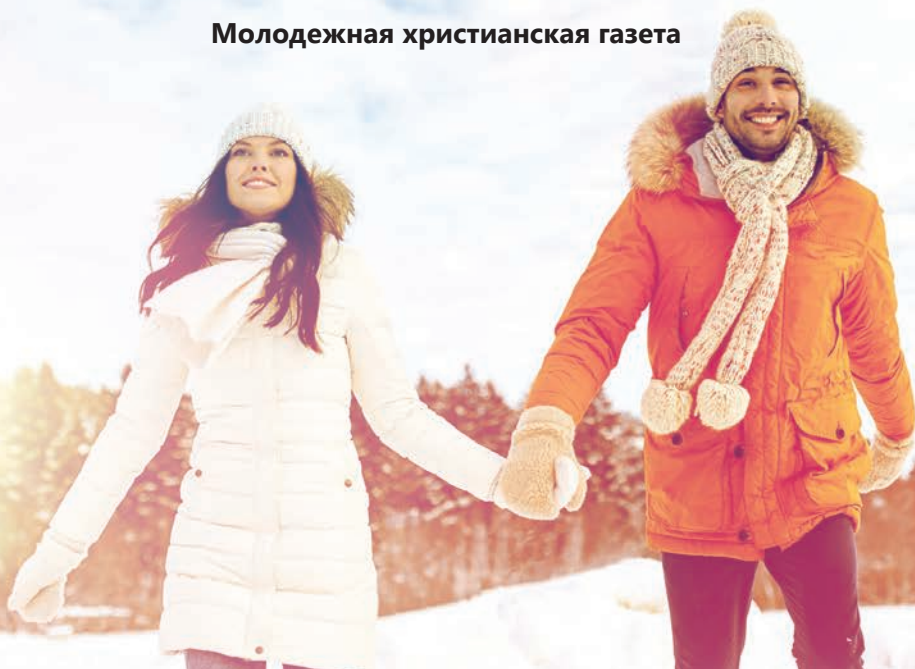


«Собирайте себе сокровища на небе...» (Мф. 6:20).

№1 (62) 2018

Флешка

Молодежная христианская газета



ЧАС ВЕЛИКИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ

2



ИССЛЕДУЙТЕ
ПИСАНИЕ

12



НЕ УПУСТИ
СВОЕ ВРЕМЯ

24

ЧАС ВЕЛИКИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Час... Можливості... Люди-на споконвічно прагнула до максимального комфорту і мінімальних затрат і зусиль при цьому. Щоб досягти бажаного результату, потрібно, щоб одні працювали на інших, і чим дешевше оцінюється праця, тим менша затрата сил. Так ще в сиву давнину з'явився клас рабів. Це були люди, котрі не могли себе захистити, а для того щоб вижити, вони були змушені догоджати своїм господарям. Перспектив – жодних! Єдина радість: якщо раб виконував свою

роботу якісно, то його берегли і надавали певні привілеї.

З іншого боку постає вищий клас – це фараони, царі та королі. Вони потопали в розкоші, тому могли дозволити собі що завгодно. Зрештою, їх нічого не зупиняло, щоб вести аморальне життя і втягувати в це болото людей зі свого оточення. Жоден історик не заперечуватиме того факту, що розпуста в країні передусім починалася із двору монарха, саме тому й виникла в народі така приказка: «Риба гниє з голови».

З огляду на все вищесказане, люди завжди прагнуть зайняти вищий щабель у суспільстві, щоб не комусь прислуговувати, а щоб служили тобі. І чим вище ти піднімешся, тим легше тобі буде.

Час... Можливості... Що зміниться сьогодні? Та майже нічого. Хоч великі мислителі, учені й богосло-

ви неодноразово намагалися створити ідеальну модель суспільства, проте їм донині так і не вдалося цього зробити, адже найбільша перепона в цьому процесі лежить в основі поведінки кожної людини зокрема. І ця перепона – егоїзм. Ми народжуємося потенційними егоїстами, і якщо не боротися з цим явищем на індивідуально-

му рівні, то наше «его» укоріниться настільки, що поступово перетворить нас на справжніх егоїстів. Яскравий приклад цього можна зауважити на дитячому майданчику. Чийсь малюк сидить у пісочниці, а навколо нього безліч іграшок, якими він періодично бавиться, але коли приходить ще одне таке саме маля і хоче погратися його іграшками, то це викликає у нього бурхливу реакцію. «Маленький егоїст!» – не раз можна почути репліку від мам.

Що ж таке **егоїзм**? Це негативна риса характеру, в основі якої лежать себелюбство, байдужість до інших, постійне нехтування суспільними інтересами заради особистих. Тобто людина всю свою увагу концентрує на собі, дбаючи тільки про одне – щоб їй було добре. "Треба поїсти, не поділившись з іншими, – я ж 🗨

найгоłodніший; випити всю воду спекотного дня – я ж відчуваю найбільшу спрагу; сісти взимку біля обігрівача в маршрутці, бо я найбільше змерз і т. д." Люди, котрі ніколи не відмовляють собі в задоволенні, дуже швидко втрачають самоконтроль і постійно потурають своїм примхам.

Як правило, егоїзм – це результат неправильного виховання. Якщо дитині змалечку прищеплювати усвідомлення власної винятковості, культи-

вувати завищену самооцінку й егоцентризм, то в її свідомості сформується стійке уявлення, що вона – центр світу, а її власні інтереси – першочергові. Однак не можна все списати на виховання, адже в Біблії сказано, що з моменту гріхопадіння Адама та Єви в людське єство ввійшов егоїзм і відтоді кожне наступне покоління бореться із цією ненависною рисою характеру.



Єдиним винятком в історії нашої планети є Ісус Христос, Син Божий, Котрий приблизно 2000 років тому прийшов на Землю та Своїм життям показав зовсім протилежне – справжню любов до людей. Він допоміг багатьом страждальцям: когось вилікував, когось воскресив, комусь допоміг матеріально, а когось просто вислухав і дав пораду, яка змінила життя. Однак це далеко не все, що Христос зробив для людини. Цінність Його життя полягає в тому, що Він узяв наші гріхи на Себе і помер на хресті, щоб ми мали надію на вічне життя. Саме в цьому й виражається Його любов до людства – любов, позбавлена егоїзму.

