

с.10 Будь-який фільм жахів навіть порівнювати не можна з чудовиськом, ім'я якому – алкоголізм.

с.31 У курців сприйнятливність кольорів знижується.

«Збирайте ж собі скарби на небі...» Матв. 6:20

Флешка

№3 (22)
2011

Молодіжна християнська газета

МАСКА ЩАСТЯ с.2



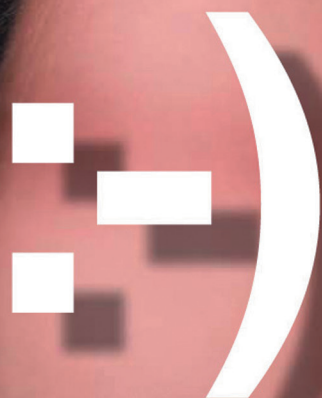
ДЗВІНОК ВІД БОГА

с.16



СУЧАСНА МІФОЛОГІЯ с.24





«Прийдіть до Мене, усі струджені та обтяжені,
і Я вас заспокою... і знайдете спокій душам своїм»

Маска щастя

Скільки разів ти чув, що курити шкідливо? Як часто тобі говорили, що пити не потрібно? Голова йде обертом від закликів навіть не торкатися до наркотиків? Так, справді, всюди соціальна реклама пропагує саме це. Однак чи допомагає це тобі? Чи достатньо тобі сказати, що це шкідливо, щоб ти покинув, наприклад, курити?

Знаючи сучасну молодь, відповім за тебе: ні! Тому що й сам такий. Скільки разів мені дружина говорила: «Менше їж солодкого, це не корисно!» Але, звичайно, це на мене мало впливало. Бо подобається мені солодке...

На пачках сигарет сьогодні пишуть багато різноманітних попереджень: «Куріння викликає рак легень», «Куріння спричиняє імпотенцію», «Курці помирають молодими» тощо. Та, що цікаво, кількість курців від того не зменшується. У чому ж проблема? Що має змінитися, щоб молодь відмовилася від шкідливих звичок?

Спробуємо в цьому розібратися.

Уся проблема в тому, що тобі переважно подобається те, що ти робиш. Закурив – і в голові легке запаморочення. Випив – запаморочення ще довше... Навіщо думати про наслідки? Навіщо думати про майбутнє? Адже ти живеш сьогодні!

А тепер зупинись. Давай все ж таки зазирнемо в майбутнє.

Наведу приклад. Я не раз проводив спеціальну програму для охочих кинути курити «Дихайте вільно». Знаєш, що мене вражало? Те, що приходили сильні, мужні, впевнені в собі чоловіки й, ледве не плачучи, як маленька дитина, говорили: «Допоможіть! Ніяк не можу впоратися з цією

сигаретою...» Вона заважає жити, забирає здоров'я, але розпрощатися з нею, виявляється, ой як нелегко...

І знову ж таки я розумію, що цей аргумент не допоможе тобі сьогодні відмовитися від поганих звичок. І лякати тебе невеселим майбутнім, страшними хворобами, часто навіть смертельними, не варто, тому що не це для тебе сьогодні важливо.

Ти прагнеш бути схожим на інших. Ти не хочеш бути білою вороною. Для тебе важливо, щоб тебе не прозвали лузером, ботаніком тощо. Чи цього бажає твоє серце? Зазирни в нього. Прислухайся до нього. Задумайся, що потрібно для того, щоб воно палало пристрастю? «Marlboro»? «Столичная»? Травка? Ти добре знаєш, що ні. Тож і хочу запитати тебе: ти щасливий? Не поспішай відповідати. Подумай. Відклади газету в бік на хвилинку та подумай...

Ти йдеш по життю, можливо, вдаючи, що ти щасливий, ти надягаєш маску щастя, всім посміхаєшся, жартуєш, робиш вигляд, що тобі подобається те, що роблять всі й ти в тому числі. Але ти ненавидиш цю маску. У серці немає спокою. Кожного дня ти лягаєш спати з думкою: «Коли це все закінчиться?»

Є один цікавий мультфільм (якщо хочеш, можеш переглянути його в групі нашої газети Вконтакті: http://vkontakte.ru/gazeta_fleshka). У ньому змальоване життя одного чоловічка. Він прокидається зранку у своєму будиночку, з його виразу обличчя зрозуміло, що він дуже нещасний. Чоловічок підходить до дзеркала, біля якого лежить маска. Маска зі щасливою посмішкою. Він надягає її, ▶

і тепер ніби він щасливий. Чоловічок іде на роботу вулицею, зустрічає друзів, вітається з ними. Але що лякає: всі його друзі також у цих масках зі щасливими усмішками! Він приходить на роботу, сідає за своє робоче місце й починає розуміти, що так далі жити не може, адже він ненавидить свою маску. І одного разу він не витримує, зриває її зі свого обличчя й викидає геть... А далі стається не-



ймовірно: його колеги, побачивши, що він справжній, без маски, також почали знімати свої маски. Це так сподобалося нашому героєві, що він по-справжньому почав усміхатися! Так би хотілося, щоб на цьому позитивному моменті й закінчився мультик, але, на жаль, як і в житті, не все так просто. Його друзі, побачивши щирі усмішки, відразу ж знов надали свої маски...

Таке наше життя: ми приховуємося за цими масками щастя, а насправді їх ненавидимо! Ми боїмося показати своє справжнє обличчя, свої почуття, бо скажуть, що ти не такий, як треба.

Знаєш, хочу сказати тобі, що жив на Землі колись один Чоловік, Який ніколи не надягав масок. Навіть більше,

Він допомагав людям їх знімати! І від того вони не почувались гірше, а навпаки – ставали щасливими. Це був Ісус. Одного разу Він сказав: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!.. і знайдете спокій своїм душам» (Матв. 11:28, 29).

Ось чого не вистачає сьогодні всім нам! Спокою для наших душ. Миру в серці.

Тому й намагаємося досягнути його за допомогою дешевих заміників. Проте після чергової сигарети, яка нібито нерви заспокоює, чи пляшки, котра допомагає забути, все повертається на свої місця, а потім ще й проблеми додаються. І ти розумієш, що щастя – як не було, так і нема, проблеми – як були, так і є. І... надягаєш маску, яка тисне не на обличчя, а на серце.

«Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!.. і знайдете спокій своїм душам» – ці слова знов і знов ненав'язливо лунають. Бог стукає у твоє серце й пропонує справжнє щастя: коли не потрібно бути таким, як усі, не потрібно ховатися за маскою, а бути вільним від усіляких залежностей.

Цей номер газети присвячений саме залежностям. Стань вільним, прочитавши всі ці матеріали. Читай і ставай мудрішим!

Саме сьогодні час обміняти маску щастя на щасливе серце!

Сергій СТЕПАНЮК



Цнотливість не в моді?

Молодь третього тисячоліття: яка вона? Результати останніх соціологічних досліджень свідчать, що переважна частина молоді сьогодні визнає за норму мати принаймні 10 партнерів до шлюбу. З усіх опитаних так вважають 64 % юнаків і 54 % дівчат. Вони не вбачають нічого поганого в тому, що дівчина втрачає невинність до 15 років. ●

Більшість молоді сьогодні говорить: «Я не погоджуюсь із твердженням, що має бути суворе утримання від сексу до шлюбу. Я не прихильник розбещеності, ні в якому разі! Однак коли людина довідується про все лише в першу шлюбну ніч, це призводить до численних покалічених доль. Як, утім, і безладне статеве життя. В усьому має бути золота середина, й у цьому зокрема».

Проте існує й інша позиція: «Один раз мене використали, і цього досить. Чоловіки дивляться на нас, як на старі автомобілі, на яких можна вчитися водити. Коли ж вони думають, що стали вже гарними водіями, то шукають собі іншу машину. Особисто я вирішила не спати ні з ким до шлюбу. Випадковий секс – це підробка».

Ось чим молодь виправдовує інтимні стосунки до шлюбу:

- 1) статевий потяг у нас природний, тож придушувати його протиприродно;
- 2) утримання від сексу шкодить здоров'ю;
- 3) досвід інтимних стосунків до шлюбу дозволяє згодом уникнути помилок у виборі коханої людини й досягти гармонії в шлюбі.

Спробуємо з'ясувати, наскільки це все правильно.

Перше: «Статевий потяг у нас природний, тож придушувати його протиприродно». З тим, що статевий інстинкт природний, сперечатися ніхто не стане. Однак незаперечним є й інше: зрілість характеру людини визначається тим, якою мірою вона контролює свої бажання. І саме цим ми відрізняємося від тварин. Річ у тому, що будь-який потяг може цілком підкорити людину, її поведінку й мислення. Ми стаємо заручниками

своїєї потреби, страждаємо, коли не можемо її задовольнити, або відчуваємо спустошення, коли переситимося. Думка перетворює природну потребу на некеровану пристрасть. Ось чому так небезпечно захоплюватися порнографією. Перегляд цих матеріалів постійно тримає думки в полоні. Думаємо тільки про це, дивимося на людей тільки під цим кутом зору. Зароджена думка шукає шляхи реалізації.



