

с. 6 **Щастя**

с. 26 **«Комп» – друг
чи ворог?**

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

№ 2 (33)
2013

Флешка

Молодіжна християнська газета



Тема номера:

У ЦЕНТРІ ВСЕСВІТУ

**КОРАБЕЛЬНА АВАРІЯ
ВІДМІНЯЄТЬСЯ!**

с. 8

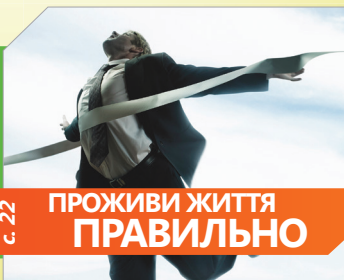


с. 16 **ЗА ЧИМ ЖАЛКУЮТЬ
ЛЮДИ ПЕРЕД СМЕРТЮ**



с. 22

**ПРОЖИВИ ЖИТТЯ
ПРАВИЛЬНО**



У ЦЕНТРІ ВСЕСВІТУ



2

- ▶ Насправді світ крутиться не навколо нас.
- ▶ Важливо не тільки здобути особисту перемогу, а й надати можливість перемагати іншим.
- ▶ Ми – як свічки в цьому світі: можемо горіти для себе, а можемо освітити все навколо й запалити інших.

Глешка

Політаємо?

Уяви собі, що ти летиш в літаку над Атлантичним океаном на висоті 10000 метрів, та ось до тебе підбігає стюардеса і просить терміново пройти в кабіну пілота. Тебе просять довести літак до кінця маршруту і посадити його, припустимо, в Нью-Йорку. І ось ти входиш у кабіну і бачиш, як десятки тумблерів, датчиків, приладів, показчиків і лампочок миготять, ніби ялинкова гірлянда. Ти цілком розгублений. Та раптом помічаєш до болю знайомий джойстик, майже як на твоєму ігровому комп'ютері. Впевненість починає несміливо повертатися до тебе.

Тепер все зрозуміло. Джойстик вліво – рух вліво, джойстик вправо – рух вправо. Червона кнопка – постріл, бічна – стрибок. І тільки коли біля тебе знепритомніла і впала на підлогу стюардеса, ти зрозумів, що говорив усе це вголос. Так, саме час, дивлячись на цю панель приладів, замислитися: «А чи не дарма я вчився на економіста?»

Фахівець?

На цьому прикладі ми чітко можемо відстежити одну про-



сту істину: щоб керувати літаком, потрібно вчитися. Рідко хто вважає себе здатним керувати багатотонними машинами, не маючи ніякої спеціальної освіти. Ми погоджуємося, що управління літаком – складна штука. Але як парадоксально тепер виглядає наше ставлення до життя! Якщо ми згодні, що до керування літаком треба допускати тільки тих, хто пройшов тривале навчання та практику, то в питанні «як жити?» усі ми є фахівцями.

Ми – фахівці в тому, як жити «за замовчуванням». Але життя насправді дуже складна річ. Настільки складна, що я знаю людей, які прекрасно розуміються, наприклад, на літаках, але уявлення не мають, як далі жити. Люди, котрі вивчили закони аеродинаміки, виявляються цілковитими профанами в законах життя. Адже життя має такі ж закони, як і все, що нас оточує. Життя має своє призначення, мету і сенс. Не можна прожити життя, керуючись тільки інтуїцією й водночас нехтуючи всіма правилами. ❶

Правила знаєш?

Якось разом з другом ми сіли грати в гру на зразок «гомоку». Я зосереджено обмірковував ходи і розробляв далекоглядну стратегію й саме в той момент, десь після 5-6 ходу, мій друг сказав: «Усе. Я виграв!!!» Уяви собі мій подив. Як виявилось, він грав у іншу схожу «гомоку», у якій були інші правила і мета. Ми просто спочатку не домовилися, і кожен грав у свою гру за своїми правилами. Що я із цього зрозумів? Що для перемоги потрібно принаймні знати правила. Не можна грати за своїми правилами.

Нам часто говорять: «Просто отримуйте задоволення». Але, я думаю, мало задоволення, коли ти постійно програєш. Та й, крім того, настане час підведення підсумків. Знаєш, за якими критеріями? Якщо ні, тоді тобі не просто відповідати цим критеріям, перемагати й отримувати справжнє задоволення від перемоги.

Відкрити чи вигадати?

У життя також є свої закони. Недостатньо інтуїції. Їх необхідно знати. Жити треба вчитися так, як-от їзди на велосипеді. Закони життя не потрібно вигадувати. Адже й усі дієві закони Всесвіту не вигадують. Їх просто відкривають, помічають.

Наприклад, закон тяжіння. Ніхто ж не міг сказати Ньютонові: «Слухай, всесвітнє тяжіння, якось усе зверну вниз – банально. Не міг би ти сформулювати цей закон інакше?» Але ж він його не вигадував. Цей закон існував, просто він звернув на нього увагу, дослідив і описав. Ньютон – не автор, не творець цього закону. Існує абсолютно інший Автор законів світу – Бог. Існують об'єктивні речі, яких не треба ви-

находити. Вони існують без нашої на те згоди чи незгоди.

Дивно, що стосовно життя кожен вважає себе експертом і вигадує свої закони буття.

Проте факти заперечувати складно. Розглянемо один із законів життя.

Хто є центром Усесвіту?

Існує так званий «ефект прожектора», який помітив Томас Гілович 1996 року. Суть його полягає в тому, що нам здається, що всі тільки на нас і дивляться. Якщо в дівчини з'явилася затяжка на колготках і вона лише увечері це помітила, вона з жахом думає про те, як же вона виглядала перед людьми цілий день? Усі бачили її затяжку – і це жахливо! Якщо хлопець їде по своєму району на новій машині, йому здається, що всі тільки на нього й дивляться. А тепер згадай, коли ти сам помічав нову машину й дивився на обличчя людини в цій машині?

Правда в тому, що переважній більшості все одно, хто ти такий. Тільки в моїх ілюзіях я – центр усього. Насправді світ крутиться не навколо нас. Наступного разу, коли в тебе вискочить прищ на лобі або ти купиш нове взуття, не чекай, що хтось це помітить.

Те ж саме стосується й нашої Землі. Для людства було великим розчаруванням дізнатися, що не лише кожен із нас не є центром Всесвіту, але й Земля не є ні центром світу, ні центром Сонячної системи. Скажу вам більше: Земля – не перша і навіть не друга планета в нашій системі. Усе крутиться не навколо Землі.

Що ще дивовижніше, Сонце не є центром Усесвіту і нашої Сонячної системи. Так-так. Сонце – не в центрі нашої Сонячної системи. Через вплив планет воно описує вигадливі петлі навколо «географічного» центру Сонячної системи.

А Сонце – лише одна із зірок на околиці, у рукаві Оріону, у галактиці з назвою Чумацький шлях. І наша галактика крутиться не навколо нього. Та що б ми не ставили в центр Усесвіту, факт у тому, що ми – не в центрі.

Проте багато людей живуть в очікуванні, що ось хтось їм щось дасть, що їм усміхнеться фортуна, вони зможуть більше заробляти, більше витратити на себе – і тоді прийде щастя... Але щастя не прийде всупереч законам життя.

У чому секрет?

Проведемо ще один експеримент.

- **Назви 5** останніх Міс світу.
- **Назви 5** останніх лауреатів Нобелівської премії.
- **Назви 5** останніх володарів Оскара за найкращу жіночу роль.

Складно? Добре. Давай ще раз, але в іншому розрізі.

- **Назви 5** своїх друзів, які допомогли тобі в скрутний час.
- **Назви 5** людей, з якими тобі подобається проводити час.
- **Назви 5** чоловік, які викликають у тебе особливі почуття.

