

Флешка

Молодежная
христианская
газета

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

МОЯ ХАТА СКРАЮ...

2

МОДНІ
КРОСІВКИ 6

ВАКУУМ
ЖИВОТА 14

СНІДАНОК
СТУДЕНТА 30



№ 3 (76) 2020

МОЯ ХАТА СКРАЮ...

Зробіть хоча б репост!
Кожна гривня може
допомогти!
На лікування потрібно
50 000 \$, інакше дитина не
виживе...

Зізнайся чесно, ти
ж прокручуєш такі
повідомлення у
Facebook, адже їх стало
просто безліч. Заспоко-
юєш своє сумління думкою
«Усім не допоможеш...» і
читаєш наступний допис
про те, як чудово твій друг
відсвяткував свій день
народження.

Так склалося, що нам значно приємніше читати й переглядати щось позитивне, розважальне, що не змушує нас напружувати мозок і відчувати докори сумління. Доки ти не дізнаєшся, що в близької тобі людини рак. Тоді ти з головою поринаєш у боротьбу за її порятунок і дивиєшся, чому так мало людей реагує на твої прохання хоча б зробити репост чи переказати бодай невелику суму, щоб спасти людині життя.

Певною мірою це й моя історія. Колись я навіть не замислювався, наскільки це страшна ситуація, доки не почав збирати кошти на порятунок доньки моїх друзів. Слава Богові, її врятували, але той рік змінив і мене. І ось я думаю: «Невже мені потрібно пережити такі непрості обставини, щоб я нарешті збагнув, що „моя хата скраю“ – це не той принцип, за яким потрібно жити в цьому світі?»

А ще я пам'ятаю ті часи, коли під час вуличної бійки всі збігалися, щоб розборонити. Сьогодні всі теж біжать, але щоб зафільтрувати на телефон, а потім поділитися цим відео в *YouTube* чи *Instagram*, адже такий контент точно збере чимало вподобань. Ми стали байдужими до чужого болю, просто до нього звикли, адже його так багато довкола.

Засновниця благодійного фонду «Таблеточки» Ольга Кудіненко

в програмі «Друге дихання» на телеканалі «Надія» зазначила, що найкраща емоція, яка спонукає людей постійно жертвувати кошти на лікування хворих дітей, – це злість! Коли людина бачить несправедливість, це її злить і спонукає діяти, а от жалість і співчуття швидко минають, адже люди зазвичай не можуть співчувати довго, а лікування дитини часто триває не менше ніж рік... Мене це приголомшило. Що з нами сталося? Чому співчуття перестало бути для нас постійною рушійною силою для допомоги ближнім?

Одного разу, стоячи в трамваї, я помітив, що поруч сидить чоловік, який, здавалося, давно не був тверезим. Від нього тхнуло перегаром, і я вже хотів перейти на інше місце, де було б приємніше дихати, але помітив у його руках старенький телефон, у якому він щось пильно розглядав. Мені стало допитливо, чим може цікавитися така пропаща людина, і я зазирнув через його плече, щоб побачити екран. Чесно кажучи, я здивувався, адже там були фото красивих краєвидів, зелених пейзажів, які він перегортав і якими явно насолоджувався.

Тоді я зрозумів, що навіть людина, на яку суспільство махнуло рукою, від якої відмовилися всі, тому що «сама винна», має ►

потребу в прекрасному. І навіть така людина є дитиною Божою, якій необхідні любов, співчуття та підтримка.

Якось Ісус розповів цікаву історію про юнака, котрий покинув батьківський дім, забравши всі гроші, які мав би отримати аж після батьківської смерті. У місті він їх розтратив разом з друзями, і настав час, коли не залишилося ні грошей, ні друзів.

Хлопець намагався заробляти, як міг, і опустився до того, що пас свиней, їв і жив разом з ними. І тоді він згадав, як добре жилося йому в батьківському домі. Поглянувши на своє жалюгідне становище, юнак вирішив повернутися додому, хоч і не знав, як відреагує батько. Він сказав собі: **«Встану, піду до свого батька і скажу йому: Батьку, я згрішив перед небом і перед тобою і вже не гідний зватися твоїм сином; приймай мене як одного з твоїх наймитів!»** (Луки 15:18, 19).

А далі описана неймовірна сцена: **«Вставши, він пішов до свого батька. Коли він був ще далеко, батько побачив його й змилосердився; побіг-**

ши, кинувся йому на шию і поцілував його. Син же сказав йому: Батьку, я згрішив перед небом і перед тобою; я вже не гідний зватися сином твоїм! А батько сказав своїм рабам: Негайно принесіть найкращий одяг і зодягніть його, дайте перстень йому на руку і взуття на ноги; приведіть теля відгодоване та заколіть; будемо їсти й веселитися, бо цей син мій був мертвий – і ожив, пропав – і знайшовся!» (Луки 15:20-24).

Що б не відбувалося в житті людини, Бог завжди чекає на неї. **«Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!»**

(Матв. 11:28). Ці слова

Ісуса звернені до всіх, хто вже не вірить у те, що комусь потрібен у цьому житті. Христос звертається до тих, хто втратив надію на одужання. До тих, у кого розпадається сім'я або є проблеми з друзями. Ісус чекає навіть на тих, хто давно відмовився від Нього й сказав, що ніколи вже не повернеться. Він чекає, щоб заспокоїти, щоб дати «друге дихання». Тому що любити тебе понад усе на світі...



«Моя хата скраю, я нічого не знаю» – саме такий кінець цієї приказки нам відомий. Однак історики кажуть, що в давнину цей вислів мав інше продовження. «Моя хата скраю, першим ворога стрічаю» – такий варіант, погодься, кардинально змінює вектор позиції людини в суспільстві.