«Бо з серця виходять лукаві думки, вбивства, перелюб, розпуста» (Матв. 15:19), – сказав про це Ісус Христос ще 2000 років тому. Контролювати свої бажання – зовсім не те саме, що придушувати їх. Чим сильніше ми

придушуємо якусь потребу, тим більша її енергія. Пригнічені бажання рано чи пізно обертаються невротизмом й нав'язливими думками, й саме їх використовують як аргумент прихильники вільних дошлюбних стосунків. Але якщо людина свідомо хоче навчитися з Божою допомогою керувати своїми інстинктами, Бог дасть їй силу пильнувати за собою.

Друге: «Утримання від сексу шкодить здоров'ю». Чи чули ви, щоб хтось помер через відсутність статевих стосунків, як помирають від голоду чи спраги? Навпаки, відомі приклади, коли цнотливе життя спрямовувало духовну й інтелектуальну енергію як чоловіків, так і жінок на благо людям. Утримуватися людина повинна свідомо, з доброї волі, а не зі страху чи сорому. Добровільно накладені на себе обмеження ніколи не призводять до розвитку психологічних комплексів. Що ж до думки про те, що утримуватися від сексу шкідливо для здоров'я, то це найнебезпечніша неправда, яку молоді насаджують сексуально нестримані люди й ті, хто не гидує заробляти гроші, торгуючи всездозволеністю.

Третє: «Досвід інтимних стосунків до шлюбу дозволяє уникнути помилок у виборі коханої людини й досягти гармонії в шлюбі». Психологи стверджують, що перший досвід інтимної близькості двох людей має унікальну цінність: такого моменту у вас більше не буде ніколи. Особливо це важливо для жінок. Цієї миті закохани дарують себе один одному, відкриваючись цілком. Колишній сексуальний досвід позбавляє цю подію такої високої значимості. А якщо перша близькість відбувалася у дівчини зовсім інакше, якщо її просто використовували як інструмент для задоволення своєї пристрасті або ж гірше – робили це насильно, – як вона буде ставитися до інтимного життя взагалі? З відрізанням? З цинізмом? З презирством до себе і недовірою до партнера?

Секс до шлюбу – це стосунки, позбавлені зобов'язань перед партнером. Тому так звані пробні шлюби виявляються нетривалими: у них більш імовірна зрада, насильство, вони менш стабільні. Не можна «спробувати», що таке справжній шлюб, у стосунках, свідомо позбавлених зобов'язань. А поняття «сексуальна несумісність» – просто виправдання для тих, хто не вміє любити.

Любов – це насамперед уміння жити один для одного, жертвувати собою задля коханого, здатність поважати, розуміти, співпереживати, бути безкорисливим. Якщо всього цього немає, інтим не зарадить. За підсумками опитування, проведеного серед подружніх пар, сексуальне задоволення здебільшого стоїть у шкалі пріоритетів приблизно на сьомому місці, а спочатку йдуть довіра, вірність, самопожертва тощо.

Загалом, сексуальний досвід не є гарантом гарних стосунків. Нині багато молодих пар вінчаються в церкві. І всі стверджують, що приймають один одного навічно, як Божий дар. Якщо молоді вже мали інтимні стосунки до шлюбу, це означає, що замість того, щоб дочекатися дару, вони з нетерпінням, похапцем, грубо вихопили його з рук Бога. Їхній союз починається з неправди, промовленої перед Богом і людьми.

Не починайте спільного життя з неправди. Цнотливість – міцна моральна основа щасливого шлюбу. Звичайно, міцність його залежить від обох. Чоловік, який мав безладні стосунки до шлюбу, неминуче втрачає повагу до жінки як такої, і навіть якщо його дружина незаймана, він мимоволі вважатиме її зряддям насолоди, предметом, яким він має право володіти. Конфлікти в такій родині невідворотні. Тож найкращий спосіб уникнути невдачі – володіти не іншою людиною, а собою.

А щодо золотої середини, то поняття це досить відносне. Взяти, наприклад, наркотики. Потрібно їх вживати чи ні? Чи є тут золота середина? Немає. Є дві крайності, з яких одна правильна. Щось подібне і з сексом до шлюбу. Соціологи провели багато досліджень, згідно з якими секс до шлюбу має багато негативних наслідків. Про них уже йшлося. У пошуках матеріалу я знайшла лист молодій дівчині. Його розмістили на молодіжному сайті.

«Мені 19 років. Пишу вам про те, що накопилось в душі. Мені здається, хлопці тільки й думають, як затагти дівчину в ліжко. Хочу виділити п'ять основних аргументів, котрі вони використовують для цього:

1. «Секс створює атмосферу довіри». – Неправда. Щирі інтимні стосунки будуються на

цілковитій віддачі, чесності, любові й волі. Продажні жінки теж віддають свої тіла, однак їхні стосунки з клієнтами не можна назвати довірливими.

2. «Рано початі сексуальні стосунки позитивно впливають на особистість. Вони дають можливість для ближчого знайомства й сприяють кращому життю в майбутньому шлюбі». – Цілком можливо, що під час першої близькості ти одержуєш короточасне задоволення, але насправді це самообман, ти позбавляєш себе радості в майбутньому. Якщо бути цілком відвертими, то більшість дівчат

визнають, що дошлюбні статеві стосунки найчастіше розчаровують.

3. «Випадковий секс – це розвага, яка символізує волю». – Думаю, що постійна зміна партнерів не може зробити людину щасливою та дати їй волю. Більшість молодих жінок почувуються приниженими, коли віддають свої тіла на одну ніч. Дошлюбні стосунки не дарують волю, тому що є наслідком примусу. Тиск преси, радіо, телебачення, оточення, партнера нав'язує насилля. Це призводить лише до розчарування, образи почуттів та душевних ран, які довго не гояться.

4. «Якщо ти вільно не виражаєш свою сексуальність, ти просто далекий і відсталий». – Неправда. Стосунки до шлюбу приносять хвороби та проблеми, негативно впливають на психіку й на майбутнє життя в шлюбі. Дошлюбні статеві контакти є сприятливим підґрунтям для порівнянь, підозр, взаємної недовіри, здатних зруйнувати гармонію сім'ї.

5. «Ми живемо в ХХІ столітті!» – То що? Перетворюватися тепер на кроликів? Кількість



покинутих дітей росте, чийсь життя ламаються через короткочасні задоволення. Чи не краще трішечки почекати, а потім пережити всю палітру відчуттів у шлюбі?»

Молодь запитує: «Чому ми не можемо нашу любов виразити фізично? Чому ми повинні для цього брати дозвіл у рагіс? Невже шлюб виникає після отримання свідчення про шлюб?» Безумовно, ні. Це твердження так само неправильне, як і те, що життя людини виникає після отримання свідчення про народження. Але свідчення про народження – це щось більше, ніж шматочок паперу. Воно правомірно підтримує людське життя. Те саме можемо сказати й щодо свідчення про шлюб. Воно підтримує шлюб юридично. Статистика показує, що пари, які мають зв'язок до шлюбу, розлучаються удвічі частіше, ніж ті, котрі утримувалися. Це дані спостережень за останні 50 років.

Співжиття часто призводить до невдалий, хитких стосунків. Виявляється, що шлях, передбачений Богом, не тільки єдино правильний, але і єдино здоровий для всіх. Кажуть: «Нервові клітини не відновлюються». Можна перефразувати цей вислів так: «Втрачені почуття не відновлюються». Намарно витрачені на випадкових людей почуття не відновляться, щоб вилитися в повноті на вашу кохану людину.

У кабінеті християнського психолога сиділа молода пара. У їхньому житті панував цілковитий безлад. Незважаючи на те що вони багато разів аналізували свої проблеми й отримали безліч консультацій, нічого не допомагало. І раптом психолог запитав: «Ви мали інтимні стосунки до шлюбу?» Вони відповіли «так». Потім дружина заплакала. Цілий потік емоцій накопився на неї від згадки про цей випадок, котрий стався кілька років тому.

– Ви коли-небудь просили в неї пробачення за це? – запитав психолог у чоловіка.

– Ні.

– Тепер саме час це зробити.

Ця пара більше не приходила на консультацію. У їхньому домі запанував мир.

...У природі є вітер, який називається самум. Він дує зі спекотної пустелі, дуже гарячий, пекучий, згубний для всього живого. Подібною

до самуму є одна з прикмет нашого часу: вседозволеність у людських стосунках, яку в усі часи іменували прямо й різко – розпуста. Вона теж сушить і знищує в душах людей усе живе та прекрасне.