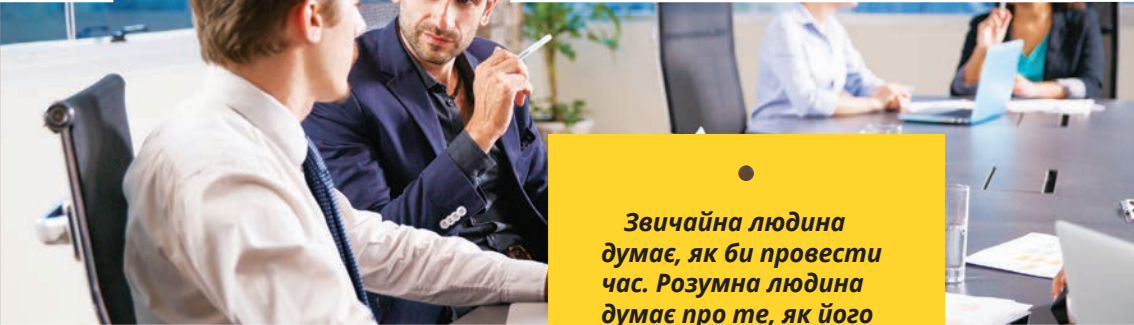
Наставляючи Своїх учнів, Христос говорив: «Ви знаєте, що ті, кого вважають володарями народів, панують над ними, а їхні вельможі гноблять їх. Та не так буде між вами. Але як хто між вами хоче бути великим, нехай буде вам слугою. І як хто між вами хоче бути першим, хай буде для всіх рабом. Бо й Син Людський не прийшов, щоб служили Йому, але щоб послужити і душу Свою дати як викуп за багатьох!» (Марка 10:42-45). Саме в цих словах міститься основа справжнього християнства: хочеш бути першим – допомагай іншим! Роби це не для похвали чи створення іміджу доброї людини, а щоб викоринити власний егоїзм, який глибоко запав у нашу свідомість.



Сьогодні час великих можливостей... Швидкість, з якою пересуваються люди, стала надто великою, а передача інформації майже миттєвою. Проповідь Євангелія, яку звершували апостоли, можна завершити до кінця цього року. І це не дивно, адже в нашому арсеналі сьогодні такі можливості, як книги, газети, журнали, радіо, телебачення й Інтернет. Перші християни чи реформатори могли про таке тільки мріяти. Та яка користь із цих можливостей, якщо вони служать тільки нашим інтересам? Адже щоб донести вістку Христа, потрібно не тільки написати або сказати, але й на ділі показати, що ці слова означають. І тоді ті можливості, якими володіє нинішнє суспільство, перетворюються на благословення для всього світу.



Сергій Шпак



**Звичайна людина
думає, як би провести
час. Розумна людина
думає про те, як його
використати.**



Час – це най-цінніший дар, який має людина, і якщо навчитися правильно його використовувати, можна відкрити для себе багато нового та цікавого. Про важливість часу й оптимальну його організацію сьогодні нам розповість Максим Балаклицький – редактор служби новин медіагрупи «Надія», професор кафедри журналістики Харківського університету імені Василя Карася, батько 5-річного сина і просто щаслива людина.

– **Доброго дня!**

– Доброго дня!

– **Як ви вважаєте, яким чином можна максимально використовувати свій час?**

– Сьогодні вранці я проспав, бо вчора у мене був дуже насичений день, тож я забув завести будильник, і через це мені довелося терміново змінити час зустрічі. Помилка коштувала втраченого часу, і якби він виявився тривалішим, це могло б призвести до катастрофічних наслідків.

Час можна конвертувати у будь-що. Можна позичити гроші й інвестувати їх у щось корисне та цікаве, можна здобути освіту, зав'язати хороші контакти, зміцнити своє здоров'я. Маючи час, ти можеш використувати його як завгодно.

– **На вашу думку, що треба робити, аби прожити цікаве та повноцінне життя?**

– Мені здається, що найважливіше – це усвідомлювати ту відповідальність, яку ми несемо за даний Богом час. Треба відчувати відповідальність за кожну хвилину свого життя, щоб прожити його якісно і бути справді щасливим. З роками я помітив: те, що гнітило мене в юності, тепер стає величезним благословенням. Мені дуже подобається висловлювання про

те, що багато людей мають таку мету у своєму житті, якої можна досягти до кінця тижня, а вони роблять це метою усього свого життя. Мета кожної людини – інвестувати в той ресурс, яким вона володіє, а цей ресурс – час. Час нових можливостей, нових відкриттів, нових цілей і починань.

– **Що б ви хотіли побажати нашим читачам на початку цього нового року?**

– Сміливо мрійте, прагніть більшого, бажайте більшого, не розмінюйтеся на дріб'язок. Бог працює з тими, кому не байдуже, тому любіть життя, наповнюйте його новими можливостями та досягайте високих вершин.



Бесіду вела
Анастасія Ювченко



**Средний человек
озабочен тем, как
бы ему убило время,
человек же талант-
ливый стремится его
использовать.**

Артур Шопенгауэр

ГЛИНЯНЫЕ ШАРИКИ •



Гари, молодой человек из Детройта, штат Мичиган, во время отпуска полетел на остров Ки-Уест, штат Флорида. Устав от повседневной суеты, он решил провести две недели на пляжах в поисках интересных вещей. Каждый день он бродил вдоль берега и собирал разные ракушки, деревянные необычных форм и кусочки разбитых лодок.

Однажды Гари наткнулся на небольшую дыру в песчаной скале. Из любопытства он забрался на нее и заглянул в темное отверстие. В надежде обнаружить птичье гнездо он просунул внутрь руку и начал все ощупывать, пока не почувствовал то, что посчитал птичьими яйцами.

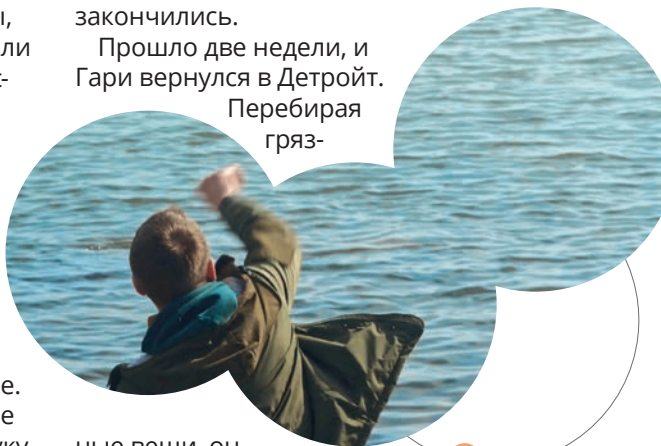
Гари взял несколько маленьких яиц и вынул руку из отверстия. Рассматривая эти круглые скользкие предметы, он понял, что достал всего лишь глиняные шарики разных размеров – от горошин до теннисных мячиков. Разочарованный тем, что находка не оказалась ценной, Гари положил шарики в карман своей куртки и вернулся на пляж.

Вечером, когда солнце клонилось к закату, молодой человек пошел в гостиницу. По пути он время от времени то бросал глиняные шарики в воду, пыта-

мимо бревна, то запускал их вдоль водной поверхности. Не успел он дойти до гостиницы, как камешки в его кармане закончились.

Прошло две недели, и Гари вернулся в Детройт.

Перебирая
гряз-



ные вещи, он проверил карманы своей любимой куртки и нашел там один самый маленький шарик. Молодой человек немного помял его в ладонях, вспоминая приятное время на пляже, а затем решил сохранить его как память о хорошем отпуске.