у суспільстві не зробиш (хоч хто знає?), але почни з малого: усміхнися продавчині в супермаркеті, допоможи бабусі з тяжкою сумкою, поступися дівчині місцем в автобусі – і крапля за краплею змінюй цей світ.

З Богом тобі все вдасться. Тому що це Його шлях. Дозволь Йому відкрити твоє «друге дихання».



Сергій Степанюк

Я не знаю твого віросповідання, я не знаю твоїх мрій і прагнень у житті, але закликаю тебе сьогодні: будь активним у служінні іншим. Біблія радить: **«Любов'ю служіть один одному...» (Гал. 5:13).** Не чекай, доки потрапиш у складну ситуацію, щоб тільки після втручання вищих сил змінити свій життєвий вектор у бік жертвності й допомоги ближньому.

Навіщо чекати? Навіщо йти складнішим шляхом, якщо є значно простіший? Я знаю, що ти не Бетмен і не Людина-павук, що глобальних змін





МОДНІ КРОСІВКИ

Моя сестра давно вмовляла мене піти з нею до лікарні, де вона волонтерить. Я люблю свою сестру, але це її бажання возитися з хворими, зовсім не знайомими людьми, просто дратує. Адже є фахівці, яким за це платять. До чого тут я? Однак її не переконати. А сьогодні в неї День народження, і єдине її бажання – щоб я пішов із нею. Жодного іншого подарунка вона від мене приймати не хоче. До того ж, зауважила моя сестра, у лікарні є один хлопець, який дуже мріє освоїти на комп'ютері деякі графічні програми, а я – дизайнер. «Що ж, – подумав я, – якщо хлопець хоче освоїти *PhotoShop*, то йдеться не про якогось неповносправного, на таке можна й погодитися». ▶



STORY

Коли я підійшов до палати, перше, що мені впало в око, – це кросівки *Adidas* з останньої колекції. Чудове взуття для пробіжок. Я мріяв про такі, але в магазині їх уже розпродали. Так от кому вони дісталися! Ну й навіщо вони йому? Він же сидить в інвалідному візку!

Хлопець сидів до мене боком, схиливши голову на груди, і не подавав жодних ознак життя. «Може, він спить? – промайнула думка. – Тоді я скажу сестрі, що прийду іншим разом, а зараз зможу піти до друзів, подивитися з ними матч Ліги чемпіонів. Сьогодні півфінал, між іншим». Та раптом із вбиральні вийшла жінка, очевидно, його мама. Побачивши мене, вона розцвіла в усмішці:

– Ви, напевно, Сергій? Наталя попередила, що ви прийдете сьогодні. Ми вас дуже чекаємо. Проходьте, проходьте! Це так мило, що ви погодилися дати кілька уроків Миколці, він так мріє навчитися малювати на комп'ютері. Миколко, поглянь, Сергій прийшов!

Микола щось невиразно пробурмотів, підвів голову – і його обличчя спотворилося в страшній подобі усмішки, оголивши криві зуби. Його ліва рука засіпалася, а з рота витекла слина. Сказати, що мені було бридко, – це не сказати нічого.

Мені хотілося відразу втекти, а сестрі вдома влаштувати промивання мізків. От навіщо людині в інвалідному візку такі кросівки?

Доки я стояв, як укопаний, на вході до палати, притискаючи до себе ноутбук, жінка вже схопила мене за руку, потягла до столу, буквально силоміць посадила мене на стілець і підкотила Миколку. «Він же мені всю клавіатуру слиною залле!» – обурювався я подумки.

– Ви покладіть ноутбук перед Миколою так, що б і ви, і він могли бачити екран. Так, ось так. А далі, Миколко, ти сам?



Хлопець знову щось буркнув і потягнувся кривими пальцями до клавіатури. «Це якась маячня, які графічні програми? Яке малювання? Купить йому ватман і відро фарби, нехай розважається!» – подумав я.

Мене хтось штурхнув у бік раз-другий. Це Микола привертав мою увагу. Я поглянув на екран:

– Привіт! Ти постійно дивишся на мої кросівки. Подобаються?

«Це що? Хто це написав? Микола? Як він це написав? Ні, це не те запитання! Він що, вміє писати? Теж не те. Він що, щось розуміє? Ось цей кривий, косий, слинявий хлопець щось розуміє?»

Руки мимоволі потяглися до клавіатури:

– Так, я... я просто теж такі хотів, але...

Микола чомусь дуже похжавів, його обличчя перекинулося:

– Ти можеш говорити зі мною, я не глухий!

– Ой... Справді, що це я...

– Ти бачив дівчину в сусідній палаті? Вона дуже красива!

– Ні, я... я не встиг... Я тут уперше...

– Поглянь-но, просто зараз! Ну ж, не соромся! Готовий посперечатися, ти ніколи не бачив такої краси!

Я підійшов до вікна між палатами. На ліжку сиділа дівчина

й причісувалася. Вона справді була дуже вродлива: величезні зелені очі, ніжна оксамитова шкіра, чуттєві губи й густе, хвилясте руде волосся. Її ноги були вкриті ковдрою. Проте... їх усе одно мало би бути видно... Дівчина побачила мене, зніяковіла, але помахала рукою. Я ж, мов злудюжка, відсахнувся від вікна.

– Справді, дуже красива. Чому вона тут?

– Її звати Ірина. Вона тут з вини якогось п'яниці, який вилетів на тротуар і збив її з нареченим. Хлопець помер на місці. Через декілька днів у них мало би бути весілля, а сталося так, що того дня його поховали.

– А водія знайшли?

– Так, за декілька кварталів він урізався в стовп. Отже, бачу, ти вже трохи освоївся й можеш нормально зі мною розмовляти, тож перейдімо до того питання, з яким ти прийшов сюди.