Греблю, яка стримувала тиск сексуальної енергії, прорвало, тіло стало ідолом, який вимагає дедалі нових жертв. Розкладання духу сучасної людини – так називає це явище Біблія. Чи варто дивуватися, що нас захопила епідемія венеричних захворювань, що мільйони дівчаток, котрі самі ще діти, народжують дітей, яких не в змозі ні прогледувати, ні виховати, що число абортів сягає мільйонів? Навіть невіруючі люди погоджуються: свобода сексуальних стосунків обернулася нещастям. Виявилося, що і сексуальна стриманість до шлюбу, і вірність у шлюбі – не такі вже й погані речі. Між іншим, до цих цінностей тепер болісно намагається повернутися Америка. Це непросто, і не одне покоління виросте, поки щось зміниться.

А поки що американська молодь об'єднується в рух «Цнотливість до шлюбу». Багато хто з молоді на власному гіркому досвіді переконався, що розрекламованого безпечного сексу не існує, як нема й невинного гріха. Суспільство називає дошлюбні стосунки вільною любов'ю. Біблія ж називає їх блудом. Апостол Павло сказав, що розпуста – це гріх щодо свого ж тіла, і ми бачимо, що її результатом є аборти, венеричні захворювання, СНІД. «А розпусників і перелюбників судитиме Бог» (Євр. 13:4), – говорить Біблія й підкреслює, що ніхто з тих, хто піддається блуду чи перелюбу, не успадкує Царство Боже. «Уникай молодечих пожадань, настирливо шукай праведності, віри, любові, миру з тими, що кличуть до Господа від чистого серця» (2 Тим. 2:22), – радить апостол Павло молодому Тимофієві.

Проблема в тому, що самі, без Бога, ми не зможемо контролювати свої сексуальні інстинкти. Але якщо Ісус увійде у твоє життя, пристрасні бажання перестануть панувати над тобою. Бог допоможе тобі упоратися з усім, що обтяжує твою совість. Покайся перед Господом за дошлюбний зв'язок, якщо він був, і бережи себе для свого чоловіка чи дружини до законного шлюбу. Хай вам допоможе Бог, мої друзі!

Ольга ТЕВЕЛЄВА, «Рибка»



СТРАШНІШЕ ЗА ФІЛЬМ ЖАХІВ

Будь-який фільм жахів навіть порівнювати не можна з чудовиськом, ім'я якому – алкоголізм.

Вживання алкоголю, залежність від нього, жахливі наслідки – все це набагато страшніше, тому що відбувається в реальному житті реальних людей. Можливо, це проблема й твого життя чи близької для тебе людини, а ймовірно, й ні. Якщо вона не стосується ні тебе, ні твоєї родини, тоді ти щасливий. Але чи можна бути байдужим, коли цей жахливий сценарій залежності, продиктований безжалісним режисером-дияволом, розігрується день у день у житті багатьох молодих людей, які є, як уже ведеться пафосно заявляти, «майбутнім нашої нації», «цвітом суспільства», котрий, на жаль, саме ж суспільство передчасно обтрушує та споює цим смертоносним зіллям.

А все може початися, здавалося б, з незагрозливого вживання пива. Але ось що з цього приводу говорить фахівець, головний нарколог Київської області Геннадій Зільберблат:

– Пивний алкоголізм, на жаль, – це проблема молоді. Чому саме молоді люди найчастіше вживають пиво? Та тому, що воно є і вважається атрибутом дорослості. Це дешевий напій, його можна купити в будь-якому кіоску... Не таємниця, що пиво розслабляє, у цьому його головна особливість. Але з часом людина вже не може уявити собі відпочинок без пива. Я часто зустрічаюся з тим, що першим кроком до діагнозу «алкоголізм» стає саме пиво. Коли до мене приводять 16-17-річних хлопців, у яких спостерігається клініка «пивного алкоголізму» (буває навіть біла гарячка), – сумнівів у тому, що пиво призводить до алкогольної залежності, не залишається... До сьогодні в нашій країні пиво не вважають алкогольним напоєм. Його продають на кожному розі. І дуже часто навіть неповнолітнім. Спроби ж внести зміни до чинних законів зазнали фіаско. Пивний бізнес явно лобіює багато нардепів, які заробляють мільйони на здоров'ї нації...

Інші наркологи в унісон стверджують: «При систематичному вживанні пива протягом 3–5 років людина має всі шанси стати закоренилим алкоголіком».

Якось я бачив відеорекламу, в якій зображено молодих, красивих, фізично здорових людей,

котрі виїжджають відпочивати на берег річки і з собою обов'язково беруть найголовніший атрибут – пиво, без якого, здається, відпочинок просто не може відбутися. Більше того, не просто беруть із собою по пляшці пива (хоча все починається з маленького), а цілі ящики, розпиваючи пляшку за пляшкою. Лунає сміх веселої дружньої компанії... На цьому ролик закінчується, як і будь-яка реклама алкогольних напоїв. Ти не замислювався чому? Та тому, що далі прозирає правда, і ми дізнаємося, що криється за вживанням спиртного. Дехто може з цього посміятися й припустити, що це просто залякування, а не сама дійсність. Так от, хочу сказати всім, хто ще наважується сміятися, коли йдеться про алкоголь: реклама алкогольних напоїв є найсправжнішою дійсністю. Це інший бік медалі, який ми не хочемо помічати, та який не показують. Але, скажу відверто, краще цю реальність наслідків вживання алкоголю побачити відсторонено, ніж зіткнутися з нею у власному житті. А ще краще, щоб не було ні одного, ні іншого.

А РЕАЛЬНІСТЬ ТАКА! ПРОСТО ЗВЕРНИ УВАГУ НА ДЕЯКІ ЦИФРИ Й ФАКТИ:

- Україна – європейський «лідер» з алкоголізму серед підлітків (за дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я).
- Минулого року більше половини загиблих в автомобільних аваріях перебували за кермом у нетверезому стані.
- В Україні, за останніми дослідженнями ВООЗ, 40 % дітей віком від 14 до 18 років уже залучені до його систематичного вживання.
- Величезна кількість молодих людей уже до двадцяти років стають або алкоголіками, або часто питушими.
- В Україні переважно починають свій «алкогольний стаж» у 14 років.
- 16 % школярів і 33 % студентів зловживають алкоголем.
- П'ють алкогольні напої (з-поміж них пиво) щодня або через день 33,1 % юнаків і 20,1 % дівчат.
- Уживає пиво кожен третій підліток віком 12 років, а віком 13 років – двоє з кожних трьох. ▶

– На українців віком до 25 років припадає до 50 % всього вживання пива в Україні.

– Понад 40 тис. українців щороку помирають від надмірного вживання алкоголю.

– Понад 700 тис. наших співвітчизників мають офіційно зареєстровану в медичних установах алкогольну залежність, хоча насправді таких людей значно більше.

– За даними кафедри психіатрії Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика, в Україні 30 % чоловіків віком від 25 до 50 років залежні від алкоголю.

– За даними ВООЗ, понад 50 % травматизму на автомобільних шляхах пов'язано з уживанням алкоголю. Щорічно у світі на дорогах гине 250 тис. людей, крім того, 10 мільйонів отримують травми, після яких лишаються інвалідами.

– Доведено, що вживання 25 г горілки призводить до того, що досвідчені водії не помічають дорожніх знаків. Кухоль пива, випитий шофером перед виїздом, збільшує кількість аварій у 7 разів, 50 г горілки – у 30 разів, 200 г – у 130 разів.

– Різниця між пивом та горілкою не така вже й значна: один літр пива міцністю в 5 градусів є еквівалентом 50 г чистого алкоголю або 125 г горілки.

(Інформацію взято з мережі Інтернет)

ДО РЕЧІ...

Ще деяка інформація про те, чим небезпечне хмільне. Це для того, щоб на твоєму обличчі взагалі ніколи не з'являлася усмішка, коли ти чуєш про алкоголь, і ти ніколи не мав сумніву, що алкоголізм страшніший за фільм жахів.

«Крім алкогольної залежності, часте вживання пива піддає важкому токсичному впливові серце, мозок і статеву систему:

– у пиві багато кобальту (використовується для стабілізації піни, щоб вона довше трималася). Це викликає міокардіодистрофію – серцевий м'яз збільшується і стає непружним;

– вживання пива вбиває нервові клітини головного мозку, що виражається в частій агресії і дратівливості;

– пиво збільшує вироблення жіночого статевого гормону естрогену, через його надлишок у чоловіків починають рости груди, розвивається ожиріння за жіночим типом, знижується статева функція; у жінок надлишковий естроген провокує рак молочної залози».

(З мережі Інтернет)

Думаю, інформації достатньо...Як ти себе почуваш, прочитавши її? Жахливо? Я теж вражений! Як хочеться, щоб не тільки молодь, але й усі люди, які тим чи іншим чином заграють з цим злом, замислилися над серйозністю цієї проблеми, яка руйнує їхнє життя.

Джек Лондон з цього приводу писав:

«Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу зі складних обставин. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє, – примарна, душевний підйом – оманливий; під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей».

