



ВЫПУСК 19

100% 

Skyphone

ВСЕГДА
НА СВЯЗИ

Входящие...

 БОГ



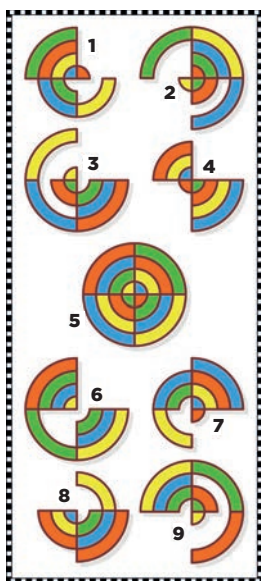
Отклонить



Ответить



Из каких двух элементов составлен
орнамент 5?





■ ■ ■ ВСЕГДА НА СВЯЗИ

6% 

- ▶ НАСТРОЙКИ 4
 - ▶ ИНТЕРНЕТ 8
 - ▶ КОНТАКТЫ 12
 - ▶ АНТИСТРЕСС 16
 - ▶ ТВОЙ ДОК 18
 - ▶ ЗАМЕТКИ 24
 - ▶ E-MAIL 30
- 

► НАЛАШТУВАННЯ

Skyphone



НАПОЛЕГЛИВИЙ ХУДОЖНИК

Дев'ятирічний британець Джо Уейл – хлопчик, який постійно малює. Він ані хвилини не може обійтися без свого улюбленого заняття. Його жага до малювання була настільки велика, що він не припиняв це робити навіть під час шкільних занять.

Цікаво!



Лише уяви, замість альбомів для малювання Джо використовував... шкільні зошити!

Отож хлопчик постійно вислуховував докори та зауваження від своїх однокласників, учителів і батьків. Ще б пак, адже поруч із завданнями, прикладами і творами красувалися будиночки, звірята, квіти й безліч інших предметів. ▶

Корисно

Згодом батьки Джо зрозуміли, що малювання для їхнього сина – це не просто розвага, тому перевели хлопчика до художнього класу.

Учителька з малювання відразу помітила талановитого хлопчика, а щоб його роботи побачило якомога більше людей, вона опублікувала їх на своїй сторінці в *Instagram*.

Неймовірно!

Незабаром менеджер одного з міських ресторанів запросив Джо Уейла прикрасити своїми малюнками одну зі стін його закладу.

Джо та його батьки дуже зраділи такій пропозиції. Так хлопчик створив свій перший шедевр у громадському місці.

Важливо!

За один день Джо Уейл став місцевою знаменитістю, але досі продовжує розвивати свій дар. Сьогодні хлопець має понад 1,5 мільйонів переглядів своїх робіт на сторінці в *LinkedIn*.

Можливо, у тебе теж є захоплення, яке ніколи тобі не набридає. Не сумуй, якщо твоє заняття не завжди подобається іншим, головне, щоб воно радувало тебе і згодом приносило користь близьким. Працюй і розвивайся, а Господь зробить неможливе!

Будь на зв'язку з Небесами!



ЛАЙФХАК ОТ ГУСЕЙ

Если внимательно наблюдать за миром природы, то можно приобрести много полезных навыков. Давай обратим внимание на гусей, а точнее, на их необычный способ передвижения.