Легше? І що ж усе-таки важливіше для тебе в житті? Виявляється, ти теж можеш залишитися в пам'яті інших. Ось що важливо: сенс життя відкривається, коли ми віддаємо, коли переносимо центр Усесвіту із себе на дещо інше. Ось що зачіпає наші почуття.

Мені запам'яталася нещодавно прочитана історія. Під час аварії на атомній станції Фукусима в Японії понад 200 японців пенсійного віку зголосилися працювати добровольцями в найбільш радіоактивно небезпечних місцях з метою замінити хлопців-рятувальників. Кожному із цих добровольців було за 60 років.

Або ще. Одна дівчина важко захворіла й під час лікування втратила все своє волосся. І ось настав день, коли їй необхідно було знову йти в школу. Безперечно, для дівчини це велика трагедія прийти в школу в такому вигляді, адже всі знають, що вона лиса. І ось увечері, перш ніж вона встигла зібратися, щоб іти в школу, у двері хтось подзвонив. Коли вона відчинила, на порозі стояли її друзі-однокласники. Усі вони були лисі!!! Вони всі обстригли своє волосся, щоб у школі вона не почувала себе ізгоєм. Серед цих друзів були також і двоє дівчат.

Бачиш, важливо не тільки здобути особисту перемогу, а й надати можливість перемагати іншим. Ось у чому полягає один із секретів життя і щастя.

Навіщо гориш?

Подивися навкруги. Скільки людей вже вирішили свої проблеми лише тому, що допомагали іншим. Першим кроком всесвітньовідомої Асоціації анонімних алкоголіків було те, що одна людина кардинально змінила все життя, вирішивши присвятити його допомозі таким, як він.

Дехто сказав: «Свічка нічого не втрачає, якщо вона запалить іншу свічку». Ми – як свічки в цьому світі: можемо горіти для себе, а можемо освітити все навколо й запалити інших. Біблія називає людей, охочих прожити життя не лише для себе, «світлом для світу», яке ставлять високо, на підвищенні, щоб освітлювало всіх. «Блаженніше давати, ніж брати», – сказав Христос.

Чи зможемо ми взяти це за правило життя?

Олександр МЕЩЕРЯКОВ



ЩАСТЯ

Щасливий той, хто у своєму серці любов має і дарує її іншим. Хто піклується не лише про себе, а й про ближніх, хто намагається зрозуміти їхній біль і бажає допомогти їм.

Наближався ярмарок... У зелене, за-
квітчане містечко з'їхалися покупці й
продавці з усім, що можна було про-
дати... Народу – рій!!!

Широка дорога, що пролягала через
усе місто, була наповнена людьми.
Вони рухалися повільно, одягнені в
яскраве вбрання. Здавалося, усі ко-
льори веселки спустилися з неба на
землю, розсипавшись у неймовірних
візерунках.

– А щастя не продаси? – раптом за-
питав один заможний чоловік з дуже
похмурими та невдоволеними очима
веселого мудреця, який, запросивши
чоловіка до себе, розхвалював свої
товари... Подивившись здивовано на
свого гостя, він відповів запитанням:

– А що, це товар, який можна продати?

Заможний чоловік дуже тяжко зітхнув
і, відвівши погляд кудись убік, ніби до
себе самого, промовив:

– Не розумію. Є чудова дружина, діти,
дім, навіть не один, робота, гроші!!! Усе
життя думав, що, коли матиму все це,
буду щасливим. Але ні... У чому спра-
ва? Га? Тебе запитую! – він знову про-
никливо подивився на продавця. – Що
таке щастя?

Усмішка з'явилася на обличчі мудреця,
і він пожартував:

– Роби все, що тобі захочеться, – оце
і є щастя.

На його подив, заможний чоловік
сприйняв це серйозно.

– Усі так кажуть! А я живу так усе жит-
тя, але щастя не знаходжу. Тільки гір-
ше. Жінка повсякчас свариться, діти
не слухаються. Постійно тільки клопіт

і проблеми. І нащо ті будинки, коли
душа розривається на шматки.

Він замовк.

Мудрець вирішив допомогти йому.

– Продати – не продам. А словом,
може, й допоможу. Щасливий той, хто
у своєму серці любов має і дарує її ін-
шим. Хто піклується не лише про себе,
а й про ближніх, хто намагається зро-
зуміти їхній біль і бажає допомогти їм...
Ось це любов!!! Коли любиш, ніколи
не ставиш себе на перше місце. І най-
важливіше – щасливий той, хто знає,
звідки ця любов приходить до люди-
ни, знає, що дарує її великий Господь,
який віддав Своє життя за нас, грішних
людей. У Святому Письмі, Біблії, напи-
сано, що Бог є любов. А любов – і є
щастя.

Похмурий чоловік якось гірко скривив-
ся і перервав його на слові.

– Не цього я від тебе чекав. Складно
і не по ділу говориш. Де ж ти бачив,
щоб від того, що віддаєш, хтось сам
ставав багатшим? У світі нема такого...
Може, воно й гарно звучить, але... ти
мене так по світупустиш, – повернувся
і пішов геть.

– Еее, – сказав мудрець йому вслід,
– лише Господь може змінити серце
людини.

Потім прошепотів собі, розміркову-
ючи:

– Тільки не кожному в цьому світі
справді потрібне справжнє людське
щастя...

Вікторія ТАЛМАЗАН, м. Одеса

Love is

Єдино правильний шлях
в пошуках справжньої
любові – поступитися Богові
капітанською каютою, а
самим спуститися вниз. Він
наведе лад скрізь: у каюті
гордості, у каюті кумирів, у
каюті взаємин.

КОРАБЕЛЬНА АВАРІЯ ВІДМІНЯЄТЬСЯ!

ЧАРІВЛИВИЙ СПІВ

Один давньогрецький міф Гомера розповідає про величезне судно, капітаном якого був могутній Одісей. Якось під час плавання, коли запах пригод ширяв у повітрі й усе було саме так, як хотілося Одісею, пронизливий крик моряка привернув його увагу:

– Капітане! Сирени, капітане!..

Одісей умить посуворішав, а по всьому кораблю прокотилася хвиля тужливих зітхань. Прямо по курсу були сирени напівжінки-напівптахи з чудовими голосами. Почувши їх чарівливий спів, моряки спрямували свої кораблі прямо на скелі. Спів сирен був таким ніжним, таким дивовижним, що жоден смертний не міг встояти, зачувши його. Одісею треба було негайно щось зробити – доки він не втратив здатність тверезо мислити.

– Цим злочинницям сиренам нас не здолати! – оголосив він, звертаючись до своєї переполоханої команди. – Ні! Їхньому солодкому звабливому співу не причарувати нас. Сьогодні корабельна аварія відміняється, хлопці!

Але навіть при одній згадці про чарівливу музику думки Одісея ставали сплутаними. Його охоплювало нестерпне бажання хоча б здалека послухати знаменитий спів сирен.

«А можливо, нам все-таки вдасться залишитися живими, наблизившись до них? Ні! – відрізав він, верта-

ючись до самого себе. – Ні! Так стається з усіма, хто потрапляє сюди. Усі вони думають, що зможуть тримати себе в руках, але потім забуваються і, немов сліпі, ведуть свої кораблі на неминучу смерть, на гострі скелі, а сирени сміються, спостерігаючи, як вони гинуть. Ні!»

Одісей вибіг на ніс корабля, обернувся і голосно вигукнув, так, що його почула вся команда:

– Кожен корабель, якому доводилося бувати в цих водах, потрапляв на приманку сирен і розбивався об скелі. Але цього разу, друзі мої, цьому не бувати! Ми з вами встоїмо перед спокусою сирен; ми навіть не дамо їм можливості спокусити нас! Нехай кожен із вас заткне собі вуха воском так, аби жоден звук не доносився до ваших вух. А мене прив'яжіть до щогли!