Набагато раніше Бог дав застереження для всіх людей про згубний та руйнівний вплив алкоголю на їхнє тіло, свідомість і життя в цілому. Воно записане в Біблії: «В кого ой, в кого ай, в кого сварки, в кого клопіт, в кого рани даремні, в кого очі червоні? У тих, хто запізнюється над вином, у тих, хто приходить попробувати вина змішаного. Не дивись на вино, як воно рум'яніє, як виблискує в келиху й рівненько ллється, кінець його буде кусати, як гад, і жалити, немов та гадюка, пантруватимуть очі твої на чужі жінки, і серце твоє говоритиме дурощі...І ти будеш, як той, хто лежить у середині моря, й як той, хто лежить на зоголовім верху. І скажеш: Побили мене, та мені не боліло, мене штурхали, я ж не почув, коли я прокинувся, шукатиму далі того ж...» (Прип. 23:29–35).

«Вино то насмішник, напій п'яний галасун, і кожен, хто блудить у ньому, немудрий» (Прип. 20:1).

Не думати про шкідливість алкоголю – означає чинити безглуздо щодо себе, родини, суспільства та насамперед щодо самого Бога, Який і дав життя.

Люди, котрі реально оцінюють весь жах, пов'язаний із проблемою алкоголізму та іншими залежностями, б'ють тривогу, заявляючи: «Народ України стрімко наркотизується й самоліквідовується, і надії, що цей процес зупиниться або принаймні сповільниться сам по собі, – безпідставні».

Біблія вказує не тільки на проблему алкоголізму, але й на її вирішення. У Святому Письмі міститься надія для будь-якої людини з будь-якою залежністю. Дуже часто люди, залежні від алкоголю, куріння чи наркотиків, кажуть: «Не можу кинути, не можу нічого з собою вдіяти, не можу...» Знайомі слова? І це правда. Учні Христа, знаючи про людське безсилля перед злом і зіпсуттям, у розпачі звернулися до Нього: «То хто ж тоді може спастися?» Хто ж тоді може врятуватися від залежності? Так це звернення, можливо, звучить сьогодні. «Поглянувши на них, Ісус промовив: Для людей це неможливо, а для Бога все можливе» (Матв. 19:26). А апостол Павло пережив це на власному досвіді й записав у своєму посланні: «Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі» (Филп. 4:13). Тому не слід розчаровуватися, у Бога завжди є вихід.

НАСАМКІНЕЦЬ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ!

Тебе гнітить жах алкогольної чи будь-якої іншої залежності? Іди до Христа. «...І того, хто приходить до Мене, Я не вижену геть», – каже Він (Івана 6:37). У Нього достатньо сили, щоб допомогти тобі побороти цього монстра, завдяки якому диявол хоче утримувати тебе у своєму рабстві. Одразу ж скажу, самотужки зробити це в тебе не вийде, а з Христом – зможеш. Іди до Нього. Скажеш, куди і як? Непотрібно далеко йти. Існує простий шлях – молитва. У молитві розкажи йому про твій жах залежності, попроси в Нього породити в тобі огиду й ненависть до цієї звички, повикидай зі свого помешкання залишки алкоголю та цигарок, почни займатися фізичними вправами, заручися підтримкою друзів, які вільні від залежностей, і щодня обов'язково знаходь час для читання Біблії та молитви, щоб отримувати нові сили для боротьби з залежністю, щоб отримати цілковиту перемогу над нею. Тільки дай Богу на це свій дозвіл, щоб це було добровільне бажання твого серця. Христос хоче і може перетворити твоє життя з фільму реальних жахів на кінострічку, сповнену світлих кольорів душевного спокою, радості та щастя.

Володимир ВЕЛЕЧУК

фото: Вікторії КАЛЬХО



**Термін
придатності**

Коли ви востаннє робили ревізію своєї косметики? Усілякі пінки, гелі, лосьйони, креми, масла та інші «баночки», як відомо, мають свій термін придатності, у якого є властивість закінчуватися. Скільки разів мене давила велика зелена жаба, коли термін моєї улюбленої маски для волосся закінчувався до того часу, як я встигала використати половину! Ось і цього разу, наводячи лад у ванній кімнаті й вивчаючи написи «Використати до...» різних продуктів парфумерної промисловості, я відчула, як пузата квакша вже підбирається до мене. Зачекайте ще кілька рядків, дорогі читачі, і ви зрозумієте, до чого весь цей монолог ревізійніста. Я дивилася на купу «баночок», які мені доведеться викинути майже непочатими, і думала про те, як моє життя нагадає ванну кімнату.

Щодня в неї заходить Бог. Іноді Він щось прибирає там, інколи щось приносить, протирає дзеркальні поверхні, а буває так, що Він просто сидить, примостившись на краєчку ванни в м'якеньких капчиках. І це, напевно, найпрекрасніший час! Дуже часто Він дарує мені своєрідні «косметичні набори» у вигляді безлічі життєвих можливостей: ось баночка «Вивчення іспанської мови», ось – «Можливість стати більш організованою», ось – «Конкурс на навчання у Швеції», а ця, рожевенька, – «Стосунки з містером N»... Остання мені особливо подобалася! Чому в минулому часі, запитаєте ви? Та тому що я так довго милувалася кольоровою гамою упаковок цих баночок, що забула про їхнє безпосереднє застосування. Не звертаючи уваги на термін придатності, не квапилася користуватися цими подарунками. І так настав час, коли можливості були втрачені, а баночки залишалися тільки викинути... І вивчення іспанської мови довелося відкласти на невизначений час, самоорганізація залишалася на тому ж самому рівні (не надто високому, чесно кажучи), участь у конкурсі на навчання у Швеції мені порекомендували перенести на наступний рік, а містер N... – ми іноді передзвонуємося як добрі знайомі й вітаємо один одного з Новим роком та днем народження.

Що тут додаси? Втішати себе словами: «Що пішло, було не моім»? Чи говорити собі: «Ось наступного разу в мене обов'язково вийде»? Не хочу, це слабкість... Я прагну не чекати наступного разу, а зараз жити на повну силу! Звичайно, я знаю, що це не останній «косметичний набір», який мені дарує Бог, – будуть ще і ще. Але вони будуть інші, зрозумієте? Тому що не можна двічі увійти в одну й

ту ж саму річку, адже сьогодні – це завжди тільки сьогодні, і воно більше не повториться, тому що в мене є тільки ця мить, щоб зробити її такою гарною, якою вона тільки може бути. Адже кожна частинка мого життя – це безцінний і унікальний подарунок Бога. А що я зроблю з ним – використаю на 100%, завдяки Господу, чи залишу на полиці припадати пилом – це вже залежить від мене. Колись хтось із великих сказав: «Ніхто не може нічого вкрасти в тебе, крім тебе самого». Я не хочу красти власне життя... А ви?



Ольга Суслова



ДЗВІНОК ВІД БОГА

«Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16).

Розповідають історію з життя одного пастора.

Якось у суботу, перед тим як іти додому, він вирішив зателефонувати своїй дружині. Була майже 10 година вечора, проте ніхто не брав слухавки. Пастор вичекав двадцять гудків, але дружина так і не відповіла. Через деякий час він знову набрав домашній

номер, і дружина одразу ж підняла слухавку. Чоловік запитав, чому вона так довго не відповідала, коли він телефонував їй перший раз, але вона сказала, що жодного дзвінка до цього не було.

Про цей випадок забули б, якби через два дні в кабінеті пастора не пролунав телефонний дзвінок. Чоловічий

голос говорив про якийсь дзвінок із цього номера в суботу ввечері. Пастор довго не міг зрозуміти, про що йдеться. Тоді чоловік сказав:

– Хтось зателефонував з вашого номера, але я так і не підняв слухавки... Раптом пастор згадав про нещодавній випадок і відразу ж попросив пробачення за те, що потурбував цього чоловіка. Він пояснив йому, що хотів зателефонувати додому, але, мабуть, помилився номером...

Чоловік, не дослухавши до кінця, перебив служителя:

– Дозвольте мені розповісти, що відбулося тоді. Розумієте, у суботу ввечері я зібрався покінчити з життям. Але перед тим як зробити заплановане, я звернувся до Бога, сказав-

ши, що якщо Він є і якщо Він чує, то нехай зупинить мене. Саме в цей момент почав дзвонити телефон. Я підійшов і побачив на цифровому табло телефона напис: «From: Almighty God...» [Від: Господа Всемогутнього...]. Я цілу хвилину зі сльозами на очах дивився на телефон і не наважився підняти слухавку.

Р. С. Церква, в якій служив цей пастор, називається «Almighty God Tabernacle» [Господа Всемогутнього оселя]. Саме цей напис був зареєстрований як ім'я абонента в місцевій цифровій телефонній станції, яка й вивела її на екран телефона цього чоловіка.