Нельзя не заметить, что гуси, летящие на зимовку в теплые страны, делают

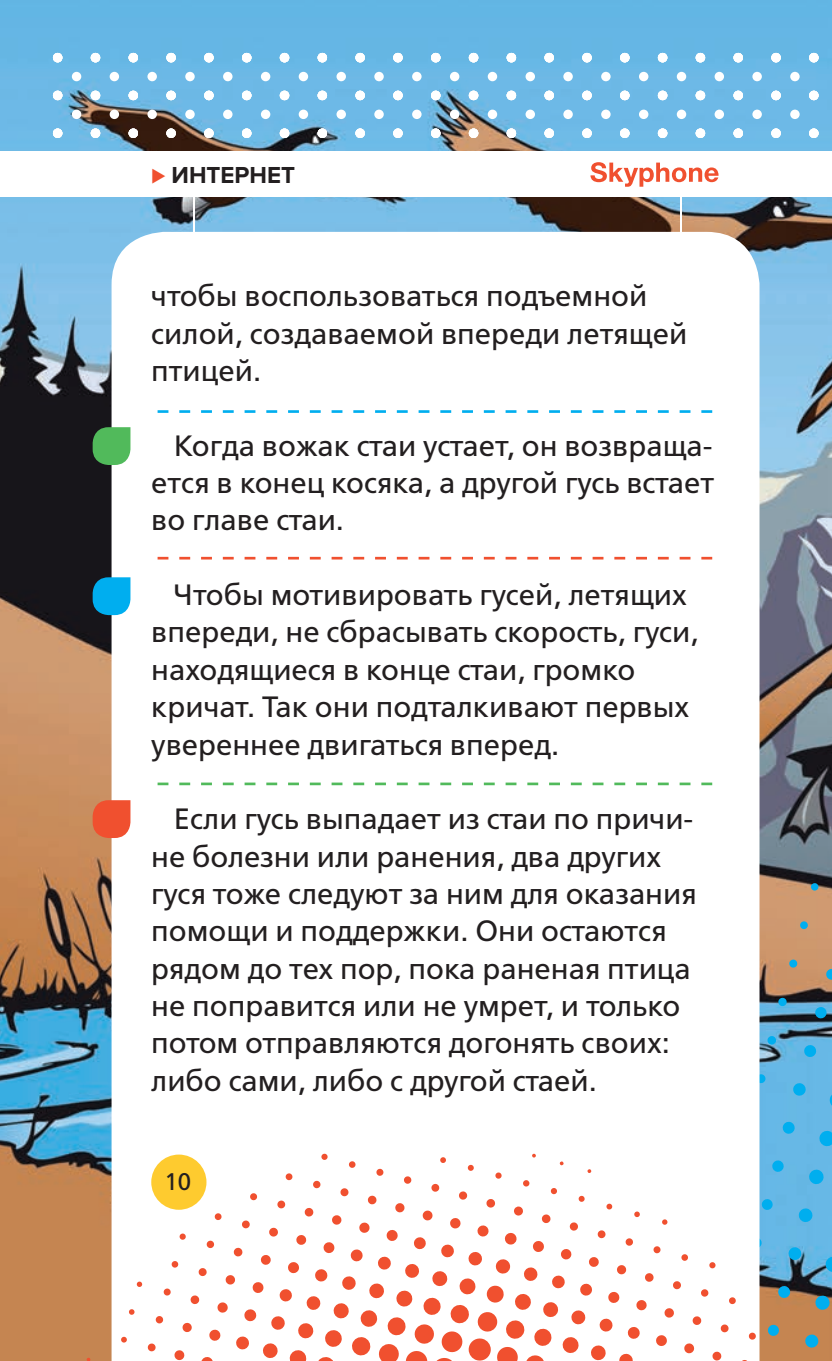
это особенным образом. Они летят косяком, в котором нет никакого беспорядка, напротив, в их полете все стройно и организовано.

Интересно, чем вызван именно такой способ передвижения?

Оказывается, ...

Ученые провели ряд исследований и выяснили, что каждая летящая птица, взмахивая крыльями, обеспечивает подъем для той птицы, которая летит сразу за ней. Таким образом, вся стая увеличивает скорость полета на 71% по сравнению со скоростью, которую может развить каждая птица в отдельности.

Если какой-то гусь вылетит из общей стаи, чтобы лететь в одиночку, он сразу же почувствует тяжесть и сопротивление. Конечно же, так лететь очень сложно, поэтому он возвращается в стаю, 



чтобы воспользоваться подъемной силой, создаваемой впереди летящей птицей.

Когда вожак стаи устает, он возвращается в конец косяка, а другой гусь встает во главе стаи.

Чтобы мотивировать гусей, летящих впереди, не сбрасывать скорость, гуси, находящиеся в конце стаи, громко кричат. Так они подталкивают первых увереннее двигаться вперед.