Моряки здивовано перезирнулися, але капітан, помітивши їхній подив, повторив свій наказ.

Під променями нещадно пекучого сонця дисципліновані моряки з усіх ніг кинулися виконувати наказ Одісея. І ось, ледве встигли вони заткнути свої вуха воском і прив'язати свого капітана до щогли, як повітря наповнилося прекрасними п'янкими звуками любовного співу сирен. Їх голоси дивовижні та пристрасні, здавалося, заманювали корабель, ваблячи його до себе, як тепло розпаленого в каміні вогню в холодний зимовий день вабить подорожнього. 

Команда корабля зустріла чарівливі звуки із цілковитою байдужістю – але Одисей, прив'язаний до щогли, не міг сховатися від співу сирен. Кров у його жилах закипала від пристрасті.

– Відв'яжіть мене! – в муках закричав він. – Будь ласка, відв'яжіть мене! Я наказую вам відв'язати мене...

Проте моряки не чули його криків, більше того, їм було наказано не дивитися на нього. Спів звучав усе голосніше, вабив усе сильніше, й Одисей застогнав, знемагаючи від бажання, яке охопило його. Він закричав, як божевільний, вимагаючи, щоб хто-небудь послухав його і спрямував корабель до того місця, звідки лилися ці чарівливі звуки, роздираючи своєю пристрасністю. Одисей загрожував покаранням, обіцяв згодувати моряків циклопам, обіцяв небачені муки і тортури, тоді як корабель проходив повз скелі, на яких мешкали сирени.

Незабаром він віддалився від них так, що їхнього співу вже не було чути. Змученого Одисея з обличчям, яке почервоніло від спроб вирватися, нарешті відв'язали від щогли, і він, знесилений, звалився на палубу.

– Ну чому, – простогнав він з останніх сил, – чому те, чого я бажаю найсильніше в житті, обов'язково веде до моєї загибелі? Чому мені довелося зв'язувати себе мотузками, позбавляючи можливості насолодитися прекрасним? Сьогодні ось ця щогла врятувала мене від божевільного бажання – піти на заклик чудового, але смертельно небезпечного співу сирен!

МОТУЗКИ РІЖУТЬ?

Часто нас наполегливо навчають мистецтва «прив'язування себе до щогли», у той час як гімн спокуси включений на повну гучність. Ми чуємо попередження про «скелі загибелі», чуємо безліч настанов про те, як терпіти і рани і біль від мотузок, якими ми прив'язані до щогли, і навіть чуємо керівництво «Як прокласти курс корабля, щоб уникнути зустрічі із сиренами»...

Кілька разів за період мого нестерпно тривалого статевого дозрівання я просто втрачав голову. Я став свого роду Гудіні, здатним вислизнути з мотузок, які стягують мене, і покинути своє місце біля щогли, залишаючись при цьому непоміченим жодним із вартових. При цьому я не лише став фокусником, здатним виплутуватися з мотузок, але й навчився прокладати курс свого корабля чимдалі від скель з майстерністю дворічної дитини, якій доручили вести вантажівку з причепом. Я став справжнім професіоналом у сфері корабельних аварій.

Я хотів узяти від молодого життя все. Але ось проблема: всередині себе я чув одне й те ж надокучливе «Не можна!» Проте такі докори совісті не завжди результативні, коли йдеться про юнака, у крові якого фонтаном б'ють гормони, котрий шукає можливості звільнитися від пут, які стримують його, і щоб «випадково» спрямувати свій корабель ближче до скель.

Можливо, ваша історія в чомусь схожа на мою, ви до двадцяти років зазнали корабельної аварії, а коли почали тонути в бурхливих хвилях, вам здалося, що в трюм вашого судна води набралось більше, ніж залишилося в морі. Можливо, ви так знеслилися після всіх пережитих розчарувань, мотузки так натерли вам зап'ястя, що людина, яка наважиться сказати вам «не можна», ризикує нарватися на ляпаса!

Поза сумнівом, зв'язування мотузкою вкрай неприємне, але чи існує якийсь інший спосіб уникнути корабельної аварії? На щастя, моя історія не закінчується розповіддю про Одиссея. Існує інший давньогрецький міф про судно, яке пройшло тим же курсом, що й корабель Одиссея. Капітан цього судна теж врятував команду від співу сирен, але інакшим способом.

ки на цьому кораблі теж знали про небезпеку, яка підстерігає їх біля скель, де жили сирени.

– Капітане, – бадьоро відрапортував Орфею старший помічник, – солодкоголосі сирени – прямо по курсу!

Серед моряків пролунали радісні вигуки, а на обличчі Орфея з'явилася усмішка. Вони наближались до мети своєї подорожі. Багато хто з них вирушили в море виключно заради того, щоб почути музику Орфея.

З багатозначним усміхом безстрашний капітан узяв з рук юнги витончено прикрашений футляр. Затамувавши подих, моряки проводили очима безцінний інструмент, який знаменитий Орфей обережно витягнув з футляра. Потім із царською величчю він підняв інструмент над головою, ►

СОЛОДША ПІСНЯ

Незабаром за судном Одиссея в тих водах пропливав інший великий корабель. Моря-



і команда спалахнула схвальними вигуками.

– Грайте, капітане! – просили моряки.

– Грайте, великий Орфею, грайте, капітане! – перекривав їхні крики голос старшого помічника.

Очі всіх, хто перебував на судні, були спрямовані на героя. Орфей встав, і повітря наповнилося звуками, прекрасніших за які не доводилося чути людському вуху. Слухачі повністю підкорилися владі музики Орфея.

Скелі сирен зникли з виду, коли Орфей завершив написану ним пісню. Жоден з присутніх на кораблі не був спокушений співом сирен. Ніхто навіть не помітив його. Хоча голоси сирен були чарівливими і звабливими, незрівнянний Орфей виконав пісню солодшу, ніж та, що звучала зі скель.

ІНША МЕЛОДІЯ

Настав час тим, хто довгі роки провів прив'язаним до щогли, і тим, хто не зміг встояти перед чарівливим співом сирен і зазнав краху, розбившись об скелі, почути іншу мелодію.

Наше покоління в пошуках любові болісно намагається переконати себе, що справжня любов дійсно існує. Насправді Голлівуд не здатний навіть уявити всю красу любові, якою Бог хоче обдарувати вас. Це

і є та сама «солодша пісня». І коли ви почуєте її, ви теж зрозумієте, що вона в десять тисяч разів прекрасніша за те найкраще, що ви могли собі уявити.

Бог створив нас, вклавши в нас бажання мати супутника життя. З Його волі ми пристрасно бажаємо близькості – духовної, емоційної і – так-так – фізичної. Зробив Він це не тому, що хотів перетворити наше життя в жорстокі тортюри, а тому, що бажання близькості та любові – досконалий дар з усіх, які Він міг дати нам. Так само, як закоханий, бажаючи висловити захоплення своєю обраницею, дарує їй ніжну запашну троянду. Найбільший з усіх закоханих наділяє нас незбагненною, дивовижною здатністю кохати і бути коханими. І коли ця істина відкривається нам, ми дізнаємося, що, будучи Творцем любовних стосунків, Господь бажає навчити нас того, який пізнати всю красу цих стосунків.

Єдино правильний шлях в пошуках справжньої любові – поступитися Богові капітанською каютою, а самим спуститися вниз. Він наведе лад скрізь: у каюті гордості, у каюті кумирів, у каюті взаємин. Бог з нетерпінням чекає всіх, хто мріє про щось нетлінно прекрасне, усіх, хто знемагає від болю, який завдають мотузки. Він чекає, щоб ви перестрибнули на палубу Його корабля, для того щоб Він міг виконати для вас «солодшу пісню».

