



ВЫПУСК 15

100%

Skyphone

ВСЕГДА
НА СВЯЗИ

Входящие...

☎ БОГ



Отклонить



Ответить



Венгерский кроссворд

Найди слова, спрятанные в сетке с буквами.
Слова читаются по ломаной линии. Линия может изгибаться только под прямым углом. Каждая буква может быть использована только в одном слове.

А	И	Л	Ч	Е	Р	Е	П
Н	Т	О	П	Р	И	Ж	А
Д	Е	М	А	А	У	А	Х
В	К	Т	У	Ф	Р	К	Б
Е	О	С	А	Р	У	Е	Е
Д	Н	О	Ы	Д	Г	Н	Л
Ь	П	А	В	Д	А	А	К
Г	Е	Р	Д	Ь	Ш	О	Л

АНТИЛОПА
БЕЛКА
ВЫДРА
ГЕПАРД
ЖИРАФ
КЕНГУРУ
ЛОШАДЬ
МЕДВЕДЬ
УТКОНОС
ЧЕРЕПАХА



📶 ВСЕГДА НА СВЯЗИ!

6% 🔋

- ▶ НАСТРОЙКИ 4
- ▶ ЗАМЕТКИ 8
- ▶ КОНТАКТЫ 12
- ▶ АНТИСТРЕСС 16
- ▶ МУЗЫКА 18
- ▶ GPS 22
- ▶ ИНТЕРНЕТ 28
- ▶ E-MAIL 30

НІ «НУДНІЙ» ЇЖІ



Він так вирішив – і так зробив! Хосе, підліток з Ліми, столиці південно-американської країни Перу, став справжнім художником. Ось тільки створює він не картини, а дуже вишукані десерти!

У 14 років Хосе став вегетаріанцем. Саме тоді в нього зародилося бажання навчитися самостійно готувати різноманітні принадні на смак і вигляд дієтичні страви. Він отримує неабияке задоволення, створюючи корисні сніданки та десерти. Кожен із них зроблений лише з натуральних продуктів: замість шоколаду Хосе використовує керб, замість курячих яєць – перемелене насіння льону, а як харчовий барвник – натуральні соки. ➡



Шедеври Хосе зовсім не схожі на звичайну їжу. Це радше яскраві 3D-сюжети, кожен з яких унікальний і неповторний. Дивлячись на них, розумієш, що таку красу навіть шкода їсти!

Багато людей думає, що вміння готувати – це не для хлопчиків, а захоплення технікою – аж ніяк не для дівчаток. Насправді не так важливо, ЩО тиобираєш для себе. Значно важливіше те, ЯК ти це робиш і ЧОМУ. Головне, щоб це було якісно, а ще приносило радість і користь тобі, людям та Богові.

Великий Творець Усесвіту створив тебе унікальним, особливим і неповторним. Це означає, що в усьому світі немає нікого, схожого на тебе. Цінуй це й живи своїм життям! Тільки так ти зможеш здобути щастя й дарувати його іншим.

*Будь на зв'язку з Небесами –
ключі від щастя там!*



ЕГО МОЖНО «ПРИРУЧИТЬ»!

Помнишь те минуты, когда тебе хотелось топнуть ногой, стукнуть дверью и ударить по столу изо всех сил? А возможно, и еще хуже: все бросать, бить и трогать? Это гнев. Он просится наружу. Пришло время с этим разобраться.

Оказывается!

Испытывать и выражать свои эмоции – это нормально, ведь таким человека создал Господь. Благодаря эмоциям ты можешь понимать и показывать свое отношение ко всему, что происходит в твоей жизни.

Представь!

Тебе подарили то, о чем ты долго мечтал, но ты остался безразличным. Или же тебе очень больно, но ты никак не реагируешь на это. Странно, правда?

Интересно!

Ученые из Департамента психологии Калифорнийского университета определили, насколько разнообразна эмоциональная палитра человека.

В исследовании участвовали 800 человек, которые просматривали 30 разных видео в течение 5-10 секунд. После просмотра они описали то, что почув- 

ствовали. В итоге ученые насчитали 27 различных эмоций!

Гнев тоже есть в этом списке. И он может быть вполне безопасным и никому не причинить вреда, если ты знаешь, что с ним делать.

Давай-ка его «приручим»!

1

Научись понимать свои чувства.

