

с. 2 *«Здатний терпіти, може домогтися всього, чого він хоче».*

(Б. Франклін)

с. 12 *Я хочу, щоб мене впізнавали не за очима, а за світлом і вогнем, які палають у них.*

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

Флешка

№ 5 (36)
2013

Тема номера:

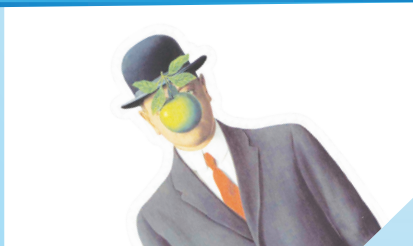
Ну скільки можна?



с. 4

БУДЬМО ЧОЛОВІКАМИ

Ми покликані бути захисниками, а не спокусниками.



с. 10

Світ без скарг:
зміни своє життя за 21 день!

Ну скільки можна?

У кого з нас хоча б раз не закінчувався запас терпіння? Терпів, терпів, а під кінець не витримав – горезвісний терпець урвався. Іноді вдається протриматися всього лиш декілька секунд, а іноді нас може «вистачити» на довгі роки. Проте рано чи пізно настає такий момент, коли «чаша терпіння» переповнюється.



Чому так відбувається?

Відповідь проста: тому що ми – люди. Ми приймаємо близько до серця все, що відбувається довкола, особливо якщо це безпосередньо стосується нас. Ну як ще накажете реагувати на те, що сусіди постійно шумлять допізна? Можна годину потерпіти, можна дві. Та коли вже далеко за північ, а шум продовжує доноситися з квартири зверху, особисто моє терпіння закінчується.

І що тепер?

Бенджамін Франклін (той самий, що намальований на 100-доларовій банкноті) говорив: «Здатний терпіти, може домогтися всього, чого він хоче». Проте що робити, якщо терпіння от-от лусне? Тут допомагає ДОВГОтерпіння. Це наступний рівень терпіння. Цар Соломон (до речі, наймудріша людина за всю історію планети Земля) говорив про це так: «Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста» (Прип. 16:32).

Чи легко терпіти?

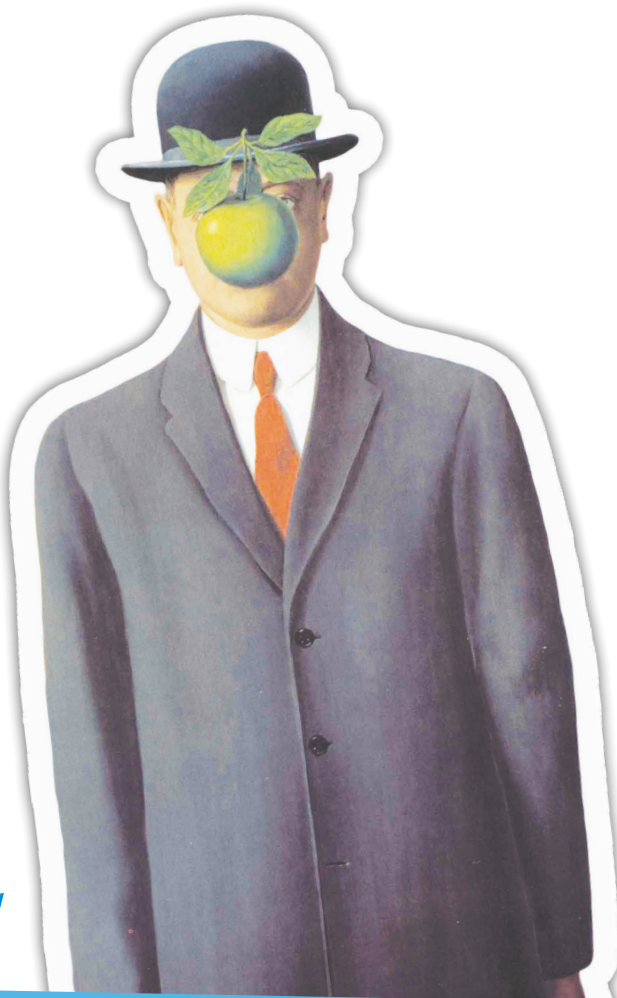
Ні! Довготерпіння – непроста якість. Це чеснота, для розвитку якої потрібен час. Це характер, який потрібно сформувати. І тут не обійтися без допомоги Бога. Нам, людям, властиво реагувати відразу. Соломон же запрошує навчитися володіти собою. Хтось засвоює цей урок швидко. А ось пророк Мойсей вчився цього довгі (40!) роки в пустелі...