**За книгою Еріка і Леслі Луді
«Історія любови, написанна Богом»**



Формула людського тіла

Ти знаєш, хто ти?

Для чого ти тут — у цьому величезному, яскравому, дивовижному світі? Чи ставив ти собі колись такі запитання? Задумайся...

Ти — людина!

І ти не просто ім'я та прізвище із соціальною історією чи тіло зі шкірою, кістками, м'язами і жиром. Ти не лише душа. Ось із чого ти складаєшся насправді...

Ти — це 70 % чистої води, 18 % вуглецю, 4 % азоту, 2 % кальцію, 2 % фосфору, 1 % калію, 0,5 % сірки, 0,5 % натрію, 0,4 % хлору.

А ще до того столова ложка різних мікроелементів: магнію, цинку, марганцю, міді, йоду, нікелю, бром, фтору, кремнію.

І щіпка кобальту, алюмінію, молібдену, ванадію, свинцю, олова, титану, бору.

Але ти — не лише це!..

Ти — хімічна сукупність, приголомшлива конструкція, у якій дотримані

дозування, баланс, механізми взаємодії величезної складності. Твої молекули складаються з атомів, часток, кварків, порожнеч, усе це пов'язано між собою електромагнітними, гравітаційними, електронними силами, тонкість роботи яких тобі не доступна.

Усе, що оточує тебе в часі та просторі, навіщош потрібне. Потрібен і ти. Твоє життя має сенс. Воно веде тебе не в глухий кут. Ти народився невипадково! ТИ БУВ СТВОРЕНИЙ з величезною, невимовною любов'ю! Ти — творіння! Ти — дитя найдивовижнішого Батька — Батька Всесвіту. Ти — втілення Його любові!

Тож ділімося з іншими тією любов'ю, яка була закладена в нас Самим Творцем!

Підготувала Оксана СИДОРЕНКО



1 березня 2013 року
НОВИЙ телеканал "Надія"
розпочав мовлення на супутнику Астра (Сіріус).

Відтепер 24 години на добу **БЕЗПЕРЕРВНОГО**
ПОЗИТИВНОГО ТЕЛЕБАЧЕННЯ!



Тепер вічні цінності ще ближче

Наші
параметри:

Канал: Nadiya TV
Супутник: ASTRA-4A (Sirius), 5° сх. д.
Частота прийому: 12.284 МГц
Поляризація: (V), FEC 3/4
Швидкість потоку: 27.500 Мбіт/с

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ"
ВАРТО ДИВИТИСЬ

www.hopechannel.info

ВИ КУРИТЕ?

– Ви палите? – запитала начальник відділу кадрів.

– Так.

– Тоді змушена повідомити, що Ви отримуватимете зарплату на 20 % менше, ніж Ваші колеги.

– Чому?

– Зараз не вдаватимуся в подробиці, чому співробітники, які курять, гірше працюють за некурців. Про це написано багато книг. Відповім лише одне: у нас так прийнято.

– А ви можете це пояснити?

– Якщо коротко, то всі курці час від часу виходять на перекур. А це – робочий час. У них гірше здоров'я, а це – нижча працездатність.

– Дурниця. По собі знаю, що куріння не заважає моїй роботі. До того ж 20 % – це занадто багато.

– Ви можете знайти собі іншу роботу, якщо не згодні з нашими

умовами. Ви – достойний фахівець, але в нас такі правила.

– А якщо... Якщо я не куритиму на роботі?

– Це ще гірше. Ваша підсвідомість буде пригнічена. Вам хотітиметься курити. Я, як психолог, можу це вам довести.

– А якщо я кину?

– Ми піднімемо Вам зарплату лише через півроку, коли закінчиться період «ломки», під час якої Ви теж працюватимете гірше за інших.

– Півроку. Гаразд, я зрозумів.

– Наступне запитання. Ви вживаєте алкоголь?

– Фактично ні.

– Я маю на увазі взагалі... Удома, з друзями...

– Я все зрозумів. Прийду до вас через півроку. До речі, заради цікавості. А за алкоголь у вас скільки недоплачують?..



ЗА ЧИМ ЖАЛКУЮТЬ ЛЮДИ ПЕРЕД СМЕРТЮ

Багато хвороб спричинені
переживанням таких
почуттів, як гіркота
й обурення.

Одна жінка багато років працювала в хосписі.

Її обов'язком було полегшення стану пацієнтів, які перебували на межі життя і смерті. Тому вона буквально проводила з ними останні дні та години.

Зі своїх спостережень вона склала своєрідний рейтинг основних причин для жалю в людей, які підійшли до самого кінця життя.

1. Я жалкую, що в мене не було сміливості, щоб жити життям, правильним саме для мене, а не життям, якого чекали від мене інші.

Це найпоширеніша причина для жалю. Коли люди усвідомлюють, що їхнє життя майже закінчилося, вони можуть озирнутися назад і легко побачити, які їхні мрії залишилися нереалізованими. Більшість людей навіть і не намагалися виконати й половини своїх мрій і помирали, знаючи, що це сталося тільки внаслідок зробленого або не зробленого ними вибору.

Дуже важливо спробувати реалізувати на своєму життєвому шляху принаймні деякі з ваших основних бажань. З моменту, коли ви втрачаєте своє здоров'я, стає

вже надто пізно щось робити. Здоров'я приносить свободу, яку багато людей не розуміють, доки не почнуть втрачати її.

2. Мені шкода, що я так багато працював.

Це почуття було в кожного з пацієнтів чоловічої статі, про яких я піклувалася. Вони жалкували за своєю молодістю і за своїми стосунками. Деякі жінки теж висловлювали схожі переживання. Але оскільки більшість із цих людей були старшого віку, вони не заробляли коштів для утримання своїх сімей. Усі чоловіки, з якими я працювала, глибоко жалкували за тим, що переважну частину свого життя витратили на одноманітну роботу заради отримання коштів для існування.

Якщо простіше поглянути на життя, можна знизити вимоги до прибутків, які, на вашу думку, вам потрібні. Створюючи більше простору у вашому житті, ви стаєте щасливішими та відкритішими для нових можливостей.

3. Мені шкода, що в мене не було сміливості висловити свої почуття.

Багато людей приховували свої почуття, щоб зберегти певні стосунки з іншими. У

результати вони погоджувалися на посереднє існування й ніколи не наважувалися стати такими, якими б вони хотіли себе бачити. Багато хвороб спричинені переживанням таких почуттів, як гіркота й обурення.

Ми не можемо керувати реакціями інших. Хоча спочатку люди іноді й не реагують на зміни, які ви вносите в стосунки, можливо, їхня реакція не завжди вам до вподоби, проте, врешті-решт, це піднімає стосунки на вищий рівень. Найкраще в будь-якому разі усувати непорозуміння з вашого життя.

4. Мені шкода, що я не підтримував стосунків зі своїми друзями.

Часто ці люди справді навіть не усвідомлювали всієї користі налагодження контактів зі своїми старими друзями, поки до їхньої смерті не залишалось декілька тижнів, і вже не було можливості їх розшукати. Багато хто був настільки занурений у власне життя, що дозволив дружбі багатьох років пройти повз себе. Було багато глибокого жалю за тим, що дружбі не було приділено достатньо часу та зусиль, яких вона заслужувала. Усі сумують за



своїми друзями, коли помирають.