Успей распознать гнев до того, как он перейдет в агрессию.

2

Контролируй свой гнев. Если чувствуешь, что внутри все «закипает», остановись, сделай 10 медленных глубоких вдохов и выдохов.

3

Уходи. Это стоит сделать в том случае, когда ты понимаешь, что агрессивного столкновения не избежать.

4

Выпусти пар. Конечно, ты можешь уткнуться в подушку и немного покричать, но есть и другие отличные варианты:

- включи свою любимую песню и подпевай хоть во весь голос;
- отожмись от пола или поприседай максимальное количество раз, пока не появится чувство приятной усталости.

5 ***Перенаправь агрессию.*** Если не получилось обуздать свой гнев, перенаправь его в созидательное русло: возмись тщательно что-то мыть, например, полы или посуду, а если приближается ремонт, можешь смело начать срывать старые обои.

6 Каждый раз ***обращайся в молитве к Богу***, чтобы Он поддержал тебя в подобных ситуациях.

***Что бы ни произошло
в твоей жизни,
у Бога всегда есть решение!
Главное – будь
на связи с Небесами!***

ВІД МАЛОГО ДО БІЛЬШОГО



Знайомся!

Ім'я: Закхей.

Значення імені: «гідний».

Місце проживання: Єрихон.

Професія: старший над митниками.

Характер: користолюбний, хитрий, поступливий.

Докладніше: Біблія, Євангеліє від Луки 19:1-10.

Що ти робиш, коли потрібно побачити те, що вище від твоїх очей? Напевно, твої дії залежатимуть від того, **ЯК** ти хочеш побачити: мимохіть, мигцем, поверхово чи роздивитися зблизька, чітко й детально. Якщо для тебе це дуже важливо, найімовірніше, ти будеш готовий вдатися до найрадикальніших заходів.

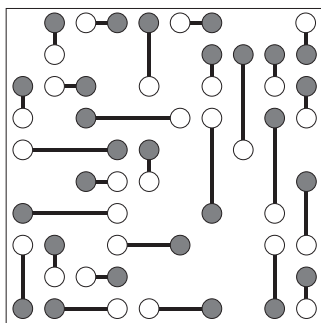
У житті чоловіка на ім'я Закхей відбулася схожа ситуація. Він був невисокого зросту, а також дрібним і нікчемним 



в очах людей. У ті часи ізраїльський народ перебував під гнітом римлян. Закхей служив цій владі, працюючи старшим над митниками. Доволі очевидно, що ізраїльтяни ненавиділи його. У глибині душі Закхей давно бентежився через це й бажав змінити ситуацію, і Всемогутній Бог знав про це.

Одного разу через Єрихон – місто, у якому жив наш герой, – проходив Ісус. Величезні натовпи супроводжували Його, усі прагнули побачити й почути Божого Сина. Маючи таке бажання, Закхей зробив рішучий вчинок. Він заліз на високу смоківницю, зовсім не переймаючись тим, що про нього подумують люди. Проходячи повз, Ісус звернувся до Закхея й повідомив про Свій намір відвідати його дім.

Господь бачить найглибші наміри кожної людини й завжди відгукується на щирий поклик її серця. Так, як і Закхею, Він



Ответ для С. 32.



говорить кожній людині: «Я бачу тебе й знаю, що ти відчуваєш! Я поряд і готовий тобі допомогти!»

Після зустрічі з Ісусом життя начальника митників кардинально змінилося. Закхей назавжди став Його другом. Адже не дарма ім'я цього чоловіка означає «гідний».

***Твоє життя теж у Божих руках!
Будь на зв'язку з Небесами!***

Раскрась картинку-антистресс.







ГОЛОСИСТАЯ «ПОДРУЖКА»

Не все с ней знакомы, но тот, кто уже подружился, не представляет своей жизни без нее. Ее предки пришли в Европу из Египта и Месопотамии, а ее имя на старинном персидском звучит «чартар», что в переводе означает «четырёхструнный». Сегодня мы называем ее «гитара», и внешний вид ее тоже изменился.

10 интересных фактов о гитаре.

Оказывается!

- Гитара используется во всех стилях музыки.

- История ее развития длилась более 4000 лет.

- Шесть струн у гитары появились только в XVII веке.

- В XX веке мир увидел первую электрическую гитару. 