Дорогий друже! Можливо, і ти, читаючи ці рядки, відчуваєш себе самотнім, нікому не потрібним, залишеним друзями, вигнаним з дому, у полоні наркотиків чи алкоголю... А може, ти і вдома, в ошатно мебльованому за останнім штрихом моди будинку, з розкішним автомобілем у гаражі, з повною кишенею грошей, але з порожнечою в серці, із загубленим сенсом життя і з настирливою думкою: «А навіщо взагалі жити?»

Не поспішай! Ти можеш розчаруватися в людях, у найближчих друзях, навіть у самому собі, але тільки не в Богові. Він продовжує тебе любити. Ти цінний для Нього, про це свідчить Голгофа й середній хрест, на якому Христос помер за тебе, щоб ти сьогодні, перебуваючи в крайньому відчаї, звернувся до Нього й знову отримав надію та бажання жити. Він і тобі телефонує, а може, написав СМС-повідомлення або запропонував статтю, яку ти зараз читаєш. Чому б тобі просто цієї миті не звернутися до Нього в молитві й не попросити про допомогу, виливши весь біль і гіркоту свого серця або подзвонивши за телефоном довіри: 0 800 50 157 80 (дзвінки безкоштовні). Не прогав можливості, яку Бог надає тобі, адже в Біблії сказано:

«Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16).

Багато людей вхопилися за ці слова та увірували в Ісуса – і їхнє життя змінилося. Твоє життя також може змінитися!



Наркотики?

Дорога в безодню!

Тобі, молодому й талановитому.

Тобі, розумному й мужньому.

Тобі, красивій і натхненній.

Тобі, життєрадісній і коханій.

ВАМ – НАДІЇ ВІДРОДЖУВАНОЇ УКРАЇНИ!

Вам обирати:

– загинути в наркотичному маренні зневаженими всіма або

– жити й творити, щодня відкриваючи нові горизонти.

ПАМ'ЯТАЙ:

– Завжди й усюди найбільш шанований той, хто не боїться мати власну думку, той, хто дбає про своє здоров'я.

– Торговці наркотиками, сигаретами, спиртним – вороги твого здоров'я!

– Ти не дурень, щоб купувати у красномовних нахабівсіляку наркотичну погань, збагачуючи їх нечуваними статками, – сльозами своєї матері!

– Можливо, саме ти – та унікальна особистість, якій судилося зробити неймовір-

не й залишитися в пам'яті вдячних людей!

– На Землі є багато людей, яким ти потрібен, які тебе люблять...

САМЕ ТЕБЕ!

– Саме тебе чекають стадіони й театри, технікуми й виші.

– Саме тебе чекає сповнене радості, щасливих зустрічей і переживань життя.

Пам'ятай: алкоголь і наркотики – доля слабких, неспроможних знайти своє місце в житті, але це...

НЕ ТВОЯ ДОЛЯ!

Статистичні дані та інформація лікарів-наркологів свідчать, що виліковуються (тобто витримують без наркотиків більше одного року) всього 5-6 % наркоманів.

Це у великих населених пунктах.

А в малих містечках або в сільській місцевості шансів на одужання практично немає через відсутність фахівців та центрів реабілітації.

ЯК ВИ ДУМАЄТЕ, НАВІЩО ЛЮДИ ВЖИВАЮТЬ АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ ТА ІНШІ ЗДАТНІ ЗАТЪМАРИТИ СВІДОМІСТЬ РЕЧОВИНИ?

Нам відповідають:

- щоб було добре, для кайфу;
- так легше спілкуватися;
- з горя;
- щоб бути дорослішим і крутішим;
- щоб забути про біль;
- за компанію;
- щоб розслабитися;
- для сміливості;
- щоб танцювати;
- для енергії;
- щоб побувати в інших світах;
- щоб весело забутися;

– просто щоб спробувати, що це таке, тощо.

А чому люди цього не роблять?

- вони бережуть своє життя та здоров'я;
- вони бояться проблем, батьків, міліції;
- у них є принципи й переконання;
- іноді цього не роблять, тому що немає грошей;
- вони вірять у Бога, Який дає їм щось більше, ніж можуть дати різні психотропні речовини.

РОБІТЬ ВИСНОВКИ!

Ми точно знаємо, що жоден наркоман, гинучи в кишці серед таких самих, як він, чи в громадському туалеті від передозування, не планував цього, коли вводив першу дозу або затягувався першим косяком.

Він думав так:

У житті треба все спробувати...
Один раз не страшно...
Я буду контролювати себе...
Я сильний, триматиму себе в руках...
А мені все байдуже...
Адже друг сказав, що він давно колеться і все о'кей...
Чим я гірший за інших...
Коли відчую, що стаю залежним, – кину...
Від цієї речовини залежності не буває...

А МОЖЛИВО, ВІН НЕ ДУМАВ ВЗАГАЛІ...

Ірина ВАСНЕЦОВА
acj.ru

Бог створив нас із унікальним правом вільного вибору. І в усі часи Він просить нас правильно використовувати це право.

«Сьогодні взяв я за свідків проти вас небо й землю, – життя та смерть дав я перед вами, благословення та прокляття. І ти вибери життя, щоб жив ти та насіння твоє, щоб любити Господа, Бога свого, щоб слухатися голосу Його та щоб линути до Нього, бо ж Він життя твоє, і довготу днів твоїх, щоб сидіти на цій землі...» (П. Зак. 30:19, 20).

ОБЕРИ ЖИТТЯ!!!



HI МЕНТ, HI НАРКОМАН

Фрешка

«У житті потрібно спробувати все!» – був мій девіз. Мене захопила шалена романтика й метушня навколо коноплі... Чого найбільше боявся, те й почав робити, долаючи свій страх, щоб бути переможцем у власних очах. Можливо, тому й уколівся, незважаючи на те, що колись панічно боявся лікарів та уколів. І я погнався за наркотиками.

Після армії, засумувавши за маком, я відновив традицію й надолужував згаяне. Водночас влаштувався на роботу в департамент юстиції молодшим інспектором з нагляду за засудженими, які відбувають термін покарання в колонії суворого режиму, і ніхто навіть не здогадувався про те, що я наркоман. Але робота в колонії ще більше погіршила моє життя. Я, представник закону, був корумпованим працівником МВС. Налагодив зв'язки із засудженими та допомагав їм постачати наркотики в зону, за це вони мені «віддячували» часткою того самого наркотику. Ось таким протоптаним шляхом я коловся без проблем, поки начальник з режиму не запропонував мені написати заяву на звільнення за власним бажанням. На цьому моя ейфорія закінчилася, і життя перетворилося на один суцільний біль.

Де б я не працював, мене вистачало максимум на півроку. Отримував зарплатню чи аванс, купував наркотики і рухався у внутрішньовенному напрямку. Уже не міг працювати й почав все тягнути з дому. А вдома жорсткий контроль! Я почав красти на

стороні, а батьки тільки й встигали виплутувати мене з халеп.

Познайомився з дівчиною. Її батько – у в'язниці, мати померла, а вона поки що тільки робила спроби колотися... Зустрілися дві горе-самотини, я і вона, і вирушили в одному напрямку. Жив уже де траплялося. Роздязнений, брудний, голодний... Знав, що завдавав усім горя, а зупинитися не міг! Ілюзія «весь світ у моїх руках, і я ним володію» себе не виправдала! Моє життя вже нічого не вартувало. Але ж колись мріяв про сім'ю, дружину, дітей... Ось і настала мить істини, і я зрозумів, що все програв у житті!

...Я йшов вулицею дуже п'яний. Було холодно. Куртку проколов, а грошей на їжу не було. З дому вигнали, погрітись ніде. Порізав собі лезом руку, і кров тонкою цівкою стікала на землю. А я йшов і плакав... І благав: «Господи! Ну хіба я народився, щоб до такого дійти? Невже все моє життя буде таким? Ну, допоможи ж мені!» Це була остання інстанція, куди я міг звернутися! Чи чув мене хтось? Але Бог точно почув крик моєї душі!

Хтось запхав у руки моїй мамі візитку реабілітаційного центру для наркоманів, і вона попросила мене поговорити з хлопцями, які приїхали до нас додому. Я слухав їхні свідчення про минуле, про свободу від наркотиків, про нове життя з Ісусом. Руки хлопців розкривали їхнє минуле... Але очі горіли від жаги до життя! Мені захотілося мати такий самий вогонь і ніколи не зга-

дувати про наркотики. І я поїхав до них.

Я не міг не прислухатися до того, що мені говорили, і почав молитися, бо вдома залишилася моя дівчина, а в ній – моя дитина. Привіз її, а через місяць поїхав заробляти їй на вітаміни, забувши про те, що я наркоман! За півроку загнав правий пах, але відкрив лівий. Якщо раніше не пив, то тепер добре прикладався... Так, що мати підбирала мене на вулиці. Сам був шокований від того, як я опустився. Ось тоді я відчув те, що написано в Біблії: «Прийдуть сестери найлютіших».