Микола виявився здібним учнем, усе хапав на льоту. Якщо не дивитися на нього, а тільки читати, що він пише, то ніколи й не подумаєш, що це людина з інвалідністю. Я пообіцяв прийти до нього ще раз і показати, як працює *CorelDraw*.

Того дня я ще встиг потрапити до друзів і переглянути останні десять хвилин матчу, які виявилися вирішальними. Словом, нічого не втратив. ►

– Ну як, виконав свій громадянський обов'язок, повозився з розумово відсталими? – із сарказмом запитав мене один товариш.

– Що, учив, де на ноутбучі кнопка «Вкл-викл»? – іронізував інший.

– Ні, вони там, мабуть, генії, він учив їх заходити на порно-сайти! А що їм, бідолахам, ще в цьому житті залишилося, тільки дивитися, як живуть нормальні люди!

Дивно. Раніше я б посміявся разом з друзями, підтримав би їхні жарти. Та чомусь зараз мені не смішно й навіть образливо за них. А перед очима – Ірина та її ковдра, з-під якої не видно ніг, бо їх немає...

– Ну що, ти йдеш? Поїхали, покатаємося містом, познайомимося з новими дівчатами, вип'ємо! Ні? Ти ж пив. Ще й як! Раніше тебе це не бентежило.

Так. Раніше я переймався іншим. Раніше мені було байдуже до дівчат без ніг і слинявих в інвалідних візках.

– Привіт. Не очікував тебе побачити. Ти начебто вже показав мені всі графічні додатки.

– Так... Е-е... Вибач, я... я ніколи не думав, що це скажу, але мені цікаво з тобою, незважаючи на... ой, вибач.

– Незважаючи на те, що я кривий, косий і слинявий? Не хвилюйся, я знаю, тому й здивований, що ти прийшов. Та насправді я дуже радий тебе бачити. Як ти помітив, я тут не розпещений відвідувачами.

– Можна тебе запитати? Що з тобою трапилося? Чому ти... такий?

– Нічого не трапилося. Я таким народився. ДЦП. Чув про таке?

– І як тобі... як тобі живеться, коли твій внутрішній світ і твоя зовнішність такі різні?

– Та нормально живеться. Більшість людей реагує на мене так само, як ти: спочатку ціпеніють, а потім, коли розуміють, що я не «овоч», і йдуть на контакт. Важко було в дитинстві, коли я ніяк не міг показати, що все розумію, думаю, відчуваю. Дехто не тільки не приховував свого ставлення, а й відкрито висловлював його при мені. Лікарі рекомендували здати мене в притулок, а випадкові перехожі могли назвати виродком. Мені тоді було дуже шкода маму, вона змушена була

боротися із цим самотужки, до того ж вона ще не знала тоді про мої здібності. Скільки разів вона плакала вдома, притискаючи мене до грудей, повторюючи, як вона мене любить, що я найкращий для неї попри все й вона мене ніколи не покине, що б їй не говорили. У мене всередині все розривалося, і тоді думка знайти свій спосіб спілкування стала моєю ідеєю-фікс. Насамперед я хотів сказати мамі, як я її люблю, як я їй вдячний за все, що вона пережила й зробила для мене.

– А якби була така можливість, ти б хотів бути таким, як усі?

– Це запитання я ставив собі тисячі разів. І з віком більше схиляюся до відповіді «ні». Я щасливий бути собою. Тому що я – це не тільки моє тіло. І мене, такого, яким я є, багато хто любить і цінує. Я не готовий проміняти цю любов на можливість зносити до дірок свої кросівки. До речі, про кросівки. Пам'ятаю, ти говорив, що хотів такі, але... Що але?

– Забудь! Дурниці! Скажи краще, чому ти сьогодні такий блідий. Ти добре почуваєшся?

– Іро, добрий день! Перепрошую, а де Микола із сусідньої палати?

– Здрастуйте! Вас давно не було. А він про вас часто згадував.

– Я був у відрядженні. То ви не знаєте, де він? Його вже виписали?

– Можна сказати й так... Він захворів того дня, коли ви були тут востаннє. Надвечір підвищилася температура, а зранку його забрали до реанімації. Пневмонія. Він вам тут залишив коробку. Він вірив, що ви ще прийдете.

У коробці були кросівки й записка: ▶



■ STORY

«Привіт, Сергію! Якщо ти це читаєш, то отримав від Ірини коробку. До слова, усе ж таки рекомендую тобі наважитися заговорити з нею. Вона не лише красива, а й дуже розумна та добра (я тут провів розслідування, доки тебе не було). Я ж бачу, що вона тобі сподобалася. Навіть упевнений, що ти весь цей час ходив, мабуть, не до мене, а щоб подивитися на неї!

У коробці, як ти міг помітити, мої кросівки. Вони зовсім нові, мама купила мені їх перед тим, як я потрапив до лікарні. І як ти розумієш, я їх, вважаю, зовсім не носив. Це для тебе, адже ти хотів такі, а їх купили мені. А навіщо модні кросівки такому хлопцеві, як я? Мені радше підійдуть білі капці... І якщо ти читаєш цього листа, значить вони вже на мені».

– Що за маячня? Які білі капці? Де Микола?! Іро, скажіть, де Микола?!

– Микола помер два дні тому...

Дехто вважає, що люди, позбавлені певних фізичних можливостей і зовнішніх принад, так само позбавлені й почуттів, бажань, можливості мислити, розуміти, а головне – вони глибоко нещасні й байдужі до життя. Так думав і я. До того,

як познайомився з Миколою. Проте тепер, зустрічаючи людину в інвалідному візку, тіло якої скрутив параліч, я завжди зазираю їй у вічі. І бачу в них особистість. Вона живе у своєму внутрішньому світі, вона – ніби бранець свого недосконалого тіла, але в ній є життя, багате, цікаве, красиве, не відоме нам, здоровим людям.