- Семиструнную гитару часто называют «цыганской» или «русской».

- В Финляндии проходит ежегодный конкурс по игре на выдуманной гитаре, суть которого заключается в том, что участники просто делают вид, что играют на этом инструменте.

- Гитара *Fender Stratocaster* – одна из самых известных, ведь на ней расписались 19 выдающихся гитаристов, и она была продана на аукционе за 2,8 миллиона долларов.

- Самая дорогая гитара в мире – *Fender Midnight Opulence*. Ее стоимость – 90 тысяч долларов.

- Длина самой маленькой в мире электрогитары – 67,5 см, а самой большой – 13 м 26 см. При этом весит последняя 1023 кг.

- Однажды гитара была... невестой. Такая необычная свадебная церемония состоялась в Британии в 1995 году.

Такая популярность у гитары неспроста, ведь среди множества музыкальных инструментов она – самая доступная и востребованная. Игра на ней очень полезна, так как развивает не только музыкальные способности, но также трудолюбие и усидчивость.

Как приятно вечером собраться с друзьями, насладиться прекрасной музыкой, попеть песни и прославить Великого Творца Вселенной!

***Будь на связи с Небесами,
ведь оттуда приходит
вдохновение!***

ЇСТИ,
ЩОБ...
ЇСТИ?

Схоже, тут якась помилка! Усім відомо, що їсти потрібно, щоб жити!

Не квапся з висновками! Є їжа, яка не вгамовує голод, а тільки збуджує його, і це...

Фаст-фуд, у перекладі з англійської – «швидка їжа». Як правило, це продукти, які готуються дуже швидко або взагалі не вимагають приготування.

Цікаво!

Поняття «фаст-фуд» – означає не тільки швидко готувати, а й швидко з'їдати. Ще б пак, адже це можна зробити стоячи, на ходу й без столових приборів!

Усе це дуже зручно й цілком безпечно, враховуючи постійний поспіх і заклопотаність сучасних людей, проте лише на перший погляд. 

Виявляється!

- 1 Фаст-фуд – це не тільки страви з *McDonald's* та *KFC*, але й чипси, усіяка вулична їжа (шаурма, піца, хот-доги, картопля фрі), каші швидкого приготування, напівфабрикати, їжа, яку можна розігріти в мікрохвильовці.
- 2 Фаст-фуд здається дуже смачним через те, що в ньому міститься багато вуглеводів і жирів, які стимулюють у корі твого головного мозку вироблення дофаміну – гормону щастя та задоволення.
- 3 Незважаючи на різноманітність страв фаст-фуду, смак у них дуже схожий. Це тому, що таку їжу готують з метою задовольнити всі смакові запити людей одночасно (солоне, солодке, гостре).
- 4 Їжа в ресторанах швидкого харчування не потребує довгого пережовування. У підсумку – що менше ти пережовуєш їжу, то менше насичуєшся. ►



5 «Теорія кетчупу та гірчиці» – один з головних принципів у сфері фаст-фуду. Це використання в оформленні червоного та жовтого кольорів. Вважається, що таке поєднання викликає в людини підсвідоме бажання щось з'їсти.

6 Апетитні сліди від грилю на котлетах насправді «штампують» прямо на заводі перед замороженням. Щоб закріпити у твоїй свідомості поняття «котлетка з вогню», додають ароматизатор диму.

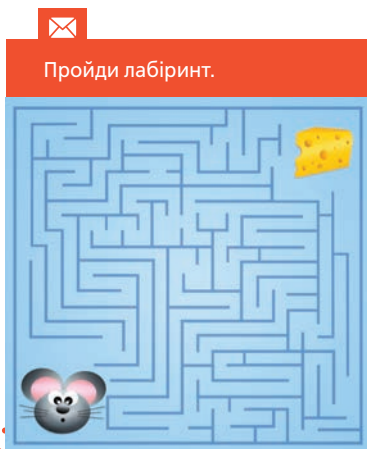
7 Замість яєць у ресторанах швидкого харчування використовують «преміальну яєчну суміш», склад якої — гліцерин та різні види силіконів.

8 Гамбургери з *McDonald's* можуть зберігатися, залишаючись незмінними зовні, близько 14 років. А все тому, що складаються вони переважно із синтетичних матеріалів.

Важливо!