Чи завжди потрібно терпіти?

І знову відповідь: «Ні!» Не завжди. Навіть Ісус Христос, коли Його вдарили, сказав: «Якщо Я зле сказав, то доведи, що зле; якщо ж добре, то чому Мене б'єш?» (Івана 18:23). Не завжди і не все треба мовчки терпіти. Я не в усіх випадках можу погодитися з тим, що відбувається, але я не той, хто повинен судити. Суд належить Богові. Він каже: «В Моїй владі є помста, і Я віддам» (Римл. 12:19). Одного разу настане день відплати, коли кожен отримає згідно зі своїми справами. У той великий день більше не буде страждань і сліз. Більше не потрібно буде терпіти. Більше не буде хвороб і смерті, тому що Сам Господь прийде вершити Свій суд. І Він відновить справедливість.

А поки...

Нам доводиться жити на цій планеті з не завжди приємними людьми. І краще триматися подалі від потенційних подразників. Якщо все ж таки вас «дістали», то не дозволяйте своїм емоціям брати верх. Не варто. Пам'ятайте, що «нервові клітини не відновлюються». Особисто я в таких випадках йду рубати дрова, взимку можу почистити сніг. А якщо у вас немає ні того, ні іншого, то можна просто зайнятися фізичними вправами, щоб зняти стрес. А часом допомагає проста річ: поррахувати до 10-ти і відійти від подразника, поки рахуєш.



БУДЬМО ЧОЛОВІКАМИ

У цій статті я хочу поговорити з юнаками. Перед нами стоїть важливе завдання, і ми повинні поставитися до нього серйозно. Чи маємо ми право починати стосунки з дівчиною, якщо не уявляємо собі, що означає бути чоловіком? Наш обов'язок перед дівчатами, перед нашими майбутніми дружинами, перед Богом – чітко уявляти собі це.

Елізабет Елліот, жінка, до якої я відчуваю глибоку повагу, писала своєму племіннику Піту: «Світові потрібні сильні чоловіки – тверді у своїх переконаннях, здатні повести за собою, встояти перед натиском, не злякатися страждань. Молю Бога, щоб ти був саме таким: радів з того, що Творець створив тебе чоловіком, охоче підставляв плече, щоб нести тягар мужності в усіх обставинах – навіть тоді, коли ризикуєш викликати чиєсь презирство».

Я хочу стати таким чоловіком. Для цього мені доведеться пройти ще чималий шлях. Дорогою я часто шпортаюся і падаю. Я дозволяю гріху, страху, ліні брати верх наді мною.

Проте я хочу стати іншим. Я знаю, що Бог не дарма створив мене чоловіком. І, що б там не говорили законодавці нашої культури, я хочу «охоче підставляти плече, щоб нести тягар мужності».

Звичайно, це шлях не з легких. Декотрі стверджують, що з боку чоловіків не гоже поводитися пасивно. Єдина альтернатива пасивній поведінці – це агресивність і тиск. Такого погляду, як це не сумно, дотримується більшість чоловіків. Утім Богові не до вподоби обидві ці крайнощі. Мужня поведінка в біблійному значенні – це не пасивність, але й не груба агресивність. Бог закликає нас бути ініціаторами – твердими і водночас чемними, мужніми і водночас дбайливими, лідерами і водночас слугами. ➤

Ми покликані бути захисниками, а не спонукниками.