З Іриною ми швидко потоваришували. Виявилось, що ми живемо зовсім поруч. Тепер ми з нею часто гуляємо вечорами. І щоразу я беру ті самі кросівки. Вона на візку, а я в кросівках.

А ще мені здається, що я закохався...



ЗАВТРА

Завтра¹. Буде² час³. Будуть⁴ зміни⁵, покращення⁶. Їжа⁷ буде⁸ здоровішою⁹, результат¹⁰ якіснішим¹¹, серце¹² добрішим¹³. Більше¹⁴ почитаю¹⁵. Менше¹⁶ часу¹⁷ проведу¹⁸ в¹⁹ мережі²⁰. Не²¹ пройду²² повз²³ нужденного²⁴.

Тільки²⁵ не²⁶ сьогодні²⁷. Занадто²⁸ стомлений²⁹.

Ми³⁰ безтурботно³¹ відкладаємо³² все³³ на³⁴ завтра³⁵, не³⁶ сумніваючись³⁷, що³⁸ завтра³⁹ настане⁴⁰. Однак⁴¹ є⁴² люди⁴³, які⁴⁴ щодня⁴⁵ борються⁴⁶ за⁴⁷ життя⁴⁸, втрачають⁴⁹ надію⁵⁰, шукають⁵¹ підтримки⁵², яка⁵³ тим⁵⁴ часом⁵⁵ збирає⁵⁶ пил⁵⁷ на⁵⁸ твоїй⁵⁹ полиці⁶⁰.

Зовсім⁶¹ скоро⁶² Господь⁶³ прийде⁶⁴. Наш⁶⁵ мудрий⁶⁶ Бог⁶⁷ не⁶⁸ вказує⁶⁹ дедлайнів⁷⁰, бажаючи⁷¹, щоб⁷² ми⁷³ жили⁷⁴ ЗАРАЗ⁷⁵, змінювалися⁷⁶ ЗАРАЗ⁷⁷, ділилися⁷⁸ надією⁷⁹ ЗАРАЗ⁸⁰. Якщо⁸¹ завтра⁸² не⁸³ настане⁸⁴, чи⁸⁵ готовий⁸⁶ ти⁸⁷ зустріти⁸⁸ Христа⁸⁹? А⁹⁰ як⁹¹ щодо⁹² тих⁹³, від⁹⁴ кого⁹⁵ ти⁹⁶ досі⁹⁷ ховаєш⁹⁸ цей⁹⁹ Скарб¹⁰⁰?



Ірина Нечитайленко

Вакуум живота

«Агов, уже зовсім скоро літечко, море, відпочинок...» Часто такі слова мотивують зробити крок назустріч спорту, тобто кинути собі виклик і привести себе у форму.

Тонка талія, плоский живіт – мрія майже кожної дівчини, чи не так? Проте ходити до спортзалу ніяк... Що ж, досягти результату можна навіть удома, докладаючи зовсім небагато зусиль.

Як? Проста вправа «вакуум живота». Про неї, здається, чули всі. Проте важливо знати, як правильно виконувати цю вправу, щоб собі не зашкодити.

Отже, у чому суть?

Під час виконання вакууму тренуються поперечні м'язи живота, можна також запобігти болю в спині, активізується

кровообіг, покращується обмін речовин. Тож згодом твій животик стає підтягнутим, а об'єм талії зменшується.

Чим корисний вакуум живота?

1. Звужує талію.
2. Робить легкий масаж внутрішніх органів.
3. Виконуючи вправу, ви вчитеся контролювати м'язи пресу.
4. Зменшує об'єм шлунка.
5. Ефективно бореться з вісцеральним жиром, який нагромаджується на внутрішніх органах.

Перш ніж перейти до самої техніки виконання вакууму, слід зазначити, що в деяких випадках ця вправа протипоказана, адже може зашкодити здоров'ю.

Коли вакуум робити не можна?

1. Вагітність.
2. Критичні дні.
3. У разі виразки шлунка чи дванадцятипалої кишки.
4. Захворювання серцево-судинної системи.
5. Захворювання шлунково-кишкового тракту.
6. Період після операцій – не менше ніж 6 місяців.

Шкода від виконання вакууму живота може бути тільки в разі ігнорування протипоказань.

Як правильно виконувати вакуум?

1. Зроби вдих через ніс і активний видих через рот, ніби вимовляючи звук «пф».
2. Знову зроби вдих і поступово видихни повністю.
3. Лише після цього втягуй живіт. Уяви, що намагаєшся «приклеїти» живіт до хребта. При цьому підборіддя притискай до шиї, а руками злегка обіприся об стегна.
4. Тримайся, доки вистачить дихання, і плавно видихни.

Повтори вправу до 10 разів.

Важливо! Виконувати вакуум живота можна лише натще-серце. Якщо під час виконання вправи відчуваєш біль у зоні шлунка, припини.

Також пам'ятай: дбати про своє здоров'я потрібно постійно, а не лише навесні. Будь щасливий і здоровий! І знай: ти прекрасний, адже створений за подобою нашого Небесного Отця.



Яна Кулібаба

А якщо завтра не настане?

Якщо завтра не настане, що зміниться? Як це вплине на моє особисте життя? Напевно, згадаю про всі невиконані справи, почну метушитися, щоб усе встигнути. Та чи буде це зараз важливим для мене? Можливо, мені слід замислитися над тим, що найцінніше в моєму житті? Яка мета мого життя і чи досягнута вона? Неспокійно стає на серці, коли усвідомлюєш, що ти згаяв свій час і тепер у тебе його немає.