Великий Творець Усесвіту подбав про те, щоб у тебе була змога насичувати свій організм лише найкращим. Тому, якщо ти далеко від дому, постарайся завжди мати при собі пляшку з чистою водою, а також якийсь фрукт або овоч, зернові хлібці, будь-які горіхи чи сухофрукти. Це допоможе тобі вгамувати голод без шкоди для здоров'я.

*Коли ж спокуси долають тебе,
будь на зв'язку з Небесами! Господь
завжди готовий прийти на допомогу!*





СОБРАТЬ ЧЕМОДАН? ЛЕГКО!

Хочешь так уметь? Радостная новость заключается в том, что это по силам каждому! Узнав некоторые секреты, ты научишься не брать в дорогу лишнего, быстро собирать чемодан и умело использовать его во время своих поездок.

Поехали!

1. Разложи на полу или диване все вещи, которые хочешь взять с собой. Пересмотри все еще раз и сократи их количество, оставив только самое необходимое.

2. Складывай вещи слоями – от тяжелого к легкому:



- обувь;
- джинсы, брюки, свитера;
- шорты, футболки;
- белье, платья, рубашки;
- туалетные принадлежности.

3. Одежду, прежде чем укладывать в чемодан, сверни валиком. Так она займет меньше места и не будет слишком мяться.

4. Чтобы ни сантиметр пространства не пропал, внутрь ботинок или туфель засунь свернутые рулонами носки, туда же спрячь хрупкие вещи.

5. Мелочи распихни по углам. Ремни лучше класть вдоль стенок, белье и купальники – в любое свободное место, где можно уплотнить щели. Чем плотнее будут упакованы вещи, тем меньше шансов, что они помнутся или сломаются.

Все готово! Теперь ты сможешь не просто с легкостью закрыть свой чемодан, но и быстро найти в нем нужную тебе вещь.

Будь на связи с Небесами!



НОВИЙ ЛИСТ¹

Вітаю тебе, моє дорогоцінне дитя!

Дякую за те, що розділяєш зі Мною свої думки, почуття та мрії. До слова, у Мене теж є одна заповітна мрія: Я бажаю подарувати тобі свободу. Можливо, ти вважаєш це непотрібним, мовляв, я й так вільна людина. Проте не поспішай, зараз Я все поясню.

Напевно, тобі доводилося бачити людей, які запевняють, що можуть робити все, що захочуть, але при цьому не в змозі змінити свою негідну поведінку чи побороти якусь шкідливу звичку. На їхніх руках немає кайданів, але насправді вони є рабами гріха.

Чи можна назвати їх вільними?

Утім, є ще одна група людей – Мої друзі. Вони здатні змінити на краще ВСЕ у своєму житті, бо погодилися прийняти від Мене цей дорогоцінний подарунок – справжню свободу. Це означає, що кожен із них спроможний здолати будь-яку погану звичку, натомість розвиваючи прекрасні риси свого характеру.

Вони по-справжньому вільні, бо можуть НЕ робити того, що їм шкодить, адже самі цього НЕ хочуть, а ще їм до снаги здійснювати те, чого вони БАЖАЮТЬ усім серцем.

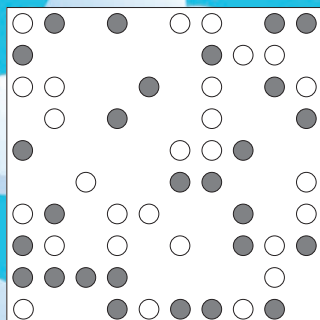
Саме таку свободу Я хочу тобі подарувати. Чи бажаєш ти отримати цей безцінний подарунок? Якщо так, скажи Мені про це в молитві!

*З любов'ю
твій Друг Ісус*

БЕЛОЕ И ЧЕРНОЕ



Соедини попарно каждый белый кружок с серым прямыми горизонтальными и вертикальными линиями. Линия, соединяющая два кружка, не должна пересекать другие линии или проходить через другие кружки. Найди ответ на одной из страниц журнала.



Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Выпускающий редактор
Елена Мехоношина

Ответственный редактор
Людмила Поправкина

Корректоры

Анна Борисовская
Елена Мехоношина

Над номером работала
Наталья Науменко

Дизайн и верстка
Артур Аптер

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Тираж 1 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10А
E-mail: dzherelo@ukr.net;
тел.: (044) 467-50-72