Будь-якій людині, яка веде активний спосіб життя, властиво применшувати значення дружніх стосунків. Але коли ви стоїте на порозі смерті, матеріальна сторона життя втрачає своє значення. Звичайно, люди прагнуть, щоб їхні фінансові справи були на високому рівні. Але гроші та статус із часом втрачають своє значення. Люди прагнуть хоча б у найменшому бути корисними для тих, кого люблять. Але зазвичай вони вже занадто хворі та втомлені, щоб виконати це бажання.

5. Мені шкода, що я не дозволяв собі бути щасливішим.

Цей вид жалю був на подив загальним. Багато людей до кінця не розуміли, що їхнє щастя – це питання вибору. Вони керувалися звичками і сталими уявленнями. Ці люди перебували в полоні «комфорту» звичного способу життя. Через страх перед змінами вони прикидалися перед іншими і перед самими собою, що були задоволені своїм життям.

Від редакції газети «Флешка»:

У романі радянського письменника Миколи Олексійовича Островського «Як загартовувалася сталь» один з героїв Корчагін, перебуваючи на братському кладовищі сказав: «Найдорожче в людини – це життя. Воно дається їй один раз, і прожити його потрібно так, щоб не було гнітюче соромно за марно прожиті роки».

Інший чоловік, Мойсей, після усвідомлення швидкоплинності людського життя у своїй молитві, записаній у 90-му псалмі книги Біблії, просив у Бога: «Навчи нас лічити отак наші дні, щоб ми набули серце мудре». Усі люди, особливо в молодому віці, потребують того, щоб частіше молитися такою молитвою. Адже Бог дає життя і мудрість, як прожити його якнайкраще, щоб потім не шкодувати.



*Він поруч незалежно
від того, слухаємо
ми його чи ні,
Він неодмінно
плакатиме з нами
над прикромцями, у
яких ми самі винні, і
допомагатиме вийти
зі складної ситуації.*

УРОК ЦІНОЮ В МІСЯЧНИЙ ЗАРОБІТОК

Ми, сучасні молоді люди, живучи в епоху постмодернізму, не любимо правил, обмежень і всього того, що диктує нам, як «діяти правильно». Але дуже часто нехтування цими правилами призводить до плачевних наслідків. Одним з таких випадків я хочу поділитися з тобою, дорогий читачу.

Я працюю менеджером з продажу у віконній компанії. У мої обов'язки входять не лише продажі, але й надсилання замовлень на виробництво. Тобто я перевіряю правильність введення даних у програму для передачі замовлень і несु відповідальність за увесь цей процес. У нашій компанії існує низка вимог і правил, яких потрібно дотримуватися на кожному етапі роботи.

Але коли в пік сезону багато замовлень і треба все встигнути – змусити себе дотримуватися цих «прописних істин» дуже важко, оскільки на це витрачаєть-

ся чимало часу. Події, про які йтиметься далі, якраз і відбувалися в один з місяців найактивніших продажів. Тому я подумала: «Навіщо гаяти час, адже ці правила для того, щоб тільки зайвий раз завантажувати й без того зайнятого менеджера. Ці правила пишуть теоретики, нічого не знаючи про те, як це відбувається на практиці. Усе й так буде нормально».

У кінці місяця, здаючи звіт по заробітній платі, я уявляла, як «куштуватиму плоди» своєї праці у вигляді достойної зарплати, і з величезним задоволенням підраховувала свої відсотки та бонуси.

Але тут з усіх боків, як гриби дощової туманної осені, з-під листочків достатку та благополуччя почали проглядати проблеми і негаразди. В одному замовленні була неправильна конфігурація, в іншому – взагалі не той різновид конструкції. Адже раніше, коли я чітко

дотримувалася послідовності та правил на кожному етапі запуску замовлення в роботу, у мене не було жодного такого випадку!

Як вам уже відомо з усього вищезгаданого, усі витрати лягали на мої плечі – і ця ноша була для мене надто важкою. Я подивилася на вартість замовлень, порахувала і зрозуміла, що два, а може, і три місяці взагалі не отримуватиму зарплати. До того ж саме в цей час мій чоловік втратив роботу. Потім додалися ще гнівні обурення однієї із замовниць, яка грізно погрожувала, мовляв, швидше ставте нам нормальні конструкції, а то «по судах затягаємо»... Усе це остаточно вибило мене з колії.

Цілих два тижні я не знаходила собі місця, перебуваючи в жахливому пригніченому стані та емоційному виснаженні. Мені здавалося, що я в страшному сні, з якого ніколи не вирватися! Я глибоко розкаювалася в недотриманні простих правил, які могли б допомогти уникнути цих нещасть. Проте, незалежно від мого щирого розкаювання, я все-таки мала поплатитися гіркі плоди своєї неслухняності!

Перебуваючи в таких складних обставинах, я гостро відчувала доцільність як людських, так і Божих законів. Я зрозуміла, що Господь дав нам Свій Закон з Десяти Заповідей як огорожу, за якою ми можемо перебувати в безпеці. Але коли ми не слухаємо Бога й нехтуємо Його постановами, ми заходимо на во-

рожу територію, не усвідомлюючи всієї небезпеки, і тільки плачевні результати показують нам усю гіркоту цього шляху. В одному випадку вони не змусять себе чекати, в іншому – проявляться через деякий час.

Я пам'ятаю одну чудову історію, почуту від моєї знайомої. Це розповідь про дуже розумну папужку, яка жила в одному будинку з кішкою. Вона любила вільно літати по квартирі, а коли втомлювалася або відчувала небезпеку з боку пухнастого хижака, то залітала в клітку й самостійно зачиняла за собою дверцята. Папуга розуміла, що клітка – це єдине безпечне місце, де кішка не могла завдати їй шкоди. У такої тваринки можна повчитися! Вона не кричала: «Свободу всім папугам світу!!! Геть клітку!!!» Папуга була мудра, тому прожила довге й безтурботне життя.

Бог нас дуже любить. Він поруч незалежно від того, слухаємо ми Його чи ні, Він неодмінно плакатиме з нами над прикрощами, у яких ми самі винні, і допомагатиме вийти зі складної ситуації, однак Він не завжди анулюватиме наслідки нашої неслухняності.

Так сталося й зі мною, Господь не знищив наслідків моїх помилок за допомогою дива, але допоміг у складній ситуації. Нові конструкції виготовили за собівартістю, і заробітна плата цього місяця виявилася більшою за очікувану.

Врешті-решт, я заплатила за безцінний урок один місячний заробіток. Але пережитий мною досвід і зроблені висновки коштують, поза сумнівом, більше, тому що в майбутньому зможуть вберегти мене, а може, навіть і тебе, дорогий читачу, від значно більших нещасть та розчарувань!

Олеся НЕЧАЄВА



Я так думаю

Ми не можемо повернутися в минуле
і змінити свій старт, але ми можемо
стартувати зараз і змінити свій фініш.

ПРОЖИВИ ЖИТТЯ ПРАВИЛЬНО



Якось в одній християнській газеті я прочитала цікаву історію, вона вкрай зворушила мене і не стирається з пам'яті до цього часу. Чоловік розповідав про те, як він важко захворів. У нього був жар, він марив, і весь цей час біля нього сиділа дружина й молилася. Перед тим як заснути він почув, як вона просила у Бога: «Пошли Своїх ангелів з неба, щоб вони нам допомогли». Чоловік заснув і побачив дивний сон: ангели спускалися по драбині на Землю з чистими листами паперу, а вгору підіймалися зі списаними.