Прошло еще несколько месяцев. Из-за напряженного рабочего графика воспоминания об отпуске во Флориде уже давно стерлись из памяти Гари, пока он однажды не встретил Берта. Берт очень любил рассказывать истории о пиратах и затонувших сокровищах Флориды и Карибских островов. Побывав в той местности, Гари мог четко представить себе моряков с де- ▶

ревянными протезами на ногах и капитанов, которые закапывали драгоценные сокровища на песчаных пляжах южной Флориды.

Однажды во время обеденного перерыва Берт рассказал Гари о том, что пираты скрывали свои драгоценности от врагов, обмазывая их мокрой глиной и пряча в норы, вырытые в песчаных скалах. «О нет! – подумал Гари. – Не может быть!»

Услышанное настолько его взволновало, что он даже пораньше ушел с работы. Гари буквально влетел в свою спальню и схватил коробку с сувенирами, которая стояла в шкафу. Среди осколков лодок и ракушек он искал маленький шарик. Наконец Гари нашел его, взял нож и начал соскребать глину. Поначалу он ничего особенного не видел. Но вскоре глиняный шарик раскололся, и из него выкатился маленький, но необыкновенно красивый бело-голубой алмаз. У Гари в этот момент пропал дар речи, он не сводил глаз с этого сияющего камешка. И тут его пронзила одна ужасная мысль: парень вспомнил о других глиняных шариках, которые выбросил и которые навсегда погрузились на дно океана...

В Своем Слове Бог подарил мне и тебе сотни драгоценных обетований. Некоторые из них на первый взгляд покрыты глиной. Другие привлекают наше внимание с первой же минуты. Очень часто мы, как Гари, разбрасываем эти сокрытые бриллианты, не узнав их настоящей ценности.

Найди время, чтобы поразмышлять об обетованиях, которые дал тебе Бог, – и ты удивись, сколь много ценного для себя откроешь.



Кей Д. Риццо



«Если будешь искать его [знание], как серебра, и отыскивать его, как сокровище, то... найдешь познание о Боге»

(Притч. 2:4, 5).



Норе.UA
телеканал Надія

CP
14:00

ЗП+

Тепер
в оновленому
форматі

Дивися 
свіжі випуски

Телефон гарячої лінії
0 800 30 20 20
БЕЗКОШТОВНО ПО УКРАЇНІ

ШУКАЙТЕ НАС
НА МОБ. ДОДАТКАХ
IOS, ANDROID

В ІНТЕРНЕТІ
WWW.HORE.UA





Исследуйте Писание...

Исследуя Слово Божье, отложите в сторону предвзятые мнения, доставшиеся вам по наследству или в результате воспитания. Вы никогда не познаете истину, если будете исследовать Писание с целью подтвердить свои собственные идеи. Оставьте их в стороне и в смирении сердца прислушайтесь к тому, что желает сказать вам Господь. Когда смиренный исследователь истины сидит у ног Христа и учится от Него, тогда Слово Божье открывается его пониманию. Тем же, которые приступают к изучению Библии, полагаясь на собственную мудрость, Христос говорит: *«Если вы желаете приобрести мудрость, необходимую для спасения, вам нужно стать кроткими и смиренными сердцем».*

Углубляйтесь в Слово Божье, как рудокоп углубляется в недра, чтобы найти золотосную жилу.

Э. Уайт

Читайте Слово Божье не во свете предвзятых мнений, а с усердием и молитвой. Если же при чтении вам открывается новое понимание, которое расходится с вашим собственным мнением, то не старайтесь во что бы то ни стало приспособить к нему Слово Божье. Напротив, стремитесь согла-

совать его со Словом Божиим. Не допускайте, чтобы ваши прошлые привычки и убеждения влияли на ваше мышление. Откройте духовные очи, дабы увидеть чудеса Закона Божьего. Тщательно исследуйте написанное и таким образом укрепите свои стопы на скале вечности.

К исследованию Библии необходимо подходить с благоговением, сознавая, что мы находимся в присутствии Божьего, поэтому все легкомысленные и пустые занятия нужно отложить в сторону. Слово Божье легкодоступно нашему пониманию, за исключением некоторых мест, которые требуют глубокого размышления, сопровождаемого молитвой. Каждый исследователь, открывая Писание,

должен просить Бога о просвещении Духом Святым – и тогда его просьба, согласно обетованию, непременно исполнится.

От того, с каким духом вы приступаете к исследованию Писания, зависит и помощь, которая будет оказана вам. Небесные ангелы присутствуют рядом с теми, кто в смирении сердца ищет Божьего руководства. Но если Библия открывается без благоговения, с чувством самонадеянности, если сердце наполнено предубеждениями, тогда рядом с вами сатана, который постарается представить вам ясные изречения Слова Божьего в превратном свете.



Э. Уайт
«Вести для молодежи»



Нотатка

Що було б, якби ми ставили-
ся до Біблії, як до телефону?

А якби ми носили її всюди з
собою?

А якби ми переглядали її
кілька разів на день?

Якби поверталися за нею,
забувши вдома?

А якби ми дарували Біблії
друзям як подарунки?

А якби ми використовували
її, коли подорожуємо?

А якби ми користували-
ся нею в надзвичайних
ситуаціях?

На відміну від мобільного
телефона, ми можемо не
хвилюватися, що зв'язок
із Небом пропаде або нас
роз'єднають. Ісус сплатив усі
рахунки!

До речі, з Біблією не буває
скинутих викликів.

То які ваші пріоритети?





1. Всею свое время,
и время всякой вещи
по дню небом:

2. время рождаться,
и время умирать; вре-
мя насаждать, и время
вырывать посаженное;

3. время убивать,
и время врачевать;
время разрушать,
и время строить;

4. время плакать,
и время смеяться; вре-
мя сетовать, и время
плясать;

5. время разбрасы-
вать камни, и время
собирать камни; время
обнимать, и время
уклоняться от объятий;

6. время искать,
и время терять; время
сберегать, и время
бросать;

7. время раздирать,
и время сшивать; вре-
мя молчать, и время
говорить;

8. время любить,
и время ненавидеть;
время войне, и время
миру.