Чотири практичні способи, як втілити все це в наших стосунках з дівчатами

1. У стосунках з дівчатами беріть на себе роль керівника й ініціатора.

Керівництво — це теж різновид служіння. Коли ви когось направляєте, висловлюєте якісь ідеї, пропонуєте якісь заняття, цим самим ви служите своїм дівчатам.

Це не означає, що з дівчиною потрібно поводитися так, наче ви вже стали їй чоловіком і берете на себе головну роль у вирішенні життєво важливих питань. Навіть якщо ви з нею вже зустрічаєтеся, з вашого боку це було б передчасно. Якщо дівчина вам не дружина, вона не зобов'язана підкорятися вашому керівництву. Якщо в неї є батько, то саме він повинен захищати її та дбати про неї. Утім, не переступаючи покладених кордонів, ви все-таки можете допомагати дівчині (і тим самим завоювати її

довіру), беручи на себе керівництво та ініціативу в різних дрібних справах.

Наприклад, ви можете служити своїм знайомим дівчатам, плануючи спільне проведення часу. Це стосується не тільки дівчини, з якою ви зустрічаєтеся, а й тих, з ким ви дружите. Джейкоб і Райан, мої друзі-холостяки, часто влаштовують у себе вдома спільні посиденьки. Вони займаються всією організаційною частиною таких зустрічей і запрошують інших хлопців та дівчат брати участь у них.

Одна дівчина розповіла мені, як це обтяжливо, коли друзі чоловічої статі сидять і чекають, поки дівчата все для них розпланують.

«Терпіти не можу, коли чоловік запитусь: "Ну, так що ви будете робити?" Я хочу, щоб вони самі це вирішували!» — каже вона.

Того ж принципу необхідно дотримуватися і в побаченнях. Хто з вас починає розмови? Хто планує побачення? Хто заздалегідь обдумує і керує всім ходом дошлюбних стосунків? Усе це має робити хлопець. Ваша справа — старатися, щоб стосунки з дівчиною розвивалися розумно і розмірено. Ваш обов'язок — турбуватися про те, щоб ви обоє берегли свої серця.

Як бачите, бути керівником і водночас слугою не так і просто. Це передбачає готовність іти на жертви. Готовність зумовлювати собі незручності, висуваючи ідеї, вказуючи напрям і запрошуючи

інших людей слідувати за собою. Готовність слухати їх, зважати на їхні інтереси та потреби і пристосовуватися до них у міру необхідності. Іноді – готовність підкорятися іншим. Розумне керівництво – не тиранія, це добра послуга. Бути керівником нелегко, але саме ця здатність багато в чому визначає справжнього чоловіка.

2. У стосунках з дівчатами беріть на себе роль духовного керівника.

Юнаки, у наших стосунках з дівчатами духовний тон повинні задавати ми з вами.

Ми повинні робити все, щоб ці відносини були не поверхневими та розважальними, а глибокими та зосередженими на високому.

Перший важливий крок на цьому шляху – докласти зусиль для власного духовного та інтелектуального зростання. Не задовольняйтеся «млявою» духовністю – прагніть подавати приклад любові до Бога.

Мій приятель Джозеф, перебуваючи в компанії друзів, часто затіває спілкування на духовні теми. Він ставить запитання, які допомагають і йому, і друзям ділитися досвідами. Він заводить з друзями розмови про реальну присутність Бога в їхньому житті. Не думайте, що Джозеф – такий собі духовний вискок. До таких розмов нас повинно спонукати не звичайне бажання похвалитися, а щось зовсім інше. Мета Джозефа – допомагати своїм друзям і водночас збагачувати власне життя. Він знає, що немає нічого легшого, ніж провести цілісіньку ніч у пустопорожніх балачках, де немає місця

Богові. Він знає, що під час спілкування вони з друзями стають ближчими.