Я повернувся до реабілітаційного центру. Цього разу мене зустрів черговий, якого я колись приймав у зоні, а тепер він мене приймав... на реабілітацію... Він був здивований, як Бог з'єднає зека з ментом, які раніше були по обидва боки місяця, а мені не дуже цікаво було зустрічатися з тим, кого у зоні охороняв. Адже знаю, що до ментів ставляться як до першого ворога засудженого, до того ж я наркоман... Я й сам не розумів, в якому ряду стояв. З міліцією чи з наркома-нами? Але мене ненавиділи і як мента, і як наркомана.

І тільки Господу неважливо, ким я був, і не байдуже, ким буду! Він побачив мене на краю прірви й простягнув мені Свою руку!

Тепер я ні мент, ні наркоман! А Боже дитя і найщасливіша на світі людина! Тому що в моє серце прийшов мир і

спокій. Раніше я боявся кредиторів, ночі й міліції, і гріх змушував мене жити в боязні. Хмари депресії висіли наді мною, і не було виходу з довгого й темного тунелю гріхів та проклять. Але Ісус увійшов у моє серце і налаштував там Свою Божественну гармонію! У мене з'явився сенс життя та нові цілі. Бог навчив мене бути відповідальним і допомагати іншим. І я вірю моєму Господу, що Він не залишить мене, подбає про мене й багато чого навчить, щоб бути мені в Його благоволінні. І я знаю, що, вірячи в Ісуса Христа, ти стаєш людиною покликання й переможцем! Тоді чого боятися, якщо твій Захисник – Господь?!

Пам'ятаю, коли я віз свою Олену на реабілітацію, то говорив їй, що пошию білу велику й пухнасту рукавицю, щоб гладити її та доньку, яку вона мені народить. І Господь відповів на бажання серця. У нас народилася красуня-донечка, і ми назвали її Вікторією – нашою перемогою над наркотиком!

У наркомана мрія завжди залишається мрією, а я дякую Ісусу Христу за те, що мої мрії здійснюються! Навіть найменші й найпотаємніші!

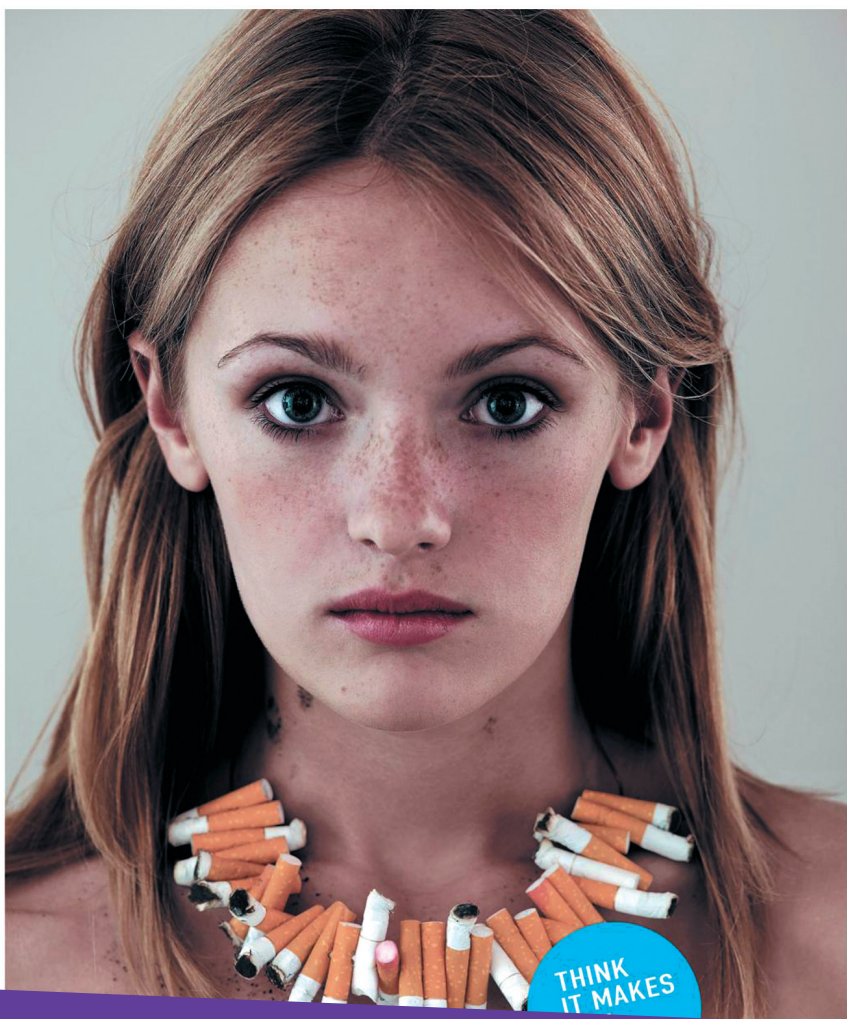
Сергій ДЕЙНЕГО.
м. Херсон

У ПОРОГА

У порога, может быть навеки,
 Расставались сын, отец и мать.
 Три, когда-то близких, человека
 Обещали верить, помнить, ждать.
 По-мужски отец похлопал сына
 По, когда-то хрупкому, плечу.
 «Ты, сынок, у нас уже мужчина,
 Время зажигать свою свечу.
 И когда она, подобно Солнцу,
 Осияет твой нелегкий путь,
 Ты, сынок, с любовью к людям,
 Поделиться светом не забудь».
 Мать к груди припала, разрыдалась.
 «Если станет в жизни нелегко,
 От свечи останется огарок,
 Приходи, сынок, в родимый дом.
 Я свечу поставлю на окошко,
 Буду ждать и летом, и зимой,
 Буду ждать, и верить только,
 Что Господь вернет тебя домой».
 На дорогах сына закружили
 Снегопады, бури и дожди...
 Были промахи, и деньги были.
 Все казалось счастье впереди.
 И однажды он нашел то счастье,
 Озарило вмиг оно весь дом.
 Поздравляли многие с удачей
 И завидовали многие потом.
 О родителях когда-то вдруг спросили,
 Сын задумался немного и тогда,
 Устыдившись скромности фамилии,
 Неожиданно сказал: «Я – сирота».
 «Я – сирота!» - звучало это страшно!
 Отверг отца и дом, родную мать.
 На тот момент ему казалось важным

В глазах друзей и близких не упасть.
 Но все ушло: друзья, удача, деньги.
 Забытый всеми, руки опустил.
 Да, все ушло ... К нему нещадно время,
 И с горечью остался он один.
 Свечи огарок догорел весь,
 Оставив воск, расплавленный огнем.
 И вспомнил он, что где-то есть ведь
 Отец и мать, родимый дом!
 И сын вернулся. Вот он, старый домик,
 Где детство, юность, чистота...
 И он, себя, почувствовав изгоем,
 Вдруг не решился постучать туда.
 И, спрятавшись, смотрел он издалика,
 Хотел на миг, единый миг увидеть мать.
 И, чувствуя себя так одиноко,
 Ему хотелось так отца обнять!
 «Я – сирота!» - звучало в сердце громом.
 «Я – сирота!» - душило, жгло огнем!
 И вдруг увидел он, что в доме
 Зажглась свеча, зажглась свеча о нем!
 У порога, может быть навеки,
 Повстречались сын, отец и мать.
 Просто в жизни человека,
 Очень важно верить и прощать.
 Если в сердце закружили вьюги,
 А свеча расплавлена огнем,
 Возвращайтесь в Божии чертоги,
 Возвращайтесь, дети, в Отчий дом!
 «Блудный сын, потерянный, нашелся!» -
 Воспоют вам песню небеса.
 Блудный сын, потерянный, нашелся,
 Чтоб навек не покидать Отца.

Ксения ЖИФАРСКАЯ



СУЧАСНА МІФОЛОГІЯ:

**«КУРІННЯ ВИРІШУЄ
ПРОБЛЕМУ З ВАГОЮ»»**

Flashka

Американський журнал «Reader's Digest» провів міжнародне опитування громадської думки: «Яким чином ви позбавляєтесь надлишкової ваги?» Кількість респондентів – 16 тисяч осіб із 16 країн світу.

Американці частіше заявляли, що втратити вазі можна за допомогою фізичних навантажень. Французи ж здебільшого віддають перевагу знижувати вагу, уникаючи американського фастфуду. Найбільш раціонально борються з ожирінням жителі Мексики: 93 % з них повідомили, що зни-

Чи впливає куріння на зміну ваги в нашому організмі?

Вчені підтверджують, що нікотин збільшує інтенсивність обміну речовин. При цьому процес спалювання калорій в організмі пришвидшується. Однак як тільки людина кидає палити, швидкість процесу обміну речовин знижується, а спалювання калорій тимчасово сповільнюється.

Також після відмови від куріння зростає



жують вагу шляхом переходу до більш здорового харчування, а 86 % дотримуються дієти та виконують фізичні вправи.