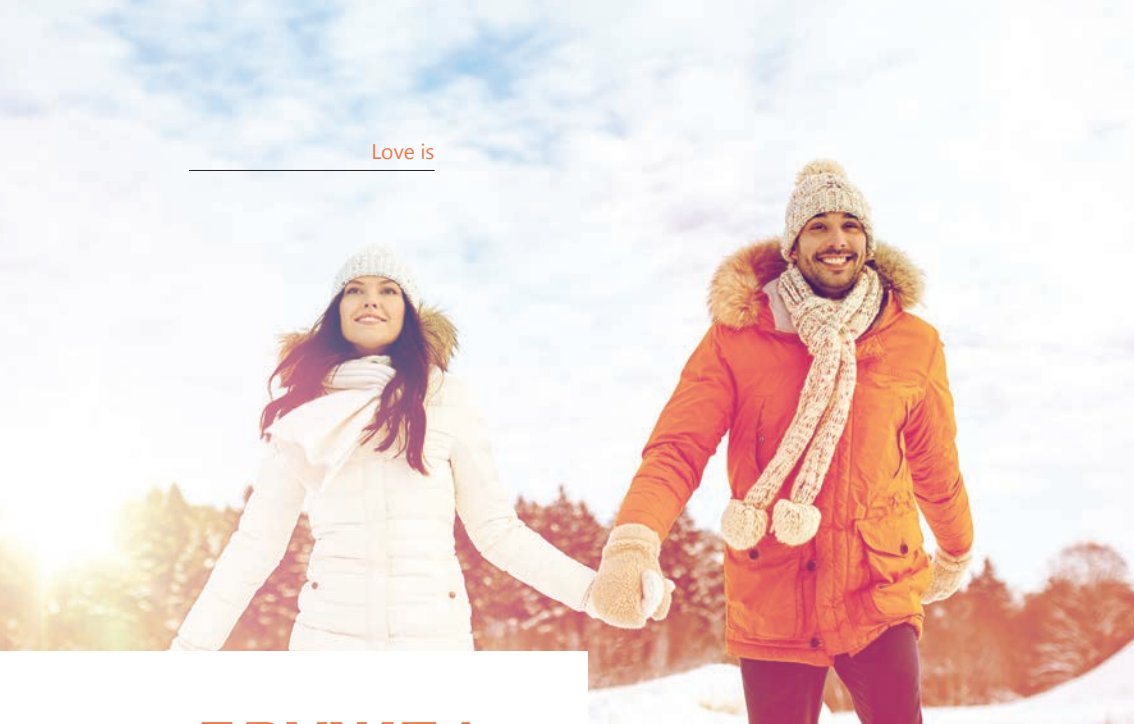
9. Что пользы рабо-
тающему от того, над
чем он трудится?

10. Видел я эту за-
боту, которую дал Бог
сынам человеческим,
чтобы они упражня-
лись в том.

11. Все соделал Он
прекрасным в свое
время, и вложил мир
в сердце их, хотя чело-
век не может постиг-
нуть дел, которые Бог
делает, от начала до
конца.

12. Познал я, что нет
для них ничего лучше-
го, как веселиться
и делать доброе в жиз-
ни своей.

Екклесиаст
(премудрый царь Соломон)
Еккл. 3:1-12



ДРУЖБА, ПЕРЕХОДЯЩАЯ В БРАК

Когда мы говорим о дружбе, важно понимать, что дружба не начинается с вопроса: «Хочешь ли ты стать моей женой (моим мужем)?»

Дружба, само собой разумеется, не является такой же по значимости, как брак. Основное назначение периода дружбы заключается именно в том, чтобы выяснить, подходите ли вы друг другу, и, возможно, в конце концов эти отношения приведут к предложению руки и сердца. Когда двое начинают дружить, каждый должен допускать возможность создания семьи, если отношения будут развиваться. Нельзя начинать дружить, если ты не настроен серьезно проверить эту возможность. Нельзя начинать отношения, если у тебя другие мотивы, например, если ты чувствуешь себя одиноким или хочешь избавиться от каких-то своих комплексов. Если ты поступаешь так, это безответственная игра с глубокими чувствами другого человека.

Если кто-то часто меняет друзей, справедливо задать вопрос: а каковы мотивы этого человека?

В каком же возрасте можно начинать дружить? Я не верю, что есть общий для всех людей возраст. Можно сказать, что если ты готов оставить своего отца и мать и взять на себя ответственность за новую семью, то настало время начать искать своего будущего мужа или жену.

Это значит, что когда приходит первая настоящая влюбленность, а тебе всего 13-14 лет, то время еще не настало. Это просто доказательство того, что ты переходишь от детства к юности и твой взгляд на противоположный пол изменяется. Это связано с процессами, происходящими в твоём теле. Настало время перестать дергать девочек за косички и подкладывать кнопки на их стулья. Влюбленность – это нормальное явление в таком возрасте, но это не означает, что ты уже готов начать дружить с кем-то в качестве своего будущего мужа или жены.

Юность – это возраст, когда ты закладываешь правильное основание для общения с представителями противоположного пола без характерного смущения и подшучиваний, которые свойственны периоду полового созревания. Отношения хорошей дружбы – это важный шаг к успеху в будущем.

ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧИ – ВАЖНЫЙ ПЕРИОД

Очень важно, чтобы парень и девушка, которые проявляют заинтересованность друг в друге, могли встретиться несколько раз вдвоем, не чувствуя давления немедленно стать парой. Такие встречи должны происходить в общественных местах, открытых для всех, но чтобы была возможность спокойно общаться, например, в кафетерии ▶





► или в ресторане. Если парень приглашает девушку в Макдоналдс, это не значит, что он сделал ей предложение, просто он хочет познакомиться поближе. Если вы несколько раз встречались подобным образом, естественно, нельзя продолжать такие встречи, не приняв какого-то совместного решения. Если вы понравились друг другу, можно обоим решить стать парой. В этом случае надо нацеливаться на брак, но сознавать, что это решение должно быть проверено временем перед Богом и друг другом, прежде чем окончательно соединить ваши жизни в брачном завете. Только тогда и начнется настоящая дружба на всю жизнь.

Может, ты не чувствуешь себя достаточно смелым для подобного рода инициатив, но самое главное, чтобы ты не притворялся, а просто и ясно излагал свои мысли и говорил именно то, что ты имеешь в виду, когда приглашаешь девушку на встречу. Не забудь, что ты не просишь ее руки и сердца на первом свидании, и поэтому можно немного расслабиться. Не переживай, не будь скованным и стеснительным. Не забывай, что ты создан по образу и подобию Божьему, чтобы быть похожим на Него. А наш Господь любящий, открытый к общению. Замкнутость, скорее всего, свидетельствует о необходимости наладить близкие отношения с Ним.

И мужчины, и женщины могут сделать первый шаг, но я верю, что в глубине души все «знают», что естественнее для мужчины пригласить женщину. Так было испокон веков, и несколько десятилетий современного взгляда на отношения полов во имя равноправия не могут это изме-

нить. Библия говорит, что мужья брали жен и жены выходили замуж. Именно поэтому важно, чтобы мужчины не боялись и не прятались за своих друзей. Ты должен победить мысли: «Я опозорю себя... Что я буду говорить?.. А если она будет смеяться надо мной?». Если она реагирует по-детски или смеется над тобой, может, она и не стоит твоего внимания. Я могу гарантировать, что почти никогда ты не будешь получать такую реакцию в ответ.