Завтра – той день, який ніколи не настане. Як би ти не намагався це змінити, але завтра постійно втікатиме від тебе. Коли стрілка годинника переходить за опівніч, настає сьогодні. Не можливо наздогнати завтра, як і обігнати свою тінь. І тут ти усвідомлюєш, що є справи, які ти давно планував зробити, але в тебе забракло часу. У такому разі можна розчаруватися й упасти в депресію або ж, навпаки, усвідомити, що ще не все втрачено. Не піддавайся сумніву й без вагань зроби перший крок уже сьогодні.

У підлітковому віці я полюбляв ходити в походи, які організовував клуб слідопитів. Це завжди були незабутні моменти, коли ми разом із друзями вирушали на пошуки пригод. У цьому клубі я познайомився з Миколою. Він дуже добре орієнтувався на місцевості, умів розраховувати

маршрути й був нашим гідом. Ми з ним подружилися саме завдяки клубу. Разом були наставниками, організовували для підлітків цікаві заходи, ходили в походи й брали участь у таборах. Було помітно, як Микола жив діяльністю клубу, горів бажанням розвиватися й згодом став майстром-провідником (цього звання досягають ті, кому вже виповнилося 16 років і хто пройшов курс розвитку лідерських якостей). Я захоплювався його посвяченням, якого, на жаль, мені тоді дещо не вистачало.

Згодом я переїхав навчатися до іншого міста. Ми стали рідше бачитися. Через деякий час я дізнався, що мій друг захворів, лікарі встановили йому смертельний діагноз. Ця новина мене дуже приголомшила, я не міг повірити, що таке могло справді трапитися, і сподівався: можливо, лікарі помиляються, адже так не мало би бути.

Зустрівшись із Миколою, я не міг знайти слів, хотілося його втішити, підтримати. Для мене життя ніби зупинилося, але не для нього. Він не збирався здаватися. Вірив, що має другий шанс. Казав, що кожен дарований йому день бажає прожити з користю й зробити все, що принесе щастя його рідним, друзям і тим, хто поруч. Кожен подарований Богом день він використовував

максимально ефективно, завжди всім допомагав і був активний серед церковної молоді. А потім Миколи не стало...

Минуло багато років, однак його незламність і віра є для мене взірцем того, як я маю цінувати кожну мить свого життя й не відкладати його на завтра. І ти, друже, не відкладай свої мрії на потім, до кращих часів, до якогось слушного моменту. Цінуй тих, хто поруч, даруй їм свою любов. Не дай часові вкрасти в тебе щастя.

**Дехто сказав:
«Живи кожною
миттю, тому що
її не можливо
повторити. Цінуй,
доки вона є й не
зникла назавжди.
Живи тут і тепер,
цінуй звичайні
хвилини життя».**



Сергій Кожух

Щит и меч

В прошлом выпуске мы говорили о стратегии укрощения взгляда. Она может показаться тебе довольно простой, но не обольщайся. В то время как сатана пытается взять тебя обманом, твоё тело давит на тебя желаниями и силой глубоко укоренившихся привычек. Для победы тебе необходим щит и меч. Из всех пунктов плана сражения этот – самый важный.

Твой меч

Тебе пригодится стих из Библии, который будет твоим лозунгом и мечом.

Всего один? Лучше запомнить несколько стихов из Писания о нравственной чистоте, которые будут постепенно обновлять и очищать твой разум. Но в ежедневном бою с искушениями несколько библейских стихов могут оказаться настолько же обременительными, как 50-килограммовый ранец в рукопашном бою. Ты еще не настолько проворен.

Поэтому рекомендуем выбрать один стих для «нападения». И чем раньше, тем лучше. Это первые строки из 31-й главы книги Иова:

«Завет положил я с глазами моими, чтобы не помышлять мне о девице».

Если ты все-таки засмотрелся на бегунью, скажи себе жестко: «Нет, я заключил завет со своими глазами. Этого делать нельзя!» Если твой взгляд останавливается на рекламном щите с изображением модели с огромной грудью, снова скажи себе: «Нет, я заключил завет со своими глазами. Этого делать нельзя!» Это будет удар кинжалом в грудь врага. ▶



«За» и «против»

Твой щит

Твой щит – защитный стих из Библии, над которым ты можешь размышлять. Он будет ободрять тебя, даже когда ты отдыхаешь от схватки, может быть, даже сильнее меча, так как он и близко не подпустит к тебе искушение.

Мы предлагаем в качестве такого стиха 1 Кор. 6:18-20.

«Бегайте блуда... Не знаете ли, что... вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божию».

Мы несколько сократили данный стих до самого ядра и советуем повторять его перед лицом искушений, сталкиваясь с сексуальными образами и мыслями: «Ты не имеешь права на это смотреть, не имеешь права об этом думать. Тебе не позволено».

Этот щит поможет тебе здраво рассуждать о том, что действительно важно в искушении и борьбе за чистоту. Сила дьявольских искушений заключается в твоём воображаемом праве принимать решения. Если бы ты не считал это своим правом, никакое искушение тебя бы не сломило.

Однажды вечером в гостинице я (Фред) подошел к автомату со льдом. На нем лежал номер «Плейбоя». Думая, что имею право на выбор, я спросил себя: «Посмотреть журнал или нет?»

Как только я задал этот вопрос, началась торговля. Я обдумывал все «за» и «против». Но самое ужасное – я впустил на совет дьявола, и он хотел быть услышанным.

Он льстил мне и обманывал, чтобы увлечь мои мысли разговором, в то время как мое тело незаметно скатывалось по склону похоти. К тому времени, как он закончил, я хотел услышать только одно: «Конечно, возьми журнал».

В этом сила искушения. Ты можешь бояться, что искушение будет слишком сильным, но без твоих надменных вопросов, честно говоря, у него нет никакой силы.