Він вирішив зупинити одного ангела й запитати, що це означає. Ангел йому відповів, що на цьому папері вони записують вчинки людей протягом дня, і показав йому список справ з висновком укінці: «23 години 40 хвилин витратив на сон, сім'ю, роботу; 20 хвилин – на молитву». Чоловік побачив знайоме прізвище і здивувався, бо вважав цю людину дуже побожною. Але раптом його погляд упав на ангела, який ніс на небо великий сувій паперу і плакав. «Що там?» – запитав чоловік. «Це підсумок життя одного чоловіка, який уже помер. І цей підсумок дуже невтішний», – відповів ангел. Чоловік розкрив сувій і побачив, що там зазначено дуже мізерна кількість часу, присвяченого молитві та Богові, а весь основний час витрачено на роботу, сім'ю та розваги. Коли він прочитав прізвище, то дуже злякався, бо це був список його справ». Він прокинувся, і по його щоках покотилися сльози. З того дня він почав одужувати й більше часу присвячувати Богові.

Блез Паскаль якось сказав: «Якби Бог час від часу не «клав нас на лопатки», то ми б не мали часу подивитися на небо». У шаленому ритмі життя так і виходить, але це не Бог нас «кладе на лопатки», а ми самі провокуємо зупинку через неможливість нашого організму працювати, як вічний двигун.

Для чого людина живе на Землі? Невже більшість із нас скаже, що ми живемо для того, щоб харчуватися, працювати і створювати сім'ї? Безсумнівно, це буде правильна відповідь, адже кожен з нас прагне стати щасливим, і це щастя в кожного виражається по-своєму. Говорять, що японці працюють з 5 ранку до 22 години вечора і ніколи не мають часу на щось інше. Ми не живемо в Японії, але наш ритм життя теж дуже вражає. Звичайно, дехто з нас вміє поєднувати роботу і відпочинок, обов'язки і дозвілля, але я розповідаю про переважну більшість, яка постійно крутиться в шаленому ритмі життя, жертвуючи не тільки відпочинком, але й здоров'ям.

Один мій знайомий поєднував навчання в університеті з роботою, але це позначалося на його успішності і постійно виникали якісь проблеми. І він вирішив, що якщо купить автомобіль, то зможе встигати всюди й матиме більше часу на відпочинок. Однак, купивши автомобіль, він знайшов додаткову роботу, і в нього не було ні часу, ні сил навіть піднятися в гуртожиток, щоб переночувати, і він залишався в автомобілі спати і лише зранку заходив у гуртожиток, щоб переодягтися. Таких людей чимало: вони прагнуть собі «допомогти» і цим ще більше себе завантажують. 🕒

Часто кажуть, що інформаційні технології значно полегшили наше життя, і тепер ми можемо швидше виконувати весь обсяг роботи, однак мало хто вірить, що у зв'язку з таким полегшенням вимоги теж стали більшими. Окрім цього, хто з нас не засиджувався довгий час у соціальних мережах або за переглядом сторінок Інтернету, забуваючи про їжу, навчання, роботу чи відпочинок?! Отже, у більшості молоді немає вільного часу, щоб жити, або просто не вистачає коштів, щоб займатися улюбленою справою.

Потім ми дорослішаємо, закінчуємо університет, починаємо працювати, створюємо сім'ї, і знову в нас обмаль часу на розваги, дозвілля та відпочинок. Коли в нас з'являються діти, ми намагаємося в усьому їм допомогти, а там і старість не за горами. А коли жити?! У нашої

державі неможливо собі дозволити відпочинок навіть у старості, декому треба шукати роботу, бо пенсії не вистачає, а дехто перебивається копійками і няньчить онуків. Отак пробігає життя... День за днем, рік за роком.

Проте, як сказав колись цар Соломон: «Це все марнота». Не для кого не секрет, що, згідно з Біблією, ми живемо в останній час нашої Землі й дуже скоро буде великий Суд, проте навіть більшість людей зосереджує свій погляд не на небесному, а на земному, потупивши свій ніс у життєві клопоти, часто забуваючи помолитися, почитати Біблію та підживитися духовним хлібом. А навіщо тоді жити? Невже наше життя варте того, щоб ми крутилися, мов білка в колесі, розриваючись між домашніми турботами та роботою до самої смерті, і не мали жодної надії на майбутнє і вічність?!



Кожен з нас, молодих людей, може змінити своє життя і стати від цього щасливішим. Не слід чекати та зволікати, витратити свій час на безглузді вчинки та бездіяльність або просиджувати його в Інтернеті, бо згодом у книзі нашого життя може бути «сумний» висновок: 99 % життя присвячено земним клопотам, 1 % часу – думкам про Бога. І тоді вже нічого не змінити...

А зараз ще можна зупинитися і змінити своє життя. Звичайно, ми не можемо зробити це за одну ніч, але ми можемо змінити своїх думок. Ми не можемо повернутися в минуле і змінити свій старт, але ми можемо стартувати зараз і змінити свій фініш. Тому для початку потрібно навчитися правильно витратити час. Якщо не вдається, спробуйте скласти розпорядок дня, заплануйте витрати певну кількість часу на те, що вам подобається, що корисно для вас і що допоможе вам удосконалитися.

Намагайтеся менше дивитися телевизор, уникайте даремно витратити час на Інтернет та соціальні мережі. Побільше гуляйте, читайте, спілкуйтеся з друзями та рідними – і ваше життя стане яскравішим. Pozнайомтеся ближче з Богом, адже коли ви станете друзями, то захочете більше часу проводити в спілкуванні з Ним. Життя дається лише один раз, і його неможливо переписати, тому пишімо своє життя одразу правильно...

Ірина СМАЛЬ

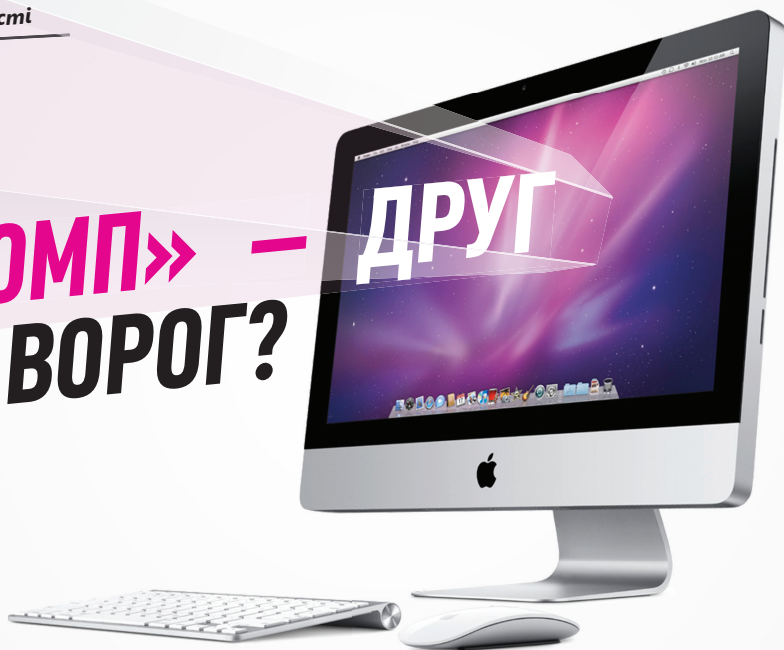
ДВА СОСУДА

В нарядной комнате, в гостиной,
В шкафу на полочке стоял
Большой, фарфоровый, старинный,
С красивым вензелем бокал.
Он о торжественных обедах
Воспоминания хранил,
А вот невзрачного соседа
Не признавал и не любил.
«Могли бы что-нибудь получше
Поставить рядом с красотой,
Вон и щербинка возле ручки –
Да он фаянсовый, простой.
Здесь всю гармонию нарушил
И не годится для гостей.
Всего лишь глиняная кружка
С рисунком в виде голубей».
Но каждый вечер наполняят
Горячим чаем тот бокал,
Свои ладони согревает
Хозяин о его бока.
И тот сосуд, простой и грубый,
Ждал с замираньем в груди,
Когда его коснутся губы
Того, кого он так любил.
У Бога разные сосуды –
Из глины, меди, серебра,
Мне все равно, каким я буду,
Лишь бы годился для добра.
И чтоб щербинки и болезни
Не помешали мне и впредь
Быть для Хозяина полезным
И хоть кого-нибудь согреть.