Скорее всего, она просто смутится от твоего прямого вопроса, и поэтому ей будет трудно отвечать. Если же она говорит «нет», ты должен уважать ее решение, но даже такой поворот дела – еще не причина для того, чтобы твоя самооценка упала. Это не значит, что она отвергает тебя, возможно, просто это был неподходящий момент. Если же отказ окончательный, то тебе надо просто подождать: придет другой поезд.

Мужчины, помните, что женщинам нравится вежливое ухаживание.

Женщины реагируют положительно на истинное доказательство любви, а мужчины на оказанное уважение. Поэтому, если ты женщина и не заинтересо-

вана во встречах, просто вежливо откажи.

Значит ли это, что судьба женщины только сидеть и ждать? И да и нет. Как я уже говорил, женщина, как и мужчина, конечно, свободна проявить инициативу. Святость не значит, что мы боимся или смущаемся противоположного пола, но что наши мысли и мотивы остаются чистыми. Однако если ты как женщина проявляешь инициативу во встречах и в предложении руки и сердца, то должна быть готова к тому, что, скорее всего, ты будешь продолжать тянуть его всю оставшуюся жизнь. И я знаю, что ни одна женщина не хочет этого делать. Будь открыта в своем отношении, если ты заинтересована в мужчине, но пусть он проявляет инициативу. Ты при этом ничего не потеряешь.



Джони Фогландер



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ТАРИФНЫЙ ПЛАН

Вопрос дня:

Помнишь ли ты, когда впервые
услышал, что Иисус скоро вернется?



Сегодня телефонные компании предлагают множество тарифных планов и разных услуг. Но если баланс твоего телефона на нуле, ты не сможешь воспользоваться этими услугами и звонить, пока не пополнишь счет.

Возможно, ты с раннего детства слышал, как родители и пастор церкви говорят о Втором пришествии Христа. Но когда я вижу, сколько в мире насилия, ненависти, горя, разрушенных семей и природных катастроф, я невольно задаюсь вопросом: почему же Иисус так медлит, почему не приходит за нами, не забирает нас на Небо, где царит гармония? На это Библия дает такой ответ: Бог не хочет, чтобы кто-то из нас потерял эту возможность, но чтобы все вовремя покаялись и могли жить с Ним в вечности. Это означает, что каждый день ты должен быть готов к возвращению Христа.

Некоторые полагают, что было бы проще подготовиться, если бы мы знали точную дату Пришествия. Скажи, тебе хотелось бы знать, сколько еще времени у тебя есть, чтобы посвятить свою жизнь Иисусу?

Пока Христос не возвращается, каждая минута, каждый час, день, месяц, год – как пополнение счета жизни, как

возможность, которую дает тебе Бог, возможность принять Его любовь и отдать Ему свою жизнь навсегда.

В конце каждого года, месяца, каждой недели, каждого дня в книге твоей жизни появляется запись: «Баланс = 0». И каждый раз Иисус пополняет твой счет, записывая, что у тебя есть еще секунды, минуты, часы, что ты еще можешь отдать Ему свою жизнь.

Никому не дано знать, сколько времени у него осталось, так что цени этот дар, используй его! И если ты еще не отдал свою жизнь Иисусу, сделай это сегодня.

**«О дне же том и
часе никто не знает:
ни ангелы небесные,
ни Сын – только один
Отец»**

(Мф. 24:36, 42).



БОРОТЬБА З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ, **АБО СПРАВИ – ЧАС**

Вирішити таку проблему, як прокрастинація, можна за допомогою розширення браузерів. Прокрастинація – поняття в психології, яке означає схильність до постійного «відкладання на потім» неприємних думок і справ. У цій статті розглянемо питання зосереженості та контролю часу.

Ця тема актуальна для багатьох: для студентів, які готуються до сесії в стислі терміни, офісних працівників, яким протягом дня доводиться вирішувати безліч задач, та інших. Час, який у нас є для роботи, навчання та інших справ краще провести з користю, щоб увечері не було відчуття, що ви прогаяли цілий день.

Мені особисто буває важко зосередитися за комп'ютером, оскільки з'являється багато можливостей для марнування часу. Саме тому деякі завдання я намагаюся вирішити без електроніки. Зокрема важко зосередитися, коли лунає чийсь дзвінок або приходить повідомлення. Це згубно впливає на роботу. І справа навіть не в тім, що все це забирає у нас час. Ми відволікаємося, збиваємося з думки, і в результаті повернутися до справи стає дедалі важче. Для успішного вирішення цієї проблеми потрібен самоконтроль і звичка бути зосередженим на справі. Для цього існує технологія управління часом – тайм-менеджмент.

Існують спеціальні додатки для обліку як загального часу, так і проведеного на ваших улюблених сайтах. Ще існує техніка Pomodoro, яка дозволяє працювати по 25 хвилин, після чого 5 хвилин виділяється на відпочинок.

Проте інколи потрібно просто уникнути можливості потрапити на певні сайти. Коли я намагався вирішити цю проблему, то знайшов програму SelfRestraint v0.3, яка дає змогу блокувати вибрані сайти на потрібний час, а кінець блокування можна зробити такою собі нагородою в кінці роботи. Мінус – блокуються не всі сайти і не в усіх браузерах. І про всяк

випадок, якщо сайти не розблоковуються, то шукайте в системі файл hosts.

Тепер перейдемо до цікавих розширень для браузерів Chrome, Opera та подібних.

■ **Noprocrastination.** Дуже зручний додаток: потрібно просто додати сайт до списку, і браузер не дозволить вам зайти на нього протягом певного часу. Хоч для когось може здатися мінусом те, що на блокуванні в будь-який момент можна поставити паузу.

■ **SiteBlock** – ще один схожий додаток, але має простіший вигляд.

Ну й, звісно, щоб налаштуватися на новий результативний робочий день, дуже рекомендую молитву, розмову з Богом. А ранкова прогулянка допоможе прокинутися і тілу, і розуму.