Если гусь выпадает из стаи по причине болезни или ранения, два других гуся тоже следуют за ним для оказания помощи и поддержки. Они остаются рядом до тех пор, пока раненая птица не поправится или не умрет, и только потом отправляются догонять своих: либо сами, либо с другой стаей.

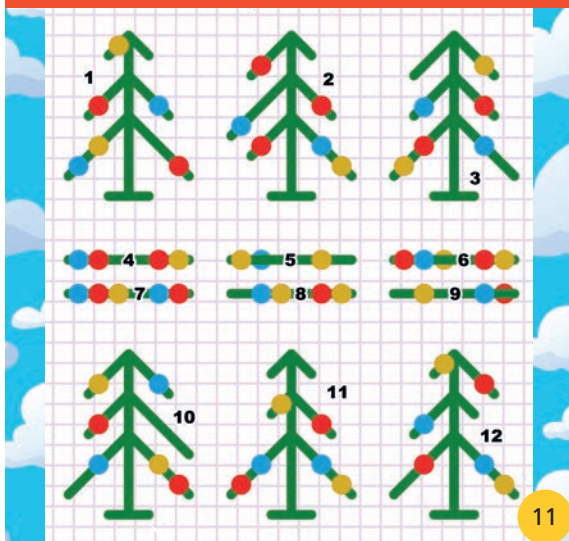
Важно!

Если бы люди не просто восхищались стройно летящим косяком гусей, но и внедряли эти принципы в своей жизни, то было бы больше успешных действий и меньше израненных душ.

Будь на связи с Небесами!



Найди вид сверху для каждой елки.



«КАМІНЬ», ЩО ВПАВ



Знайомся!

Ім'я: Симон, Петро.

Значення імені: той, хто слухає;
камінь (скеля).

Походження: ізраїльтянин.

Професія: рибалка.

Характерні риси: запальний, рішучий,
мужній.

Детальніше: Біблія, Євангеліє від
Матвія 14:26-31; 16:15-19; 26:69-75.

Він навіть не уявляв, що це може бути так цікаво! Відтоді як Симон, звичайний єврейський рибалка, побачив свого Вчителя, він не відходив від Нього ні на мить. Симон уважно слухав кожне слово Ісуса – не дарма його ім'я означає «той, хто слухає»! Щоразу, спостерігаючи за своїм Учителем, Симон переконувався в істинності Його слів, сповнених любові і надії. Йому це вкрай було потрібно – бідній грішній людині, яка заплуталася в клубку брехні та помилок! ▶



Якщо у твоєму житті з'являється людина, поряд з якою тобі спокійно, надійно й безпечно – цінуй це! Якщо Господь є твоїм Другом – бережи ці взаємини, вони наповнять твоє життя рясними благословеннями!

Симон дуже уважно слухав Ісуса й завжди намагався показати свою відданість. Він готовий був боротися за свого Вчителя, іти до Нього по воді й підтверджувати свою віру словами: «Ти – Христос, Син Бога Живого». Цікаво, що згодом Ісус навіть дав йому інше ім'я, яке відповідало «новому» Симону: «Я говорю тобі: ти – Петро...»

Дивовижно! Симон із «слухача» перетворився на «скелю, камінь» – саме таке значення має ім'я «Петро». Лише уяви, яка честь для простого рибалки: Господь Ісус дарував йому нове ім'я, яке уособлювало твердість, стійкість і мужність!

Однак навіть гідне ім'я не здатне захистити людину від життєвих негараздів, якщо та віддаляється від Бога. На жаль, так сталося і з Петром. Коли Ісуса заарештували, усі учні з переляку розбіглися, а Петро... Той Петро, котрий більше за всіх клявся у вірності Ісусу, тричі відрікся від Нього...