Поставь себя на мое место. В деловой поездке, далеко от дома, ты идешь за льдом и примечаешь «Плейбой». Но ум твой сосредоточен на защитном стихе из шестой главы Первого послания к коринфянам. Что ты скажешь в таком случае? «Я не имею права на это смотреть,



не имею права об этом думать. Мне не позволено». Это убеждение не оставит места коварным «за» и «против», вползающим в твой мозг. Что касается дьявола, не задавая вопросов, ты не завяжешь разговор, в котором он попытается заставить тебя передумать.

Огради себя от силы искушений, покорившись Божьему определению твоих прав.

Чего ожидать?

Все в порядке, ты заключил завет с глазами, уча их уклоняться от чувственных картин. Возможно, ты определил свои слабые места и придумал, как их защитить. У тебя в руках щит и меч. Чего тебе следует ожидать в течение следующих нескольких недель и даже лет?

Вот как разворачивались события в моей жизни, пока я возводил защитные ограждения.

Краткосрочные результаты. Первые недели я в основном проигрывал одну битву за другой. Мои глаза просто отказывались повиноваться и уклоняться от чувственных объектов. Мои щиты не выдерживали

напора дьявольских уловок, но я упорно продвигался вперед, зная, что со мной Господь.

На третьей-четвертой неделе забрезжила надежда, я стал побеждать так же часто, как и проигрывать. Не могу выразить, насколько меня это обрадовало и удивило. Божьи дары и благословение превосходят все наши ожидания. Только Господь может понять, какие благословения мы пожнем, сея правду. Я поверить не мог, как много приятного я теперь делал своей жене Брэнде.

С пятой по шестую неделю мои глаза приучились уклоняться от эротичных образов. Духовный гнет развеялся – и пропасть между мной и Богом куда-то исчезла. Хотя я не достиг совершенства, ошибок становилось все меньше.

Если ты живешь непорочно, защитные ограждения становятся все крепче. Если ты прилагаешь старание, сатане становится все труднее забросить гранату в твой жилой район.

Нужно ли тебе контролировать свой взгляд спустя много времени? Да, потому что глаза по природе будут склоняться ко греху, и, оставив осторожность, ►

ты скатишься к своим старым привычкам. Чтобы поддерживать хорошие навыки, тебе понадобятся небольшие усилия.

Вот практичный совет.

Если ты живешь в зоне с четырьмя временами года, повышай бдительность в конце весны – в начале лета, когда тепло позволяет женщинам раздеться. В этот период не помешает усилить оборону.

По истечении года жар битвы будет в большей части позади. Контроль над глазами войдет в привычку. Разум, не повинующийся тебе сейчас, редко будет ошибаться, давно распрощавшись с возможностью вернуться к наслаждению порнографией.

Бредовая идея?

Если задуматься над тонкостями нашего плана, нам самим эта идея кажется диковатой. Защитные ограждения, уловки мозга, тренировка глаз, отказ от своих прав. Ужас! Сам Иов бы удивился.

С другой стороны, может и не стоит удивляться, что разумный план будет выглядеть именно так? Ведь подумать только: к не-

порочной жизни призваны все мужчины, и только немногие знают, как этого достичь.

Какой вывод? Мы пустили в ход все свои ресурсы и творческие способности, чтобы разрушить старые привычки и даже отказаться от свобод, которые имеем во Христе, чтобы жить свободными от греха. Эти привычки управляли нами годами, позволяя нам глазами поглощать любую понравившуюся женщину.

Стоит умереть за то, чтобы освободиться от греха, как говорит Иисус. И, поверьте, ради этого стоит и жить!

**Стивен Артерберн,
Фрэд Стокер и Майк Йорки**





Як бути хорошим другом?

Як бути хорошим другом і водночас не втрачати гідності? Чи потрібно знову вчитися довіряти своєму другові, який тебе зрадив? Коли найкращий друг відмовився від тебе й не хоче дружити, як самому не втратити себе, почати нове життя, відновитися?

Якщо дружба призводить до втрати гідності й занижує твою самооцінку – це не дружба. У підлітковому віці в мене був друг, який не завжди мене цінував. А для мене дружба – це було щось святе. Я постійно відчував себе нижчим, ніби я маю бігати за ним, щоб він і далі зі мною дружив. Так не повинно бути.

«Правдивий друг любить за всякого часу, в недовлі ж він робиться братом» (Прип. 17:17).

Цей текст передбачає двобічний зв'язок. Утім, якщо така щира дружба не взаємна, це не привід для тебе ставати гіршим другом. Не припиняй його любити й слухати йому.

Тож моя порада така:

1. Сядьте за стіл переговорів. Поясни, як тобі боляче й неприємно, що інколи доводиться жертвувати гідністю й самооцін-

кою. Розкажи, як щемить серце від зради, якщо вона була.

2. Якщо друг цінує твою дружбу, він зверне на це увагу й оцінить твої намагання бути нарівні з ним. Якщо він справді кається у своїх діях, дай йому ще один шанс. Якщо ж цей шанс уже десятий – дивися пункт 3.

3. Якщо розмова не матиме результатів, краще не навіязуватися. Бог обов'язково пошле на твоєму шляху хороших друзів, які тебе цінуватимуть. До речі, може так трапитися, що друг, з яким ви припинили дружити, згодом усвідомить свої помилки і його ставлення до тебе зміниться.

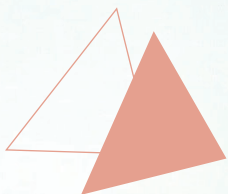
Пам'ятай: ти гідний справжньої дружби, і Господь, як найкращий Друг, обов'язково знайде можливість оточити тебе хорошими й надійними людьми.

І найголовніше: **«Шукайте перш за все Царства Божого і Його праведності, а це все вам додасться» (Матв. 6:33).**



Сергій Степанюк

Своє запитання ти можеш поставити анонімно через телеграм-бота: **@step_question_bot**



Борясь с раком, я пыталась вести настолько нормальную жизнь, насколько было возможно. Закончив один из последних сеансов химиотерапии, я прямо оттуда отправилась выступать на журналистской конференции в качестве президента Национального общества газетных колумнистов.