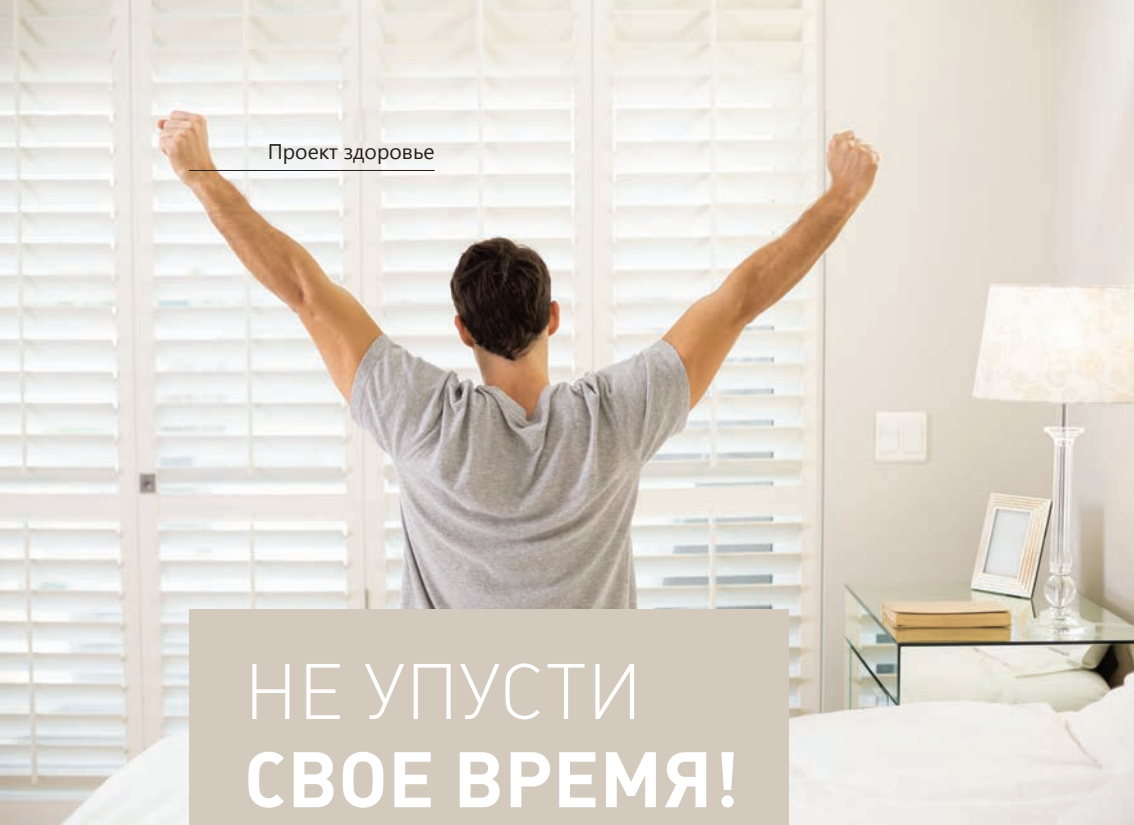
Бажаю всім бути результативними, а зекономлений час присвятити спілкуванню із сім'єю, друзями та добрим справам. Ми можемо бути вільними від Інтернету!



Роман Кошкін

Час летить – це погана новина. Хороша новина – ви пілот свого часу.

Майкл Альтшулер



НЕ УПУСТИ СВОЕ ВРЕМЯ!

*Самое ценное время
для осуществления
возможностей –
это утро!*

«Вставай на 2 часа раньше и посвящай это время саморазвитию. Результатом станет твой успех!» – это главная мысль всех книг о продуктивной жизни. Но как эти люди просыпаются в такую рань?

Чтобы больше успеть, я встала в 2 часа ночи.

Когда мне было 6 лет, мы с сестрой очень увлеклись игрой в шашки. Как-то мы даже проснулись в 2 часа ночи, чтобы дол-

ше поиграть перед школой, решив, что сон не так уж важен и это время можно использовать намного интереснее.

Ты ведь тоже так думаешь?

И ты прекрасно знаешь, что для того чтобы раньше встать, нужно пораньше лечь.

Но лента новостей в VK, Facebook или Instagram после 22:00 намного увлекательнее, а фильмы сами себя не пересматривать, не так ли?

ПОЧЕМУ Я НЕ ХОЧУ ЛЕЧЬ СПАТЬ ВОВРЕМЯ

1. Неудовлетворенность прожитым днем.

Вроде бы все нормально, но чего-то не хватает. И тогда начинаются попытки наверстать «упущенное» за день: пролистать ленту, проверить почту или посмотреть «еще одну серию, а потом – точно спать».

2. Time-менеджмент.

Распределение времени за день было не продуманным, поэтому все дела скапливаются на вечер.

3. Я – «сова».

Сейчас будет, как с Дедушкой Морозом. Ты уже довольно взрослый и пора тебе сказать, что «сов» не существует. Это оправдание для прокрастинаторов – людей, которые любят откладывать все на «потом-никогда».

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ОРГАНИЗМОМ, КОГДА МЫ ПОЗДНО ЛОЖИМСЯ

1. Ожирение. Если регулярно ложиться спать хотя бы на 30 минут позже, повышается риск набрать лишний вес.

2. Быстрое старение. Люди, которые мало спят, выглядят намного старше своего возраста. Зачастую у них более слабое здоровье, чем у сверстников. Это связано со сбоями в работе гормональной и нервной систем. Мозг тоже стареет намного быстрее, и начинается преждевременный склероз.

3. Нарушение мыслительных процессов. Если ты спишь меньше положенного времени, твой мозг не в состоянии нормально работать. Нарушается кровообращение во фронтальной коре головного мозга, становится намного сложнее выстраивать логические связи, а память подводит в самый неподходящий момент.

Мозг сонного человека работает в нестабильном режиме и похож на мозг подростка во время гормонального взрыва: никакой уравновешенности, сплошная спонтанность и необдуманность действий.

4. Быстрое развитие опухолей. Плохой сон может спровоцировать появление предраковых образований.



5. Риск подхватить простудные заболевания. Полноценный сон является одним из фундаментальных блоков иммунной системы.

6. Увеличивается риск сердечных заболеваний. Плохой сон – главный враг сердца.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. ИЗМЕНИ МЫШЛЕНИЕ

- Правило 5 дел. Составь план на день, в который будет входить 5 важных дел. Обязательно выполни их в течение дня, чтобы вечером уснуть с чувством удовлетворения.

- Выполнение той или иной работы разбей на большие отрезки времени и исключи прерывание. Отключи Instagram и ни на что не отвлекайся!

Это поможет сделать за день больше дел, и тогда вечером ты сможешь лечь вовремя.

- Начиная с того, что тебе совсем не хочется делать. А то, что хочешь, оставь «на десерт». Не откладывай! Делай все в первые 15 минут.

- Заканчивай день, подводя итоги и планируя следующий день. Это поможет быть более продуктивным и целеустремленным.

- Пожелай родным приятных снов и обними их. Хорошее настроение – залог качественного сна.

2. ИЗМЕНЯЙ ПРИВЫЧКИ КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ:

- Прими душ, почисти зубы.
- За полчаса до сна отключи телефон, телевизор и плеер.
- Проветри комнату.



- Отключи раздражители света и звука.

ПОЛОЖЕНИЕ ВО СНЕ.

Наиболее полезным считается положение на спине, с небольшой подушкой. Если спишь на боку – подушка должна быть под шеей, а также желательно использовать валик между ногами, чтобы не нарушать кровообращение. Руки ложи, как удобно, но следи за кровообращением.

Если ты дочитал до конца – значит действительно себя любишь!

Для твоего организма время восстановления и возможности оздоровиться – как раз с 22:00 до 02:00 ночи.

Так что, будь добр, ложись вовремя!

А вставать лучше всего до 7:00.