Чоловіки, у шлюбі ми будемо покликані стати духовними керівниками для своїх домашніх. Учимося ж до шлюбу вести глибоке духовне спілкування з друзями та з дівчатами, з якими зустрічаємося. І коли прийде час керувати духовним життям наших дружин і дітей, ми краще впораємося із цією роллю.



3. У стосунках приділяйте дівчині увагу як свідчення про турботу, повагу та прагнення захистити.

Зробити це зовсім нескладно. Просто до дівчини потрібно ставитися по-лицарськи. Усім своїми діями ви повинні показувати, що для вас вона – благородна дама.

Нехай жінка відчуває ваше шанобливе і дбайливе ставлення буквально в усьому. Відчиняйте перед нею двері, підсувайте до неї стілець, проводжайте додому. Якщо ви потребуєте більш докладних вказівок щодо цього, зверніться за порадою до двох-трьох подруг. Ви здивуєтеся, як охоче вони візьмуться просвіщати вас у цьому питанні! ➔

Пам'ятайте: ваша мета полягає не в тому, щоб зачарувати дівчину та завоювати її серце. Усе це ви робите для слави Божої. Ви робите це, щоб вшанувати Бога як Творця стосунків і її як жінку. (Зауваження для дівчат: якщо з хлопцем вас пов'яже тільки дружба, а він намагається поводитися з вами шанобливо, як з дамою, не поспішайте припускати, що в нього до вас романтичний інтерес. Він бачить у вас подругу і намагається бути для вас керівником і помічником. Якщо ж ви тлумачите ці дії як романтичні аванси, то тим самим підриваєте його найкращі наміри. Як каже мій друг, «дівчата повинні припускати, що, доки хлопець не виявить до них прямого інтересу, вони залишаються друзями»).

4. Заохочуйте в дівчині прагнення бути такою, якою вона була задумана Богом.

Шукайте способи підтримати своїх подруг у їхньому прагненні до жіночності в біблійному розумінні цього слова. Дякуйте їм, коли вони визнають ваше керівництво. Хваліть їх за скромність і лагідність. Жіночність – це не слабкість. Щоб бути м'якою і лагідною, дівчина повинна володіти незвичайною силою характеру, особливо в наш час, коли все спонукає її до цілком іншої поведінки.

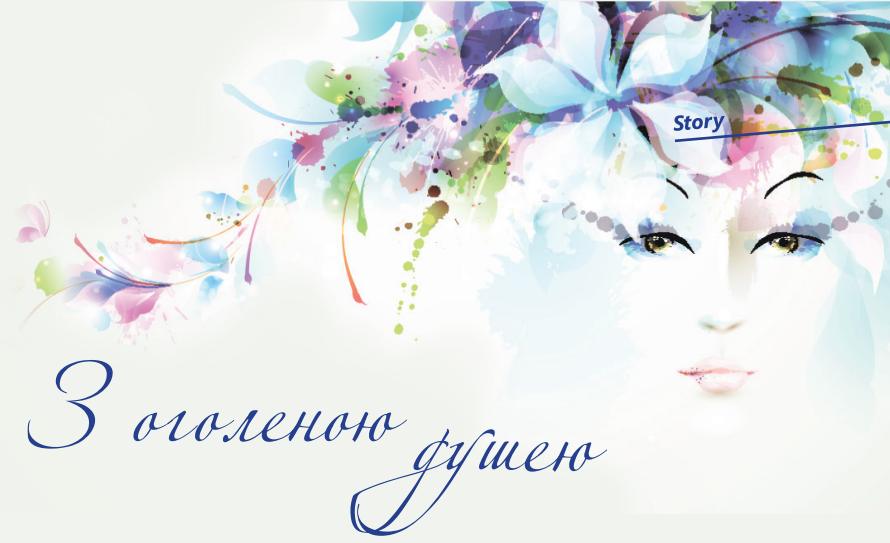
Якщо ви бачите, що дівчина, ідучи наперекір віянням часу, виховує в собі якості, які знадобляться їй у сімейному житті,

висловіть їй своє схвалення. Якщо дівчина успішно просувається по кар'єрних сходинках, але при цьому не втрачає жіночності, зверніть на це увагу і похваліть її. Дайте їй зрозуміти, що поважаєте її за це.