Татьяна Хлопкова



«КОМП» – ЧИ ВОРОГ?



Комп'ютер настільки тісно пов'язаний з нашим життям, що сьогодні важко знайти людину, у якої немає цього «дива техніки». Але тим, хто багато часу проводить біля монітора, потрібно не забувати, як впливає комп'ютер на здоров'я.

Якої ж шкоди здоров'ю завдає комп'ютер і як цю шкоду мінімізувати? Як зберегти красу і здоров'я людині, яка просиджує вдень і вночі біля монітора? Як поєднати здоровий спосіб життя і роботу за комп'ютером?

Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях нашого організму: підвищеній нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, впливає на зір і кістково-м'язовий апарат людини... Що це може означати для пересічного

користувача? Усе що завгодно! Від зіпсованого зору до варикозного розширення вен на ногах.

Відверто кажучи, усе це ти можеш **«заробити»** і без комп'ютера, просто ведучи незбалансований спосіб життя. Комп'ютер є лише ще однією ланкою в тому ж ланцюзі: недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, неправильне харчування тощо.

Усі вищезгадані чинники, безумовно, відобразяться й на твоєму психічному стані. І якщо зір, слух можуть зіпсуватися через монітор та навушники, то на психіку першодусім впливають більше віртуальні речі – ігри та Інтернет. Це те, що **«затягує»**, те, від чого неможливо відірватися, те, без чого більшість не уявляє своє життя, – це маніакальна залежність від Інтернету або від ігор. Якщо хочете – «інтернетоман-

нія», «ігроманія». Додамо до цього переліку стрес, який ви переживаєте, якщо раптом ваш улюбленець «накрився». Тут і до інфаркту недовго!

Ось які психологічні симптоми може почати відчувати людина, якщо вона належить до групи ризику інтернет-залежних людей:

- *хороше самопочуття або ейфорія під час проведення часу за комп'ютером;*
- *неможливість зупинитися;*
- *поступове збільшення тривалості часу, який користувач проводить за комп'ютером;*
- *нехтування сім'єю і друзями;*
- *відчуття порожнечі, депресії, роздратування, коли людина перебуває не за комп'ютером;*
- *брехня роботодавцям або членам сім'ї стосовно своєї діяльності;*
- *проблеми з роботою або навчанням.*

Окрім загрозливої комп'ютероманії, існує ряд інших побічних ефектів від тривалого перебування за комп'ютером. Багато змін можна не помітити відразу «неозброєним оком» (їх може визначити тільки досвідчений педагог або психолог). Наприклад, це може позначатися на емоційному самопочутті, спостерігається підвищена дратівливість, спалахи агресії.

Якщо за комп'ютером тривалий час сидить дитина, то теж відбуваються зміни: вона перестає фантазувати, стає нездатною створювати власні візуальні образи, їй складно узагальнювати й аналізувати інформацію. Комп'ютер може стати причиною довготривалих порушень у сфері психічного й інтелектуального розвитку дітей.

У так званого «комп'ютерного» покоління гірше працюють деякі види пам'яті, спостерігається емоційна незрілість, безвідповідальність.

Поговоримо про основні шкідливі чинники впливу на стан здоров'я людей, котрі працюють за комп'ютером:

Сидяче положення

Здавалося б, за комп'ютером людина сидить у розслабленій позі, проте вона для організму вимушена і некомфортна: напружені шия, м'язи голови, руки і плечі, звідси зайве навантаження на хребет, як наслідок – остеохондроз, а в дітей – сколіоз. У тих, хто багато сидить, між стільцем і тілом утворюється своєрідний тепловий компрес, що веде до застою крові в тазових органах, як наслідок – простатит і геморої, хвороби, лікування яких – процес тривалий і малоприємний. Крім того, малорухомих людей часто призводить до ожиріння.

Для профілактики остеохондрозу і викривлень хребта потрібно вести рухливий спосіб життя, правильно харчуватися і стежити за поставою і положенням, у якому ти проводиш значну частину часу. Тому слід приділяти неабияку увагу своєму робочому місцю. Усе повинно бути розташовано так, щоб тобі не доводилося довго перебувати в «скрученому» положенні. І головне – якомога частіше вставай із-за столу і рухайся.

Електромагнітне випромінювання

Сучасні монітори стали безпечніші для здоров'я, але не повністю. А якщо на твоєму столі зовсім ста-

ренький монітор, краще тримайся від нього подалі.

Вплив на зір

Чи псує комп'ютер зір? Як уникнути шкідливого впливу монітора на очі й понизити їх втомлюваність?

Суть роботи за комп'ютером – ввести або прочитати текст, намалювати або вивчити деталі креслення. А це – величезне навантаження на очі, адже зображення на екрані дисплея складається не із безперервних ліній, як на папері, а з окремих точок, котрі до того ж світяться і мерехтять. Погано впливають на зір невдалий підбір кольору, шрифтів, компонування вікон у використовуваних тобою програмах, неправильне розташування екрану. У результаті робота за комп'ютером серйозно перевантажує наші очі.

Якщо до того ж монітор невисокої якості й інтерфейс програм невдалий, то наслідки – різні порушення зору – не змусять себе чекати. У користувача знижується гострота зору, очі починають сльозитися, з'являється головний біль, втома, двоїння зображення... Це явище дістало назву «комп'ютерний зоровий синдром».

Отже, ти проводиш багато часу за комп'ютером? Зір починає погіршуватися?... Що робити?

- Намагайся кожну годину, проведену за комп'ютером, чергувати з фізичними вправами та тренуванням очей.

- Обов'язково виходь на свіже повітря! Ця необхідність пов'язана з тим, що біля комп'ютера повітря іонізоване. Твій організм вкрай потребує повноцінного кисню! І якщо є можливість після роботи пройтися додому пішки, то неодмінно скористайся нею!

- Якомога частіше виходь на сонячне світло! Воно дуже сприятливо впливає на очі.

Перевантаження суглобів кистей рук

Нервові закінчення подушечок пальців ніби розбиваються від постійних ударів по клавіатурі, виникають оніміння, слабкість. Це може привести до ушкодження суглобового і зв'язкового апарату кисті, а в майбутньому – захворювання кисті можуть стати хронічними.

Стрес у разі втрати інформації

Далеко не всі користувачі регулярно роблять резервні копії своєї інформації. Адже і віруси не дрімають, і вінчестери кращих фірм, буває, ламаються, і найдосвідченіший програміст може іноді натиснути не ту клавішу... У результаті такого стресу траплялися й інфаркти.

Пил і бруд: алергія і кишкові інфекції

Пилу і бруду в комп'ютері та навколо нього з часом накопичується достатньо, причому почистити комп'ютер буває дуже складно. Не секрет, що клавіатура і мишка домашнього комп'ютера входять у десятку найбрудніших речей нашого вжитку. А де бруд, там і всілякі мікроби, бактерії та грибки, де пил, там і пилові кліщі. Усе це може спровокувати найрізноманітніші захворювання – від алергії до «хвороб брудних рук».

Отже, комп'ютер може стати гарним другом або заклятим ворогом, може допомогти у біді, а може додати купу проблем, може допомогти знайти односторонній, а може привести до самотності. Усе залежить від ТЕБЕ. Працюй за комп'ютером з розумом і будь здоровим!



ТЕСТ:

НАСКІЛЬКИ ТИ ТОВАРИСЬКИЙ?