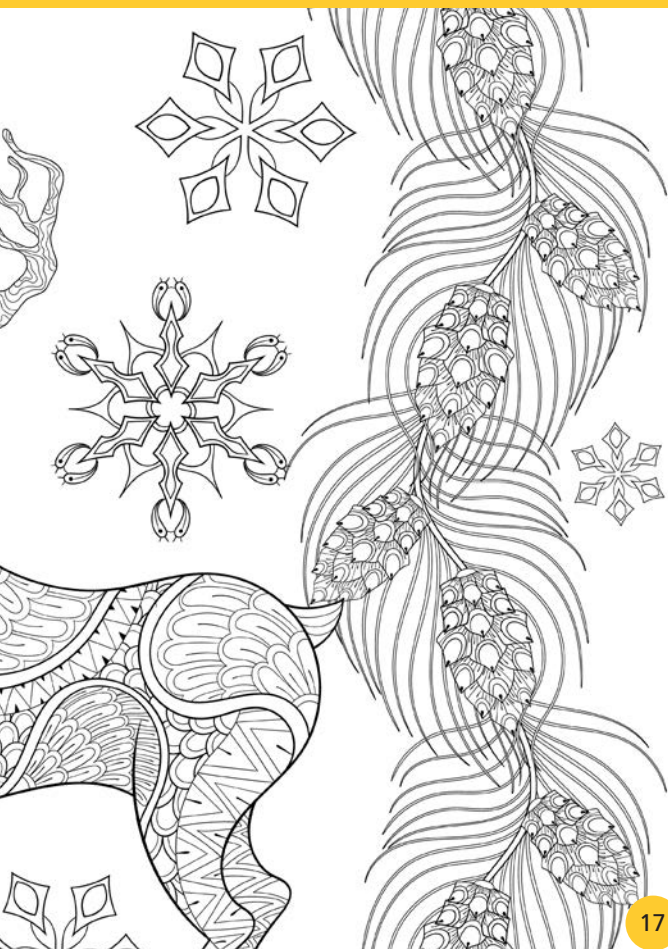
Дуже важливо не бути самовпевненим, але ЗАВЖДИ покладатися на Бога. Якими б складними не були обставини, продовжуй дружити з Ісусом і вірити Йому!

На щастя, Петро гірко розкався в скоєному вчинку і був прощений милосердним Христом, але наскільки б менше він страждав, якби не був таким самовпевненим!

Будь ЗАВЖДИ на зв'язку з Небесами!
Це врятує тебе від багатьох падінь!

Раскрась картинку-антистресс.





ДЖАКУЗИ «У ЗУБА»



Привет, читатель!

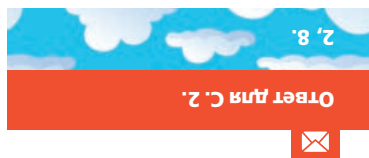
Чсть имею посетить этот дивный *Skyphone*.

Моя цифровая версия получила кодовое имя **Твой док (Dr. Didkovska)**. В реальной жизни я хожу в белом халате и отзываюсь исключительно на «Варвара Васильевна».

Прежде чем твои глаза встретились с этими строками, я успела вызубрить огромный объем информации в медицинском университете, и даже получить красный диплом. Для меня медицина увлекательна как сказка, а тело человека полно чудес. И я решила, что не позволю страшным и длинным словам пугать людей.

В этой рубрике я буду рассказывать тебе о твоём теле. Здесь тебя ждут истории, лайфхаки, взгляд «изнутри» и неожиданные знакомства... 

Р. С. Перед тем, как читать, обязательно включи фантазию, чувство юмора и возьми с собой капельку здравого смысла.