УТРОМ

1. ЧТОБЫ СРАЗУ ПРОСНУТЬСЯ, вечером спрячь будильник или забрось его далеко на шкаф. Когда утром он будет звонить, ты уже не сможешь машинально его выключить. Придется встать. Так ты поменяешь алгоритм действий, и твой мозг начнет работать в непривычном режиме. Главное – после этого не забраться снова под одеяло.

2. Сразу же застели кровать, чтобы не было соблазна завернуться «гусеницей» в кокон из пледа.

3. Прими бодрящий душ.

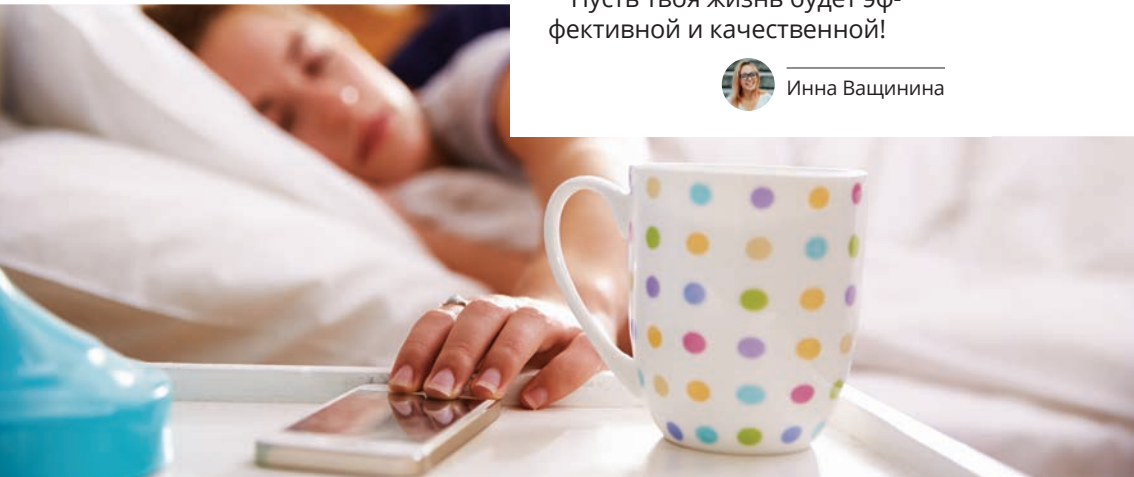
4. Найди себе занятие, иначе от безделья ты снова захочешь уснуть.

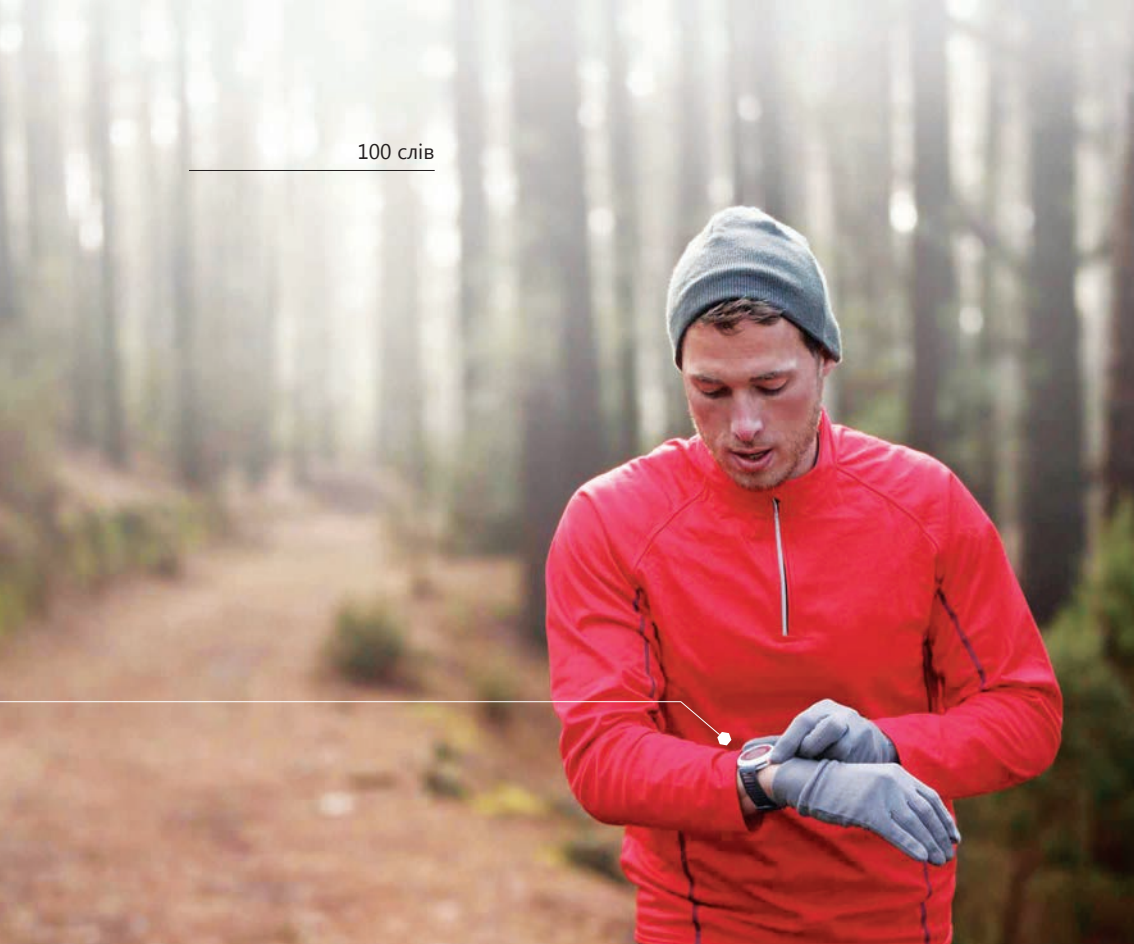
Сделай себе вызов и проживи так неделю!

Пусть твоя жизнь будет эффективной и качественной!



Инна Ващинина





Швидкоплинність¹ часу² вражає³. Ти⁴ тільки⁵ вчора⁶ ходив⁷ до⁸ школи⁹, а¹⁰ сьогодні¹¹ – уже¹² випускник¹³ університету¹⁴. Тільки¹⁵ вчора¹⁶ обіцяв¹⁷ собі¹⁸ зміни¹⁹ з²⁰ понеділка²¹, а²² понеділок²³ – то²⁴ вже²⁵ минуле²⁶. Час²⁷ промайнув²⁸, а²⁹ ти³⁰ тільки³¹ встиг³² кліпнути³³ очима³⁴. Зміни³⁵ самі³⁶ собою³⁷ не³⁸ відбулися³⁹, можливості⁴⁰ самі⁴¹ себе⁴² не⁴³ реалізували⁴⁴. То⁴⁵ коли⁴⁶ ж⁴⁷ та⁴⁸ течія⁴⁹ часу⁵⁰ трохи⁵¹ зупиниться⁵² і⁵³ настане⁵⁴ найбільш⁵⁵