Ми, хлопці, повинні першими підбадьорювати дівчат, котрі хочуть наслідувати Божий зразок жіночності, і завжди щиро молитися за них.



За книгу Джошуа Харріса
«Хлопець зустрічається з дівчиною»



З оголеною душею

Якось до посивілого мудреця прийшла красива юна дівчина:

— Що мені робити? — крізь сльози скаржилася вона. — Я завжди намагаюся по-доброму ставитися до людей, нікого не образати, допомагати, чим можу. І хоч я з усіма привітна й ласкава, але часто замість подяки та поваги отримую образи та гірке глузування. Я не винна ні в чому, і це так несправедливо й образливо до сліз. Порадьте, що мені робити.

Мудрець подивився на красуню і з усмішкою сказав:

— Роздягнися догола і пройди по місту в такому вигляді.

— Та ви збожеволіли! — обурилася красуня. — У такому вигляді всякий знеславить мене.

Тоді мудрець відчинив двері й поставив на стіл дзеркало.

— Ось бачиш, — сказав він, — з'явитися на людях, оголивши своє гарне тіло, ти боїшся. А чому ходиш по світу з оголеною душею? Вона в тебе розкрита, як ці двері. Усі, кому не лінь, входять у твоє життя. І якщо бачать у твоїх чеснотах, як у дзеркалі, відображення огиди своїх вад, то намагаються оббрехати, принизити, образити тебе. Не в кожного є мужність визнати, що хтось кращий за нього. Не бажаючи змінюватися, порочна людина ворогує з праведником.

— То що ж мені робити? — запитала дівчина.

— Ходімо, я покажу тобі свій сад, — запропонував старець.

Гуляючи з дівчиною по саду, мудрець сказав:

— Багато років я поливаю ці прекрасні квіти і доглядаю за ними. Проте я жодного разу не помічав, як розпускається бутон квітки, хоч потім насолоджуюся красою та ароматом кожної з них. Так і ти будь подібна до квітки: розкривай своє серце перед людьми непомітно, не поспішаючи. Дивись, хто достойний бути тобі другом, а хто обриває пелюстки твоєї доброти і топче їх ногами.

A close-up photograph of a person's hand, palm facing up. A purple wristband is wrapped around the wrist. The wristband has white text on it. The background is a soft, out-of-focus light grey.

СВІТ БЕЗ СКАРГ

**ЗМІНИ СВОЄ ЖИТТЯ ЗА 21
ДЕНЬ!**

Священик Уїлл Боуен, вивчаючи людей та їхню поведінку, дійшов висновку, що від того, як і що ми говоримо, залежать наші думки, а вони, у свою чергу, впливають на емоції та вчинки. Виявляється, ми всі дуже часто скаржимося, критикуємо, плітуємо. Не вірите? А ви перевірте!

Уїлл Боуен запропонував усім охочим змінити своє життя на краще. Для цього потрібно надіти звичайний браслет фіолетового кольору і протягом 21 дня жити без скарг, критики, пліток і невдоволення.

Якщо протягом цих днів людина забувала і промовляла «заборонені» слова, то повинна була одягнути браслет на іншу руку і почати відлік днів заново.

Продовжувати потрібно до тих пір, поки браслет не протримається на одній руці 21 день поспіль. Ефект такого експерименту перевершує всі очікування!

Люди, які пройшли через цю програму, змінилися до невпізнання. Це не залишалося непоміченим, і вже їхні друзі та близькі підключалися до експерименту, надягали браслет і неодмінно змінювалися на краще.