А росіяни відзначилися тим, що частіше за інших намагаються знизити вагу за допомогою куріння. Статистика показала, що так вважають 23 % чоловіків і 18 % жінок з числа опитаних. Тоді як у США так думають лише 5 % респондентів. Виходить, що у сфері обізнаності в тому, що куріння ніяк не знижує зайвої ваги і не контролює його, росіяни стоять нарівні з третіми країнами.

кількість прийомів їжі, що пов'язано передусім з нормалізацією апетиту, який раніше пригнічувався курінням. Маса тіла збільшується в середньому на 2-4 кг, але не більше.

У людей, які недавно кинули палити, підвищується ймовірність розвитку діабету 2-го типу, як свідчать результати дослідження, проведеного в медичній школі університету Джонса Хопкінса.

У дослідженні взяли участь 10 892 людей середнього віку, які не страждали на діабет з 1987 по 1989 рік. Упродовж 17 років у них регулярно

фіксували рівень глюкози в крові, масу тіла та інші параметри.

Проте автори дослідження, опублікованого в журналі «Annals of Internal Medicine», підкреслюють, що отримані ними результати не можуть бути виправданням для того, щоб продовжувати палити. Навпаки, в цілому в курців шанси захворіти діабетом 2-го типу вищі на 30 %.

Метою цієї дослідницької роботи було довести, що після відмови від паління важливо продовжувати позитивні зміни на користь здорового способу життя.

УСЕ ЗАДЛЯ КРАСИ!

Легко здогадатися, що мотивом багатьох курців є бажання бачити себе більш стрункими. Але, здійснюючи ритуал тютюнопаління задля краси, вони цим себе й гублять. Коли ж дівчина кидає палити, шкіра її обличчя молодшає на 13 років за 9 місяців.

Дієтолог Лідія Левандовські та директор дерматологічної клініки «Дермінг» Аделе Спаравінья за період з лютого по листопад 2007 року провели два наукових дослідження, довівши цей факт.



В основі їхніх робіт – метод вивчення віку шкіри, при якому враховуються об'єктивні параметри, такі як еластичність, мікрорельєф і візуальні характеристики шкіри обличчя. У першому дослідженні брали участь 200 здорових жінок, котрі не палять. Ґрунтуючись на отриманих результатах, учені розробили складну схему визначення віку шкіри людини.

У другому експерименті, котрий тривав 9 місяців, взяли участь 64 жінки різного віку. Від них вимагали кинути палити й здавати аналізи кожні 3 місяці. Дослідження мало на меті во-

дночас визначити, наскільки зросла вага в учасників експерименту.

Результат виявився дивним. Шкіра учасниць цього дослідження в середньому помолодшала на 13 років, а вага їхня була на декілька кілограмів менша. Після підрахунків виявилось, що в 75 % випадків жінки худнуть або зберігають ту ж саму вагу.

Цікаво відреагувала на це дослідження італійська спілка з питань боротьби з курінням. Вона представила рекламний щит, на якому зображений червоний каблучок

під час тушіння недопалку, а під ним напис: «Кинувши курити, ти станеш красивою».

Неправильний розподіл жиру через куріння

Роботу колег доповнили вчені Університетського коледжу в Лондоні, провівши шестирічне дослідження.

Вони також не знайшли між курцями й некурцями відмінностей в індексі маси тіла.

Згідно з проведенням дослідженням, тільки люди середнього віку з тривалим стажем куріння справді мають меншу вагу, а також пошкоджені легені, підвищений ризик інсульту й раку.

Але головне, що в заядлих курців по-іншому розподіляються жири в організмі, внаслідок чого фігура деформується.

Куріння впливає на ендокринну систему, в результаті зайвий жир здебільшого відкладається на талії та верхній частині тулуба, а не на стегнах. Фігура стає схожою на яблуко: збільшується співвідношення розмірів талії до стегон.

Чим вище це співвідношення, тим нижчий рівень ліпопротеїдів високої щільності (ЛВЩ – корисний холестерин, який виводить шкідливий холестерин) і, як наслідок, вищий ризик захворювання на рак грудей, діабет та інфаркт міокарда.

Ідеальне співвідношення талії та стегон для жінок – 0,85:1, а для чоловіків 1:1. Менша маса тіла в курців не означає, що їхнє здоров'я в цілому краще. Якщо співвідношення об'ємів талії до стегон більше ніж 0,85, жінка потрапляє в групу ризику з розвитку захворювань серця та діабету. Масштабні дослідження, у яких взяли участь 12 тисяч жінок віком від 40 до 73 років, довели, що співвідношення об'єму талії до стегон зростає відповідно до кількості викурених за день сигарет.

Куріння змінює харчування, після чого з'являється надмірна вага

Ще в 1990 році американський журнал про клінічне харчування представив дослідницьку роботу з вивчення живлення любителя тютюну, на підставі якої вчені виробили характеристики раціону харчування курця. Виявилося, що курці вживають:

- більше висококалорійної їжі;
- більше алкоголю;
- менше їжі, багатой на клітковину та мінеральні речовини;

- більше м'яса (особливо червоного м'яса);
- менше нерафінованих круп;
- менше фруктів і овочів;
- більше кави;
- більше солі.

Усе це є причиною збільшення надлишкової ваги й негативно впливає на здоров'я. Тому в жінок-курців ризик серцево-судинних захворювань у 2,6 рази, а в чоловіків у 5,6 рази вищий, ніж у людей, які не палять.

Обман задля насолоди

Не таємниця, що куріння є залежністю. Це змушує людину шукати будь-яке виправдання своєму пристрасному бажанню.

«Просто курю, щоб знизити вагу». Такий оригінальний «здоровий спосіб життя»? Легке виправдання своєї залежності. Скільки таких нездорових тілесних бажань губить людей!

«Не обманюйтеся, – Бог осміяний бути не може. Бо що лише людина посіє, те й пожне. Адже хто сіє для свого тіла, – пожне від тіла тління; а хто сіє для Духа, – пожне від Духа вічне життя» (Гал. 6:7, 8), – записав апостол Павло на сторінках Святого Письма.

«Посійте» добрі наміри, байдужно відвертаючись від справжнього зла, щоб пожати добрий результат для свого майбутнього. Це перше, що слід зробити стосовно паління.

Дія

У період відмови від куріння намагайтеся позбутися думки, що через те, що ви кинули палити, все відбувається якось не так. Намагайтеся взагалі поки що не ставати на ваги, щоб не знижувати свою мотивацію кинути палити. Рухайтесь в цьому напрямку – і незабаром вашим другим кроком до повноцінного здоров'я може стати програма зі зниження ваги або ж з її контролю.

Уже за 3 тижні після відмови від куріння долучайте ті елементи здорового способу життя, які допоможуть вам контролювати вагу.

Основні кроки в прагненні знизити вагу або контролювати її:

- повноцінний сніданок і легка вечеря;
- пиття води (6-8 склянок на день);
- активна фізична діяльність або фізичні вправи.

Сьогодні в медицині паління й надмірну вагу називають основними причинами численних захворювань. Не варто одним злом «лікувати» інше. Тим більше якщо воно не допомагає, а посилює проблему.

Тест на інтернет - залежність

Про інтернет-залежність вперше заговорили на Заході ще в середині 90-х років минулого століття. Інтернет-залежність розуміють як непереборну тягу до перебування у Всесвітній мережі, котра характеризується нав'язливими бажаннями підключитися й потім не виходити з неї.

Першими ознаками Інтернет-залежності є кількогадинне спілкування в чатах, ICQ, форумах, «Однокласниках» і «Вконтакті», перегляд порносайтів, азартні онлайн-ігри та нескінченне «вивчення» всіляких «пізнавальних» сайтів.

За оцінками фахівців, Інтернет-залежність поглинула приблизно 5–10 % користувачів Мережі. Якщо зважати, що вік переважної більшості українських користувачів становить 16–35 років, проблема інтернет-залежності стає в один ряд з іншими соціальними проблемами молоді.

Пропонуємо тобі пройти тест, за допомогою якого можна визначити, наскільки ти інтернет-залежний.

Відповіді за п'ятибальною шкалою:

1 БАЛ – ДУЖЕ РІДКО;

2 БАЛИ – ІНОДІ;

3 БАЛИ – ЧАСТО;

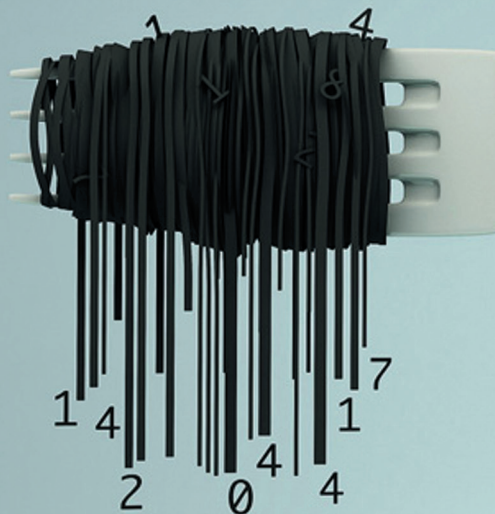
4 БАЛИ – ДУЖЕ ЧАСТО;

5 БАЛІВ – ЗАВЖДИ.