вдалий⁵⁶ момент⁵⁷ для⁵⁸ дій⁵⁹?! А⁶⁰ він⁶¹ уже⁶² настав⁶³, саме⁶⁴ зараз⁶⁵. Якщо⁶⁶ час⁶⁷ – це⁶⁸ течія⁶⁹, то⁷⁰ Бог⁷¹ подарував⁷² тобі⁷³ найкращий⁷⁴ спінінг⁷⁵. Досить⁷⁶ просто⁷⁷ спостерігати⁷⁸ за⁷⁹ течією⁸⁰! Закидай⁸¹ спінінг⁸² у⁸³ цей⁸⁴ вир⁸⁵ можливостей⁸⁶, і⁸⁷ витягуй⁸⁸ якомога⁸⁹ більше⁹⁰! Час⁹¹ великих⁹² можливостей⁹³ прямо⁹⁴ ЗАРАЗ⁹⁵. У⁹⁶ твоїх⁹⁷ руках⁹⁸. Не⁹⁹ прогав¹⁰⁰.



Ірина Нечитайленко

НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ І БІБЛІЯ

Справжня наука завжди ґрунтується на наочних доказах. Цікаво, що у Святому Письмі зафіксовано багато фактів, які науково обґрунтували протягом останніх століть, а отже, це є доказом того, що Біблія справді є Словом Творця. ▶

✓ *«І як незчисленні ті зорі небесні, а морський пісок незмірений...» (Єрем. 33:22). У часи, коли людському оку було доступно менше 5 000 зірок, Бог сказав, що зорі на небі незчисленні. Тільки в XVII столітті з появою телескопа вчені отримали певне уявлення про безмежність нашого Всесвіту. Нині астрономи вважають, що у Всесвіті існує близько десяти тисяч більйонів трильйонів зірок – це 1 з 25 нулями! Утім, погоджуючись із Біблією, учені визнають, що це число може значною мірою не відповідати дійсності.*

✓ *«Підніміть у височину ваші очі й побачте, хто те все створив? Той, Хто зорі виводить за їхнім числом та кличе ім'ям їх усіх!» (Ісаї 40:26). Хоч для людини неможливо визначити точну кількість зірок, зараз ми знаємо, що це число скінченне.*

Безперечно, Бог знає їх всі до єдиної – «вираховує Він число зорям, і кожній із них дає ймення» (Псал. 146:4). Який великий Бог!

✓ *«Інша слава в сонця, інша слава в місяця, інша слава в зірок, бо зірка від зірки відрізняється славою» (1 Кор. 15:41). Задовго до появи телескопа Біблія засвідчила те, що до того часу було відомо тільки Богу й ангелам: усі зірки відрізняються одна від одної розміром та інтенсивністю!*

✓ Біблія описує зоряне скупчення Волосожару й Оріону (Йова 38:31). Зірки скупчення Плеяди пов'язані гравітаційно, тоді як зірки скупчення Оріон вільні та дезінтегровані через те, що гравітації скупчення недостатньо, щоб зібрати їх до купи. Бог сказав Йову 4000 років тому: *«Чи зв'яжеш ти зав'язки Волосожару, чи розв'яжеш віжки в*



Оріона?». Однак тільки нещодавно вчені дійшли висновку, що зірки Волосожа-ру гравітаційно зв'язані, а Оріону вільні.

✓ *«Небеса зодягаю Я в темряву, і покриттям їхнім верету чиню» (Ісаї 50:3). «Блукаючі зорі, для яких навіки зберігається морок темряви» (Юди 1:13). Задово до відкриття чорних дір і темної матерії Біблія описала ці об'єкти. Зараз космологи припускають, що близько 98 % відомого нам Усесвіту складає темна матерія з темною енергією та чорними дірками.*

Гравітаційне поле чорних дір настільки сильне, що поглинає навіть світло. За межами Всесвіту, який розширюється, немає випромінювання, і тому там існує тільки «зовнішня темрява». Отже, ці теорії описують те, що Біблія називає «зовнішньою темрявою» (Матв. 25:30).

✓ *«Вихід його (сонця) з краю неба, а обіг його – аж на кінці його, і від спеки його ніщо не заховається» (Псал. 19:7). Деякі вчені критикували цей вірш, вважаючи, що він указує на геоцентризм – теорію, згідно з якою сонце обертається навколо Землі. Вони наполягали на тому, що сонце нерухоме. Однак нині нам відомо, що сонце рухається в просторі зі швидкістю приблизно 60 000 миль/годину. Воно рухається по величезному колу – саме так, як було зазначено в Біблії 3 000 років тому!*

✓ *«Розтягує небо Він Сам, і ходить по морських висотах» (Йова 9:8). Бог говорить, що Він розтягує небеса. На початку XX століття більшість учених (зокрема Ейнштейн) заявляли, що Всесвіт статичний. Інші вважали, що в такому разі Земля повинна була зруйнуватися під дією гравітації. Астроном Едвін Хаббл 1929 року довів, що віддалені галактики віддаляються від Землі, і чим далі вони перебувають, тим швидше рухаються. Це відкриття зробило революцію в галузі астрономії. Ейнштейн визнав свою помилку, і сьогодні більшість астрономів згодні з тим, про що Творець сказав нам тисячоліття тому: Всесвіт розширюється.*

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



МОЛОДІЖНІ УРОКИ

- Що означає дружба?
- Якою є мета мого життя?
- Чи існує справжня любов?
- Хто придумав секс?
- Хто створив наш світ?
- Коли настане кінець світу?

На ці та інші запитання ви зможете знайти відповіді в уроках **"10 запитань до Бога"** та **"Формула життя"**.

 **bible.ua**

☎ 0 800 30 20 20
✉ bible@hope.ua
а/с 36, Київ, 04071

Ответственный за выпуск:

директор издательства

«Джерело життя»

Василий Джулай

Главный редактор: Лариса Качмар

Ответственный редактор:

Елена Мехоношина

Председатель редколлегии:

Евгений Алехин

Редколлегия: Петр Сироткин,

Андрей Шевчук

Корректоры: Елена Мехоношина,

Ирина Сирота, Инна Гунько

Верстка, дизайн: Артур Аптер

Ответственная за печать:

Тамара Грицюк

Тираж: 10 000 экз.

Адрес: 04071 г. Киев,

ул. Лукьяновская, 9/10–а

e-mail: fleshka@i.ua

Если ты желаешь пожертвовать средства на развитие газеты, то можешь сделать это через банк.

Наши реквизиты:

Идентификационный код:

ЄДРПОУ 19350731

Адрес: 04071, г. Киев,

ул. Лукьяновская, 9/10а

Счет: 26006149457

МФО 380805

Наименование банка:

«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»

в г. Киеве

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

Ответственность за содержание статей несет автор.

Приложение к газете

«Вечное Сокровище»

Свидетельство

о государственной

регистрации:

Серия KB №8176

от 03.12.2003