Чому 21 день? Дорослій людині потрібно від 14 до 21 дня для формування нових звичок мислення, нових «нейроканавок» у мозку. За цей час наш мозок

перебудовується, і ми починаємо жити за новою системою цінностей.

Чому ж цей простий метод такий ефективний?

По-перше, важливе саме налаштування. Уже з моменту пробудження ви знаєте, що вам не можна говорити про негатив, а найкращий спосіб для цього – почати помічати позитив у собі, у людях довкола вас та у світі.

По-друге, зростає контроль над собою, своїми думками і тим, що ви говорите, а це дуже важливо для будь-якої людини. Зараз ви тільки вчитеся, але з кожним днем ви будете робити це дедалі усвідомленіше.

По-третє, під час цього експерименту ви дізнаєтеся дуже багато нового про себе, про своє мислення і про спосіб життя.





Мода Бүгү
МӨДӨЛӨМ



12



Глешка

Я щодня проходжу повз людей і... плутаю їх один з одним. Чому так відбувається? Одяг на всіх майже одного фасону, зачіска теж майже завжди одного стилю і, звісно, навушники з одними і тими ж самими піснями. Модно носити порвані джинси, пофарбоване в усі кольори веселки волосся, що стирчить у різні боки, модно слухати рок-музику... І тут постає запитання: а чи задоволені ми собою, коли стаємо копіями?

Для кожної людини дуже важливо бути прийнятою суспільством.

Саме тому ми прагнемо ототожнити себе з групою друзів, розділяючи спільні цінності. Однак ці цінності закривають нам горизонт, замість того щоб допомагати рости, вони гальмують нас на тому рівні, на якому єдиною метою стає класно виглядати, бути схожим на кінозірку «Х» і носити одяг, як у «У». Невже ми так низько себе оцінюємо?

Суспільство пропонує нам безліч «мод»: на друзів по Інтернету, на розкішні автівки, на мобільні

телефони, щоб можна було більше спілкуватися, але ніколи не вступати в дружні стосунки. Здається, до всієї цієї палітри пропозицій забули додати моду на здоровий глузд, на увагу до своїх ближніх, на спілкування не через фейсбук, а обличчям до обличчя, щоб допомогти тому, хто проходить повз тебе з простягнутою рукою, бажаючи отримати шматок хліба...

«Я вільний робити, що хочу, одягатися, як хочу, і вести себе, як хочу», –

ми часто чуємо ці слова, чи не так? Однак у цих фразах є одне слово, якому в них не місце, – «вільний». У чому ж полягає свобода? В одязі, який ми хочемо носити, тому що він у «тренді», у зачісці з коротким фіолетовим волоссям, яке насправді нам зовсім не пасує, чи в хаотичному шумі, названому музикою, який ми вперто хочемо слухати? У нас є свобода вибирати, якими нам бути в житті. У нас є право моделювати власну особистість, але ми відмовляємося від цього ▶

Я так думаю

права. Замість того щоб бути унікальними, ми часто опиняємося пересічними клонами інших людей.

Одна дівчина якось написала: «Я не хочу, щоб мене впізнавали за новою зачіскою, модними черевиками чи незрозумілими балачками. Я хочу, щоб мене впізнавали за серцем, за тим, як я прагну до своїх мрій, як борюся за святе, за улюблене мною. Я не хочу, щоб мене впізнавали

за красою обличчя або фігури. Я хочу, щоб мене впізнавали за тим, як я люблю, як надыхаю, як передаю світло, як роблю добро, як полегшую страждання. Я хочу, щоб мене впізнавали не за очима, а за світлом і вогнем, які палають у них».

А чого хочеш ти?

ОКСАНА СИДОРЕНКО



Молодость и зрелость

Молодость и зрелость сели на скамейку...
 Молодость сказала: «Ты, как я, сумей-ка».
 Зрелость отвечала: «Красота не вечна,
 Научись делиться красотой сердечной».