КОГДА ВСЕ
ОСТАЛЬНЫЕ БЕГУТ,
ОСТАНЬСЯ



Я пыталась выглядеть как можно бодрее во время перелета из Кливленда в Сан-Диего, но чувствовала себя совершенно истощенной. Стюардесса даже с лица спала, когда ее взгляд остановился на мне – лысой, исхудавшей, слабой, скрючившейся в кресле.

– Вы настоящая героиня, – сказала она, принеся мне стопку подушек. Думаю, она решила, что я собралась в последнюю поездку в своей жизни.

Что говорить людям, которые больны раком? Любому, у кого была эта болезнь, задавали такой вопрос. В настоящий момент на свете живут 10 миллионов американцев, перенесших рак. Рак теперь перестал быть смертельным приговором, как когда-то, но многие по-прежнему считают его таковым.

ДАВАЙ НАЧНЕМ С ТОГО, ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

Я выяснила это потому, что сама болела раком и поддерживала друзей и родственников онкобольных. Все люди разные, но вот примерный список правил утешения больных (он применим и к другим болезням).

Не беги. Рак выявляет в людях и лучшее, и худшее. Когда речь зашла о друзьях, рак отделил слабых от сильных. Некоторые этот отборочный тур не прошли. Некоторые «ушли в самоволку». Одни из моих самых близких дружеских отношений не пережили рак. Эта женщина не могла видеть меня больной. Раньше мы разговаривали с ней каждый день. Как только я заболела раком, она перестала звонить и отвечать на мои звонки. Не будь тем другом, который бежит. Пиши письма, навещай, связывайся по электронной почте, SMS, звони. Проявляй участие и готовься к тому, что это надолго. Чем дольше длится лечение, тем более одиноким чувствует себя человек.

Не пересказывай ужасные истории о людях, которые не выжили. Слишком многие с удовольствием рассказывают длинные, изнурительные истории с плохим концом. Если главный персонаж твоей истории умирает, это не считается счастливой концовкой. И это не помощь.

Когда речь идет о раке, правильных слов не существует. Будь проще, говори: «Я здесь, я рядом», – и не только говори, но и делай. Иногда ►

вообще не нужно говорить никаких слов. Одно твое присутствие значит больше, чем все, что ты можешь сказать. Поддерживай контакт, даже когда пациент слишком устал, чтобы разговаривать. Даже если он засыпает во время каждого твоего визита, отменяет ваши совместные планы, не перезванивает после твоих звонков. Продолжай быть рядом. Приоритет номер один для больного – выздороветь, а не перезвонить тебе, вернуть кастрюльку из-под рагу, написать благодарственную записку.

Не давай медицинских советов и не отговаривай человека от выбранного курса лечения. Соглашаешься ты с его выбором или нет – уважай его. Ты – не онколог.

Не реагируй излишне импульсивно и не хорони раньше времени. Человек перед тобой вполне жив, каков бы ни был его прогноз.

Не обвиняй человека в том, что он заболел. Не указывай ему, что это могло быть результатом отсутствия физической активности, курения, слишком большого количества красного мяса в меню или негативного мышления.

Не указывай ни на какие нелестные черты. Например, какими большими кажутся уши после того, как пациент облысел от химиотерапии. Убедись в том, что твои слова необходимы, полезны или добры.

Не бойся больного. Рак не заразен. Не шарахайся от человека на три метра, если вы раньше всегда обнимались при встрече. Подойди и обними.

Не говори, что ты знаешь, как человек себя чувствует. На самом деле ты этого не знаешь. Даже если у тебя был рак, ты не знаешь, какие чувства возникают у этого конкретного человека.

Не задавай личных вопросов, которые позволительно задавать только врачам и супругам. Уважай право человека на неприкосновенность личной жизни. Некоторые не желают говорить о своей медицинской ситуации. Другие говорят о ней во всеуслышание. Каждый имеет право хранить молчание или кричать об этом с крыши.

Не обещай сделать ничего такого, чего не можешь или не станешь делать. Предлагай только то, что действительно готов сделать.

Не воспринимай ничего на личный счет. Рак может сделать человека раздражительным, напряженным, печальным, депрессивным и гневливым. Пациент может не всегда отзываться на звонки и предложения. Не прекращай усилий. Помни, все бремя дружбы лежит на здоровом человеке.

Когда узнаешь, что у человека рак, не начинай охать и ахать. Он еще не покинул мир живых. Просто спроси: «Что я могу сделать, чтобы максимально тебе помочь?» А потом выслушай ответ.

А ТЕПЕРЬ О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ НАДО

Сохраняй контакт – с помощью телефона, электронной почты и открыток. Позволь человеку реагировать так, как позволяет ему уровень энергии.

Вместо того чтобы абстрактно спрашивать: «Что я могу сделать?», **сделай несколько конкретных предложений.** Если человеку предлагают варианты выбора, легче ухватиться за один из них, когда голова у него идет кругом из-за химиотерапии. Спрашивай: «Хочешь, я отвезу тебя в библиотеку? Схожу с

тобой в кино? Приготовлю тебе молочный коктейль?»

Одно твоё присутствие значит больше, чем все, что ты можешь сказать. Поддерживай контакт, даже когда пациент слишком устал, чтобы разговаривать.

Присылай фильмы, книги, корзинки с подарками, цветы, еду в контейнерах, которые не нужно требовать возвращать. Оплати для него три месяца Интернета илиполни счет телефона. Дари подарочные сертификаты в местные рестораны и пиццерии.

Помогай и главной сиделке. Дай человеку, на которого легло основное бремя ухода за больным, шанс выйти на прогулку, подремать, поговорить о чем-то еще, кроме рака.