Цей тест допоможе тобі визначити свій рівень товариськості. Відповідати на запитання слід використовуючи три варіанти відповідей — «так», «іноді» і «ні».

1. На тебе чекає ділова зустріч. Чи вибиває тебе з колії її очікування?
2. Чи ставить тебе в незручне становище, викликаючи незадоволення, доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборах або такого роду заході?
3. Чи не відкладаєш ти візит до лікаря до останнього моменту?
4. Тобі пропонують поїхати у відрядження в місто, у якому ти ще ніколи не бував. Чи докладеш ти максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любиш ти ділитися своїми переживаннями з кимось?
6. Чи дратуєшся ти, якщо незнайома людина на вулиці звертається до тебе з проханням (показати дорогу, сказати, котра година, відповісти на якесь запитання)?
7. Чи віриш ти в проблему «батьків та дітей» і в те, що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи посоромишся ти нагадати знайомому, що він забув тобі повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні тобі подали явно недоброякісну їжу. Чи промовчиш ти, лише роздратовано відсунувши тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, ти не почнеш із нею бесіду і почуватимешся некомфортно, якщо першою заговорить вона. Це так?
11. Тебе наповнює жахом будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, у касі автовокзалу, у банку). Ти вважаєш за краще відмовитися від свого наміру чи станеш у хвіст і терпітимеш в очікуванні?
12. Чи боїшся ти брати участь у будь-якій комісії з розгляду конфліктних ситуацій?
13. У тебе є власні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, і жодних чужих думок із цього приводу ти не приймаєш. Це так?
14. Почувши де-небудь у кулуарах висловлювання явно помилкового погляду з добре відомого тобі питання, чи вважатимеш ти за потрібне промовчати і не вступати в розмову?
15. Чи викликає в тебе незадоволення прохання кого-небудь допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні або навчальній темі?
16. Ти викладаєш свої думки (погляд, оцінку) краще в письмовій чи усній формі? 

Оцінка відповідей: «так» – 2 бали, «іноді» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Результат:

30-31 бали. Ти явно нетовариський, і це твоя біда, оскільки найбільше страждаєш від цього ти сам. Але і близьким тобі людям нелегко. На тебе важко покластися у справі, яка вимагає колективних зусиль. Намагайся бути більш товариським, контролюй себе.

25-29 балів. Ти замкнутий, небагатослівний, віддаєш перевагу перебуванню на самоті, тому в тебе мало друзів. Нова робота й необхідність нових контактів якщо і не викликають у тебе паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ти знаєш цю особливість свого характеру і буваєш незадоволений собою. Але не обмежуйся тільки таким незадоволенням, ти можеш подолати ці риси характеру. Хіба не буває так, коли ти дуже чимось захопишся, то стаєш раптом дуже товариським? Варто тільки захотіти.

19-24 бали. Ти певною мірою товариський і в незнайомих обставинах почуваєш себе цілком впевнено. Нові проблеми тебе не лякають. Та все ж із новими людьми сходишся обережно, неохоче сперечаєшся та дискутуєш. У твоїх висловлюваннях іноді надто багато сарказму без будь-яких на те підстав. Ці недоліки поправими.

14-18 балів. У тебе нормальний рівень товариськості. Ти допитливий, охоче слухаєш цікавого співрозмовника, досить терплячий у спілкуванні, спокійно відстоюєш свої погляди. Сміливо без особливих переживань ідеш на зустріч із новими людьми. Водночас не любиш галасливих компаній; екстравагантні витівки і балакучість викликають у тебе роздратування.

9-13 балів. Ти дуже товариський (іноді, можливо, навіть надміру). Цікавий, балакучий, любиш висловлюватися з різних питань, що іноді викликає роздратування в інших. Охоче знайомишся з новими людьми. Любиш бувати в центрі уваги, нікому не відмовляєш у проханнях, хоч і не завжди можеш їх виконати. Буває, розгніваєшся, але швидко відходиш. Чого тобі бракує, так це посидючості, терпіння та відваги під час зіткнення із серйозними проблемами. Проте, маючи бажання, ти можеш змусити себе не відступати.

4-8 балів. Ти – «друзька-хлопець». Товариськість аж вихлюпує з тебе. Ти завжди в курсі всіх подій. Ти любиш брати участь в усіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати в тебе головний біль чи навіть нудьгу. Охоче дискутуєш з будь-якого питання, навіть якщо маєш про нього поверхове уявлення. Усюди почуваєш себе як риба у воді. Берешся за будь-яку справу, незважаючи на те що не завжди можеш успішно довести її до кінця. І це насторожує твоїх керівників та колег, котрі ставляться до тебе з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайся над цими фактами.

Менше 3 балів. Твоя товариськість носить хворобливий характер. Ти балакучий, багатослівний, втручаєшся у справи, які тебе взагалі не стосуються. Берешся судити те, у чому ти абсолютно не компетентний. У своєму оточенні ти часто буваєш причиною різноманітних конфліктів. Запальний, образливий, нерідко буваєш необ'єктивний. Серйозна робота не для тебе. Людям на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з тобою. Так, тобі потрібно попрацювати над собою і своїм характером! Передусім виховуй у собі терплячість і стриманість, шанобливо стався до людей, врешті, подумай про своє здоров'я – такий стиль життя не минає безслідно.

ПРО ЖІНОК

Прикнь

Практично на всій планеті тривалість життя жінок довша порівняно з чоловіками.

Жінки моргають удвічі швидше, ніж чоловіки.

Попросіть жінку показати вам руки – найчастіше вона протягне їх долонями вниз.

Під час військових дій у XII столітті німецький король дозволив жінкам залишити місто й узяти із собою те, що вони забажають. Як ви думаєте, що зробили жінки? Вони винесли своїх чоловіків на плечах.

Жінки обожнюють говорити. Вони промовляють упродовж дня втричі більше слів, ніж чоловіки.

За своє життя жінка з'їдає близько 2 кг губної помади.

На планеті налічується більше чоловіків, аніж жінок (якщо точніше: 100 чоловіків на 98,6 жінок).



Згідно зі статистикою, на переговорах жінки успішніші, ніж чоловіки.



Найперший програміст у світі – жінка. Це Ада Лавлейс із Англії.



Найменша жінка у світі – Мардж Бестер з Південної Африки. Її зріст – 55 см.

«Найбалакучіша» жінка – комедійна актриса американка Фран Керо. За хвилину вона може вимовити 585 слів.

У світі тільки 10 жінок обіймають головні державні пости.



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

10 запитань до Бога

1. Чи настане кінець злу, болю та смерті?
2. Чи існує справжнє кохання?
3. Хто придумав секс?
4. Окултизм: це міф чи реальність?
5. Як потрапити на Небо?
6. Коли настане кінець світу?
7. Хто такий Ісус?
8. Як Тобі зателефонувати?
9. Хто створив наш світ?
10. 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 і 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 вислані звичайною поштою).

Відрізний талон

Я хочу пройти курс молодіжних уроків:

☐ «Формула життя»

☐ «10 запитань до Бога»

Молодіжний християнський гасет

прізвище, ім'я мені ☐ років

Моя адреса:

вказуйте, 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
Редколегія: Петро Сироткін, Андрій Шевчук

Переклад, правка: Світлана Овдійчук,
Ганна Борисовська, Юлія Вальчук
Верстка, дизайн: Юлія Смаль
Відповідальна за друк: Тамара Грицюк
Наклад: 10 000 прим.

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

Якщо ти бажаєш пожертвувати кошти на розвиток газети, ти 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:
«РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»
у м. Києві

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»
Свідectво про державну реєстрацію:
Серія KB №8176
від 03.12.2003