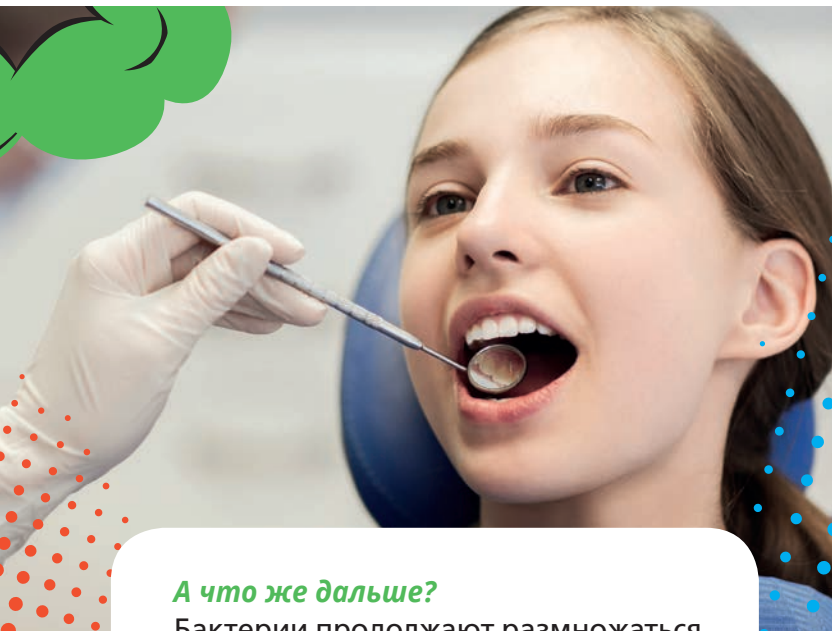


Каждый день в рот попадает огромное количество различных вкусовостей. Человек думает, что кушать хочет только он, но... Как бы не так!

Во рту есть бактерии. Это такие одноклеточные любители покусать. Им нравится мир, покой и купание в джакузи, но очень не нравится слюна, ведь в ней есть лизоцим, от которого у бактерий чесотка, нервы и никакого удовольствия от жизни.

В общем, прячутся они, где только могут. Одно из их любимых мест находится между десной и зубом. Обычно там все плотно прилегает, но находится бактерия-первопроходец, которая протискивается в эту щель. А потом, по счастливому стечению обстоятельств, между зубами застревает крошка от кексика... И все! Пища есть, а бактерия совсем не жадная, и ей срочно хочетсяделиться на две части. В компании ведь обедать веселее! 





А что же дальше?

Бактерии продолжают размножаться, щель между десной и зубом становится все шире и вот уже зубы стали «чувствительными» (реагируют на холодное и горячее), еще и кровушка начала подтекать. Кровь, кстати, для бактерий одновременно и еда, и дом. В результате такой бактериальной «вечеринки», десна

еще больше отодвигается от зуба, кровь бурлит – «джакузи» готово! Бактерии получают огромное удовольствие, а человек страдает от неприятного запаха изо рта. И даже красивое название «галитоз» не радует.

Выход есть!

Чтобы изменить, а лучше не допустить такую ситуацию во рту, необходимо чистить зубы не менее двух раз в день, считая при этом до двухсот. Бактерий от этого становится меньше, а рот – преображается.

Кстати, если свои зубы один раз в год показывать стоматологу, он не успеет по ним соскучиться, и не надо будет через пять лет сидеть в кресле с открытым ртом в течение четырех часов.

Здоровья тебе!

1-7, 2-4, 3-5, 10-9, 11-6, 12-8

Ответ для С. 11.



НЕВИДИМЫЙ ПОМОЩНИК

Хоч його не видно, але без нього неможливо обійтися! Поміркуй, чи багато справ ти зможеш виконати, якщо тебе долає сон? Чи легко продуктивно працювати або вчитися, не виспавшись?

Так, сон життєво необхідний кожній людині, адже не дарма в народі кажуть, що сон – наймиліший і найдорожчий за будь-яке багатство.

Виявляється, ...

Сон – індивідуальний. Здоровий організм сам регулює оптимальну тривалість нічного сну. А вчені вважають, що більшості дітей і підлітків у віці до 16 років спати потрібно не менше 10, а то і 11 годин.

Навіть якщо тобі довелося хоча б один раз не виспатися, це призведе до почуття втоми, виснаження, роздратування й неуважності. Крім того, це може вплинути на твій ріст і імунну систему. 

**Важливо!**

Коли ти засинаєш, починається дивовижний процес, що занурює тебе в міцний сон.