1. Як часто ти виявляєш, що затримався в Інтернеті довше, ніж сподівався?

2. Як часто ти не виконуєш свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в Мережі?

3. Як часто ти віддаєш перевагу розвагам в Інтернеті над спілкуванням зі своїми рідними?



4. Як часто ти заводиш нові стосунки з друзями в Мережі?

5. Як часто твої знайомі скаржаться з приводу кількості часу, який ти проводиш в Мережі?

6. Як часто саме через час, проведений у Мережі, страждає твоя освіта і/чи робота?

7. Як часто ти перевіряєш електронну пошту (або повідомлення на сайтах: «Вконтакті», «Однокласники» тощо), перш ніж зайнятися чимось іншим?

8. Як часто страждає твоя ефективність або продуктивність роботи через використання Інтернету?

9. Як часто ти уникаєш розмови або приховуєш, якщо тебе запитують про те, що ти робив у Мережі?

10. Як часто ти відкидаєш на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?

11. Як часто ти відчуваєш радість у передчутті скорого входу до Мережі?

12. Як часто ти боїшся, що життя без Інтернету стане нудним, порожнім і нецікавим?

13. Як часто ти дратуєшся, кричиш, якщо щось відволікає тебе, коли ти перебуваєш у Мережі?

14. Як часто ти втрачаєш сон, коли пізно сидиш в Інтернеті?

15. Як часто ти відчуваєш, що тебе поглинає Мережа, навіть коли не перебуваєш у Інтернеті, або уявляєш, що ти там?

16. Як часто ти помічаєш свої слова «ще кілька хвилин...», коли перебуваєш у Мережі?

17. Як часто ти намагаєшся безуспішно урізати час перебування в Інтернеті?

18. Як часто ти робиш спроби приховати кількість часу перебування в Мережі?

19. Як часто ти віддаєш перевагу посидіти

в Інтернеті замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто ти відчуваєш пригніченість, поганий настрій, нервуєш, коли ти не в Мережі, але варто тобі лише підключитися, як відразу ж усе зникає?

Якщо в сумі виходить 0–49 балів – твоє ставлення до Інтернету в нормі.

Якщо 50–79 балів – варто враховувати серйозний вплив Інтернету на твоє життя.

Якщо 80 балів і більше – ти Інтернет-залежний, і тобі потрібна допомога фахівця.

Що ж робити, коли ти виявив у собі Інтернет-залежність? Спочатку необхідно зізнатися в цьому самому собі. Потрібно усвідомити, що живого спілкування та зустрічей з дорогими тобі людьми не замінить ніякий Інтернет. Спробуй замінити Інтернет-залежність будь-якою іншою більш корисною діяльністю: займись вивченням чого-небудь, запишись до спортивної секції, виберись на природу з друзями, та й хіба мало чого ще можна вигадати!

Головне – зрозуміти, що реальне життя набагато цікавіше й веселіше, ніж віртуальне існування в мережі Інтернет.



Прямий ефір на сайті —
остання неділя місяця

19:00



СТАНЬ УЧАСНИКОМ МОЛОДІЖНОГО ТОК-ШОУ «ПОСПІЛКУЙМОСЯ» НА ТЕЛЕКАНАЛІ «НАДІЯ»

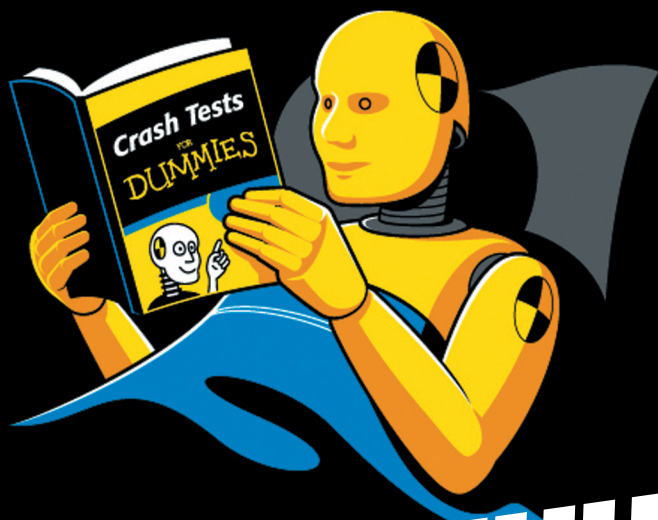
WWW.POSPILKUIMOSIA.TV



Відправ e-mail:
pospilkuimosia@horpechannel.info

(з темою "Хочу в ефір")

§ Реклама



ПРО КУРІННЯ

Сечовину (речовину, що міститься в сечі) додають до складу сигарети для додаткового аромату.

П'явка, насмоктавшись крові курця, відпадає мертвою.

Чез куріння людина втрачає в середньому 22 роки нормального, продуктивного життя.

У курців сприйнятливність кольорів знижується.

1/3 населення Землі страждає захворюваннями через куріння.

Скурена сигарета скорочує життя на 2 хвилини.

Щоб тютюновий дим став нешкідливим, його потрібно розчинити чистим повітрям 38400 разів.

Стрілець, котрий вибивав 96 очок зі 100, після того як викуриє кілька сигарет, зміг вибити лише 40.

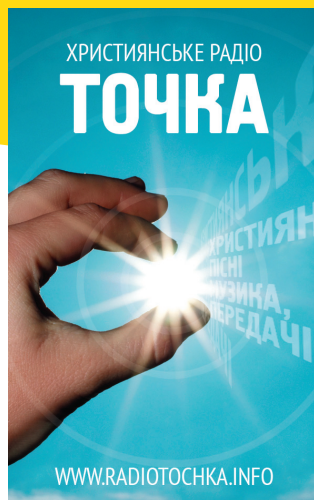
Інгредієнти сигарети включають: миш'як, формальдегід, свинець, синильну кислоту, аміак, чадний газ, оксид азоту та 43 інших відомих канцерогенів.

Коли людина вдихає сигаретний дим, нікотину потрібно всього 10 секунд, щоб досягти мозку. У курців нікотин міститься у всіх частинах тіла, а також у грудному молоці.

Якщо тобі цікаво знати більше про реальність нашого буття, пропонуємо тобі пройти спеціальний курс молодіжних уроків

10 запитань до Бога

Чи настане кінець злу,
болю та смерті?
Чи існує справжнє кохання?
Хто придумав секс?
Окультизм: це міф
чи реальність?
Як потрапити на Небо?
Коли настане кінець світу?
Хто такий Ісус?
Як Тобі зателефонувати?
Хто створив наш світ?
Це Ти написав Біблію?



Формула життя

рос. мовою

1. Подружись с собой!
2. Что значит дружба?
3. Подготовка к браку.
4. Выбери здоровье!
5. Мечтай о великом!
6. Спиритизм - кто хозяин невидимого мира?
7. Магический ритм - влияние музыки на личность.
8. Цель жизни - утвердись в своих ценностях!

Заповни відрізний талон, ш надішли його за адресою: 04071 м.Київ, а/с 36
До речі, ти можеш також замовити уроки, надіславши замовлення на e-mail: fleshka@i.ua
(уроки будуть висилатись звичайною поштою)

Відрізний талон

Я хочу пройти курс молодіжних уроків:
☐ "Формула життя" ☐ "10 запитань до Бога"

Мене звати: _____

Моя адреса: _____

прізвище та ім'я _____ мені _____ років

Молодіжна християнська газета **Флешка**

вказуй, будь ласка, повну адресу з індексом

Відповідальний за випуск: директор видавництва "Джерело життя" Василь Джулай
Головний редактор: Лариса Качмар
Відповідальний редактор: Сергій Степанюк
Голова редколегії: Володимир Велечук

Якщо ти бажаєш пожертвувати кошти на розвиток газети, то можеш це зробити через банк.
Наші реквізити:
Ідентифікаційний код: ЄДРПОУ 19350731

Адреса: 04071, м.Київ, вул. Лук'янівська, 9/10а
Рахунок: 26006149457
МФО 380805
Найменування банку: "РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ"
у м.Києві

Редколегія: Петро Сироткін, Олег Алексєєв, Дмитро Поправкін
Переклад, правка: Ганни Борисовської
Верстка, дизайн: Олександра Лісовського, Анатолія Єременко
Відповідальна за друк: Тамара Грицюк
Наклад: 10 000 прим.

Адреса: 04071 м.Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-а
e-mail: fleshka@i.ua
www.fleshka-ua.com

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти.
Відповідальність за зміст статей несе автор.

Додаток до газети "Вічний скарб"

Свідцтво про державну реєстрацію: Серія KB №8176 від 03.12.2003