Помни, что просить помощи трудно. Облегчи человеку эту задачу. Предложи побегать по его поручениям. Если не можешь сделать что-то, о чем тебя просят, честно так и скажи.

Незнакомые люди, друзья и родственники поддерживали меня. Они привозили мне почту с работы и смотрели со мной кино. Моя подруга Джуди жила у меня дома после операции и мыла мне голову в кухонной раковине в первые два дня, ▶

■ ПОЛЕЗНОСТИ

когда нельзя было принимать душ. Джейн купила мне ночную рубашку и халат. Шерил покупала готовые обеды, поддерживала мой дух и сообщала последние новости, чтобы я была в курсе происходящего на работе. Бет привозила мне стопки фильмов из библиотеки.

Человек не просит тебя исцелить его от рака. Он просто хочет знать, что ты рядом с ним.

Помоги человеку, больному раком, делегировать обязанности так, чтобы никого не переутомлять.

Составь список его потребностей и пожеланий. Затем составь список родственников, друзей, коллег, соседей, которые лучше всего подойдут для удовлетворения этих потребностей и желаний.

Слушай. Нет необходимости давать советы или ответы, предлагать план действий. Просто слушай. Чувствуй себя комфортно в молчании и всегда смотри человеку в глаза, как бы он ни выглядел. Предоставляй ему возможность говорить о других вещах помимо рака: о фильмах, книгах, текущих событиях. Человек – не только пациент. Он по-прежнему остается твоей матерью, отцом, сестрой, братом, другом, коллегой.

Слушай сердцем, а не только ушами. Человек не просит тебя исцелить его от рака. Он просто хочет знать, что ты рядом с ним. Будь его отдушиной. Позволь ему плакать, ругаться, ныть и жаловаться, никак не осуждая.

Если ощущаешь дискомфорт, смиришься с ним. Человека, больного раком, гнетет куда больший дискомфорт, чем тебя. Постарайся увидеть это его глазами. Не смотри на мониторы, на капельницы, на шрамы, на лысую голову. Помни, что человек, которого ты любишь, остается прежним.

Когда сомневаешься, просто спроси: «Я могу сделать что-нибудь, чтобы тебе было удобнее?» А потом сделай это.

Кстати, это неплохой совет и для бортпроводников.



Регина Бретт



Дорогой друг!

Проживи этот день спокойно и не отводи от Меня свой взгляд. Я открою перед тобой путь – и ты пойдешь по нему, доверяя Мне. Иногда тебе будет казаться, что путь заблокирован. Если ты сосредоточишься на препятствиях или попытаешься найти обходные пути, ты, скорее всего, сойдешь с курса. Вместо этого фокусируй внимание на Мне, своем Пастыре, Который ведет тебя в твоём путешествии по жизни. Не успеешь оглянуться, как «препятствие» окажется у тебя за спиной, – и ты даже не поймешь, как его преодолел. Это и есть секрет успеха Моего Царства. И хотя ты постоянно осознаешь видимый мир вокруг себя, твоё главное и первостепенное осознание принадлежит Мне. Когда дорога перед тобой покажется тебе каменистой, ты можешь довериться Мне в том, что Я проведу тебя через любые препятствия. Мое присутствие поможет тебе встретить любой день с уверенностью.

С любовью – твой Иисус

СНІДАНОК СТУДЕНТА

Здавалося б, навіщо студентам снідати? Головне – встигнути на пару, чи не так?

Насправді ж сніданок – найважливіший прийом їжі за день! Адже він збільшує продуктивність майже на третину, дарує заряд бадьорості, підвищує настрій, допомагає запобігти багатьом хворобам, поліпшує мозкову активність, сприяє швидкому запам'ятовуванню та концентрації уваги протягом дня. А це корисно не лише студентам!

Ти, звичайно, можеш відмовитися від сніданку з надією схуднути, але не слід поспішати з висновками. Так проблема із зайвими кілограмами не лише не зникне, а навпаки – поглибиться. Тому, дівчатка, лишайте свої пензлики для макіяжу й біжіть снідати!

Питання: чим? Кавою з круасаном? Зовсім ні! На думку фахівців інституту харчування, в ідеалі сніданок повинен складатися зі:

✓ злаків, які заряджають організм енергією й дають твоєму мозку всі необхідні поживні речовини для його активної роботи;

✓ фруктів, які містять багато вітамінів і сприяють швидкому відновленню сил;

✓ молочних продуктів – джерела амінокислот і поживних речовин, які зміцнюють кістки та м'язи й поповнюють запаси вітаміну D;

✓ горіхів, які поєднують здорові жири, білки, вуглеводи, а також дають багато енергії.

Будьте здорові та ситі!



Анастасія Кеда



РЕЦЕПТ

- ✓ 0,5-0,75 склянки вівсяних пластівців
- ✓ 1 волоський горіх
- ✓ 2 фініки
- ✓ жменя родзинок
- ✓ жменя очищеного гарбузового насіння
- ✓ щіпка солі

ПРИГОТУВАННЯ

Наріжте дрібно волоський горіх і фініки. Викладіть у глибоку тарілку. Додайте жменю родзинок й очищеного гарбузового насіння. Зверху висипте вівсяні пластівці й посоліть. Залийте все окропом, накрийте кришкою або мілкою тарілкою. За 3 хвилини сніданок готовий! Усе перемішайте – і споживайте на здоров'я.

Смачного!

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,

Анна Борисовская, Юлия Лунгу

Верстка, дизайн: Артур Аптер

Ответственная за печать:

Тамара Грицюк

Тираж: 3 000 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:

Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10а

Получатель: УКУ АСД

Код ЄДРПОУ: 19350731

IBAN: UA753808050000000026006149457

МФО 380805

Наименование банка:

«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЪ»

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 №8176

от 03.12.2003