1

Перша фаза – дрімота. Тіло обм'якає, очі злипаються, свідомість затуманюється. У цей час сон неглибокий, тому можна легко прокинутися від будь-якого гучного звуку або дотику.

| 2

Друга фаза – повільний сон. Мозок дає сигнал, і м'язи розслабляються, серце б'ється повільніше, дихання стає рідшим, температура тіла знижується.

| 3

Третя фаза – стадія перед глибоким сном. Знижується артеріальний тиск, зменшується реакція на зовнішні подразники. На цій стадії сну тіло перестає бути чутливим до температури повітря, і ти навряд чи прокинешся, якщо в кімнаті раптом стане жарко або холодно.

| 4

Четверта фаза – глибокий сон. У цей час дуже важко прокинутися. Навіть якщо людину розбудити, їй знадобиться кілька хвилин, щоб прийти до тями й остаточно прокинутися. ▶

| 5

П'ята фаза – REM-сон, або швидкі рухи очей. Незважаючи на те, що м'язи всього тіла повністю розслаблені й повіки зімкнуті, очі під ними починають швидко рухатися. На цій стадії людина бачить сновидіння, і якщо її розбудити – розповість свій сон у найдрібніших подробицях.

Цікаво!

Ти бачиш сни щоночі!

Ти не можеш згадати ті сновидіння, які бачив під час повільного сну.

Усі фази сну повторюються кожні 90 хвилин 4-5 разів за ніч.

Корисно!

Щоб отримати всі переваги від сну, старайся дотримуватися наступних рекомендацій.

-  Молися перед сном.
-  Лягай спати в один і той самий час.
-  Приймай теплий душ або ванну перед сном.
-  За дві години до сну завершуй роботу з гаджетами.
-  Позбав себе перегляду фільмів-жахів і скандальних телешоу.
-  Перш ніж піти спати, з'ясуй усі конфліктні ситуації.

Як бачиш, сон – це не тільки цікавий, а й корисний процес. Великий Творець Усесвіту подбав про тебе, подарувавши регулярний сон, і якщо ти використовуватимеш його правильно, то він стане чудовим помічником у всіх справах.

Будь на зв'язку з Небесами!



НОВИЙ ЛИСТ¹

Вітаю тебе, Моя дорога дитино!

Сьогодні Я хочу розповісти тобі про Небо. Так, небо – це не тільки білосніжні хмари і блакитна височінь, сонце, місяць і зірки, це також безліч планет і галактик, які не знають зла.

Небо – це місце, де живу Я – твій Бог: Небесний Тато, Друг, Порадник і найперший Помічник у ВСІХ твоїх справах!

Я створив нескінченний Усесвіт, населений безліччю Моїх дітей, і Я дуже радію від того, що і ти належиш до них.

Щоразу, коли ти дивишся на небо, Я бачу твої очі, чую твої думки і запитання, захоплююся твоєю допитливістю й цікавістю. Я з нетерпінням чекаю на ту мить, коли зможу особисто влаштувати тобі захопливу екскурсію до далеких і

неповторних світів, а також відповісти на всі твої «чому» і «навіщо».

Лише уяви, що настане час, коли ти зможеш відвідувати всі куточки Всесвіту, долаючи гігантські відстані за лічені хвилини! Перед тобою відкриються фантастичні можливості в пізнанні нового та прекрасного! Ніщо й ніколи не дратуватиме й не виснажуватиме тебе, а твої здібності розвиватимуться безмежно! Твоє щасливе життя триватиме вічно!

Так, сьогодні ти на Землі, а Я на Небі – гріх розділив нас, але це тимчасове явище. Адже для всіх Моїх друзів Я готую чудові помешкання, і ніхто не посяде твоє місце!

Як стати Моїм Другом? Довіряй Мені, питай Моєї поради, говори зі Мною, не зраджуй Моїм принципам!

З любов'ю, твій Вірний Друг Ісус.



Какую гирию нужно поставить на последние весы?



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
Юлия Лунгу
Анна Борисовская

Над номером работала
Наталья Науменко

Дизайн и верстка
Артур Алпер

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

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