь ведь только тогда обретает цвет неба, когда ты становишься счастьем для кого-то. А эта дорога начинается уже здесь, на земле.

ХАЙТЕКОВА АЙПЕРИ

Мій досвід

12
ДНІВ



Збираю валізу...

Далі вокзал, потяг –

і ось життя круто змінюється.

Уже ніколи не буду такою, як раніше.

Дванадцять днів...

Це багато чи мало?

У кожного своя відповідь на це запитання. Для дитини, яка чекає свого дня народження, це дуже багато. А закохані, які не бачаться протягом довгого часу, в унісон стверджуватимуть, що дуже мало.

Для мене ж ці дванадцять днів змінили світ. А може, це просто я змінилася? Отож, як усе було.

Потяг повільно заїжджає на станцію. Ось і вокзал. Привітний провідник відчиняє двері вагона, і я опиняюся в новому для мене місті. Проте помріяти мені не дають знайомі обличчя. Їдемо до місця зустрічі. Біля гарного молитовного будинку зібралося багато молоді. Ой, стільки знайомих... Щирі привітання, теплі обійми та спогади занурюють у теплу атмосферу і налаштовують на те, що наступні дванадцять днів будуть неймовірними.

Ага, ось і моя команда. Вітання, знайомство... І вже тоді впевненість: вони стануть моїми друзями. Попереду в нас дванад-

цять днів спілкування, служіння людям, пошуки кращих шляхів вирішення проблем.

Розпочинати кожний день разом, молитися один за одного, підтримувати... Саме за таким принципом жила наша команда. Хоч інколи було важко, але спільними зусиллями вихід знаходився.

Важко передати словами ті почуття, які сповнювали нас щодня. Спілкування з дітками надихало... Підбіжать до тебе декілька маленьких, обіймуть так сильно, як тільки можуть, і знову хочеться жити. Хочеться зробити для них усе, що від тебе залежить. Адже розумієш, що ця маленька людина повністю тобі довіряє. Тоді і втома, яка стала постійною супутницею, і брак часу не заважають творити. Придумувати для діток нові цікаві ігри, поробки. Навіть коли ми спали лише по декілька годин на добу, то все одно почувалися цілком щасливими. Адже ►

завтра знову підбіжить до тебе дитина, сяде на коліна, притулиться до тебе щічкою і прошепоче: «Я сумував за тобою... Як добре, що ти вже тут».

А бачити сльози радості на обличчях стареньких бабусь і дідусів... Щасливі від того, що молодь завітала до них. Вони раділи увазі, яку їм приділяли молоді хлопці та дівчата. Адже часто самотність є постійною супутницею в житті старшого покоління. Ці бабусі й дідусі дивувалися з того, що ще комусь потрібні, що їм прийшли допомогти просто так, не вимагаючи нічого. І крига недовіря й образи на світ щезала.

Дванадцять днів змінили міста. Люди побачили, що можна робити добро просто так, не вимагаючи

нічого натомість. Приємно було бачити усмішки на обличчях перехожих. Приємно було чути слова підтримки. Тоді хотілося робити ще більше, віддавати себе на всі 100 %.

Дванадцять днів промайнули так швидко... І ось знову те ж саме: вокзал, потяг і привітний провідник. Утім я зовсім інша, і світ навколо змінився. У пам'яті лунає чіткий вигук сотень молодих людей:

**«Ми – сильне
покоління, і ми
покликані звер-
шувати місію
Ісуса на цій
землі!»**



**Автор:
Інна Сокольська**



Норе.UA

Дивіться на телеканалі
«НАДІЯ»

Якщо Ви любляєте загадки та мудрість...
Якщо Ви не боїтеся складної правди,
навіть якщо вона з часткою жарту...
Якщо Ви шукаєте засіб,
що перетворює та оживлює...
Це програма для Вас

«Філософський камінь»

21:30 НЕДІЛЯ

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



Интересности

ГЕЛЛИОН



«Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе,
покажу тебе великое и недоступное,
чего ты не знаешь»

(Иер. 33:3).

Роберту Фостеру было восемнадцать лет, когда он окончил среднюю школу и нашел работу, которая ему нравилась, но вскоре он попал в автомобильную аварию, впоследствии которой остался полностью парализован. До несчастного случая Роберт вел активный и независимый образ жизни, но и сейчас он не хотел сдаваться и был настроен на то, чтобы не позволить параличу сделать его беспомощным человеком.

Но как этого достичь?

Однажды Роберт смотрел телешоу с участием ученого, обучающего обезьян помогать людям с физическими недостатками. Он связался с этим человеком и узнал, что только обезьяны капуцинов пригодны для таких целей, так как они очень умные, любящие и верные. Их рост составляет всего сорок пять сантиметров, они весят от двух до четырех килограммов и могут жить до тридцати лет, являясь хорошими помощниками для людей с физическими недостатками.

И вот в жизни Роберта появилась Геллион – самка капуцинов. Она стала его помощником. Обезьяна приводила в порядок его комнату, расчесывала Роберта, включала и выключала свет,

управляла его аппаратурой и даже вытирала пыль и пылесосила (для этого у нее был собственный особый пылесос с короткой ручкой)! Она приносила Роберту пищу из холодильника и кормила его с ложечки. С помощью Геллион Роберт стал независимым от других людей человеком, и его мечта была исполнена. Роберт и Геллион очень привязались друг к другу. Она стала для него намного ценнее, чем просто домашнее животное, а обезьяна с радостью выполняла его просьбы.

Так же, как Роберт зависит от Геллион, так и мы полностью зависим от Иисуса. Все, что нам нужно сделать, – обращаться к Нему, и Он обязательно ответит. Когда мы просим Его, Он прощает наши грехи.

ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АППЕТИТА

Предлагаем вам проверить степень своей психологической зависимости от аппетита, осознать насколько глубоко вы «увязли», и принять окончательное решение, что делать. Для этого честно ответьте на предложенные вопросы. Оцените каждое из утверждений в баллах: всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

ВОПРОСЫ

1. Люблю, чтобы на праздники было много разной вкусной еды.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
2. Когда я ем, то чувствую приятное расслабление.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
3. Когда я ем, то могу разговаривать, читать книгу или смотреть телевизор.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
4. Для меня ритуал потребления пищи – удовольствие.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
5. Я ем, когда испытываю отрицательные эмоции.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
6. Я ем автоматически, не задумываясь.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
7. Еда подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда
8. После приема пищи испытываю приятные ощущения.
☐ всегда ☐ часто
☐ редко ☐ никогда

9. Четко осознаю минуты, когда я не ем.

_____ всегда _____ часто
_____ редко _____ никогда

10. Я получаю удовольствие от приятной сервировки пищи.

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

11. Я ем, когда испытываю положительные эмоции.

_____ всегда _____ часто
_____ редко _____ никогда

12. Я знаю, что мне вредны некоторые продукты, но не хватает силы воли удержаться.

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

РЕЗУЛЬТАТЫ

Теперь подсчитайте количество баллов в каждой группе ответов:

- а) сумму баллов за 1, 4, 7, 10 вопросы;
б) сумму баллов за 2, 5, 8, 11 вопросы;
в) сумму баллов за 3, 6, 9, 12 вопросы.

Если сумма набранных баллов в группе «а» больше 10, то вам следует задуматься о природе питания, разобраться в его назначении, так как ваши убеждения и ценности вступают в противоречие с вашим стремлением иметь стройную фигуру. И здесь вам помощь может оказать психолог-консультант.

Если сумма набранных баллов в группе «б» больше 10, то вам полезно научиться некоторым приемам профилактики стресса. И эта проблема – психологическая. Вы можете пройти тренинг и получить индивидуальные консультации.

Если сумма набранных баллов в группе «в» больше 10, то у вас есть серьезная психологическая зависимость от некоторых продуктов, и вам будет полезно пройти сеансы психологической коррекции для ослабления этой зависимости.

Если общая сумма баллов больше 30, то это означает, что ваша проблема достаточно серьезна, вы нуждаетесь в дополнительных знаниях и приемах ухода за своим телом. Время действовать!

Прихиль

ВОДА

Вода займає 70 % поверхні Землі. Моря та океани є найбільшими водоймами нашої планети. Про моря складають вірші, співають пісні, але, погодьтеся, знаємо ми про них лише загальне. Однак насправді про них можна дізнатися ще стільки всього цікавого!

1.

Морська вода являє собою водний розчин хлориду натрію (повареної, якщо хто забув, солі) з додаванням фтору, брому, сірки, фосфору, кальцію, калію, заліза, міді, срібла і навіть золота.

2.

У морі Лаптевих, біля самого гирла великої сибірської ріки Лени, знаходиться острів Куба. Проте на ньому ростуть не ананаси і банани, як на всім відомому острові Куба в Карибському морі, а полярні мохи та лишайники.

3.

Рекорд прозорості морської води на планеті відзначений біля берегів Антарктиди – у морі Уедделла. Тут вода найчистіша, майже дистильована. Білий предмет, опущений на глибину 79 м, залишається ще видимим неозброєним оком.

4.

У морських коників за виношування потомства відповідає гордий батько. Причому він не розмінюється на дрібниці, а народжує від 300 до 500 малюків. Самка відкладає ікру в спеціальну сумку на череві чоловіка і займається своїми справами – шопінг, салони краси, сауна з подружками, поетичні вечори... Не пощастило коникам-чоловікам!

5.

Восьминіг – один із найрозумніших жителів моря. Якщо замкнути його в підводному акваріумі, залишивши малецьке віконце, восьминіг менш ніж за десять хвилин просочиться в нього, змінивши свою форму.

7.

Іноді в океані з'являються «молочні моря». Таке «море» являє собою велику ділянку океану, яка в буквальному сенсі світиться. І незважаючи на те, що існує чимало фотографій цього явища, про те, як воно виникає, вченим точно не відомо. За однією з версій, поява «молочних морів» пов'язана з життєдіяльністю люмінесцентних бактерій *Vibrio harveyi*, які створюють тривале світіння на великих ділянках океану.

6.

Єдина у світі водойма, на поверхні якої можна лежати, як на дивані, читаючи газету, – Мертве море, розташоване в Ізраїлі та в Йорданії. Щоправда, це насправді не море, а озеро.

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

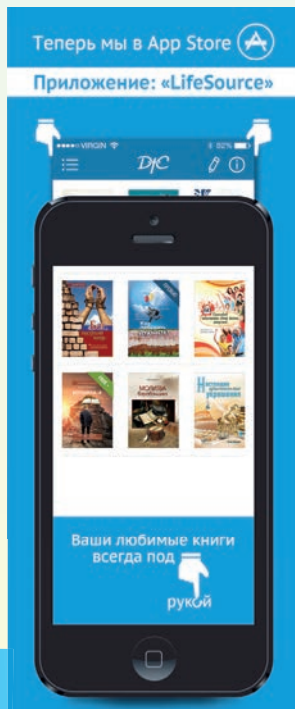
1. Настанет ли конец злу, боли и смерти?
2. Существует ли настоящая любовь?
3. Кто придумал секс?
4. Оккультизм: это миф или реальность?
5. Как попасть на Небо?
6. Когда наступит конец света?
7. Кто такой Иисус?
8. Как тебе позвонить?
9. Кто создал наш мир?
10. Это Ты написал Библию?

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 Гриццо
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. Киев

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