Молодость с насмешкой: «Что в тебе такого?
 Дом, семья, работа... Скучные оковы».
 Зрелость улыбалась, будто младшей дочке:
 «Без оков семейных люди — одиночки».

Молодость твердила: «Все во мне прекрасно,
 Молода, свободна и красива, ясно?»
 Зрелость отвечала: «Я тебя мудрее
 И с тобой, малышка, спорить не посмею».

Повзрослей, узнаешь: счастье не в свободе,
 Не в ночных гуляньях, не в парижской моде...»
 Молодость смеялась: «Глупости все это,
 Раз не в этом счастье, значит, счастья нету».

Зрелость отвечала: «Нет, оно бывает,
 Если жить с любимым Небо позволяет,
 Если смех детишек слышится из дома,
 Если с каждым днем ты будешь ближе к Богу...»

Молодость спросила: «Если правда это,
 Что ж ночами плачешь и о чем секреты?»
 «Я ночами плачу, — зрелость говорила, —
 Потому что раньше это не ценила...»

ШКОЛА



БІГУ

Як визначити свою біомеханіку бігу

Для того щоб знизити до мінімуму ризик травм під час бігу, необхідно розібратися зі своєю біомеханікою бігу. Це слово – «біомеханіка» – визначає весь комплекс роботи вашого тіла під час бігу з погляду кутових характеристик. Тільки визначивши свою біомеханіку, ви зможете правильно підібрати взуття для бігу. На це варто звернути увагу, тому що неправильне бігове взуття не тільки не допомагає вам бігти, а навпаки – призводить до травм!

Тривалі досліді ортопедів призвели до повного аналізу всіляких варіантів роботи ніг. Усе в нашому тілі взаємопов'язано, і кінцевий результат – завал всередину, завал у зовнішній бік і нейтральна позиція – це наслідок гнучкості та будови наших суглобів. Сучасне бігове взуття просувається в бік дедалі більшої спеціалізації. Це ускладнює вибір, але допомагає нам залишатися на ногах!

1. Яка у вас стопа – плоска чи висока?

Для цього потрібно зробити мокрий відбиток вашої стопи на папері. Там буде явно видно тип з усіма переходами – від повністю плоскої до дуже високої. Якщо у вас стопа плоска, то дуже важливо перевіритися в лікаря-ортопеда на наявність плоскостопості. Плоскостопість – це не «смертельно» для бігуна, але, імовірно, знадобляться ортопедичні устілки, якщо ви не зумієте знайти кросівки, які за своєю поздовжньою підпорою точно підійдуть вам. Є ще, звичайно, і поперечна плоскостопість, її складніше компенсувати. Проте грамотне «закачування» стопи (існують спеціальні вправи) і постійна

робота над силою підошовних м'язів дозволить вам не зійти з дистанції.

2. Гнучкість вашого гомілковостопного суглоба.

Це визначити теж просто: сідайте навпочіпки і дивіться, наскільки глибоко опускаються ваші п'яти. Далеко не всі хороші бігуни можуть похвалитися гнучким гомілковостопом.

3. Як ви ставите стопи в русі: паралельно руху, розводите носки в сторони чи спрямовуєте їх усередину?

Робіть це природно, не намагайтеся наслідувати Павлову або Плісецьку – їх тренували з дитинства, і мало що у світі є більш надприродним, ніж рух балерини! У бігу багато труднощів ➤

і без того, щоб «тягнути свої носочки».

4. Будова ваших ніг: прямі, вигнуті назовні, вигнуті всередину.

Для цього вам потрібно тільки довге дзеркало. Це впливає не тільки на поставу стопи, але й на навантаження на тазостегновий суглоб.

5. Напрямок руху вашого коліна при постановці на опору.

Це визначається будовою колінного суглоба. Багато тренерів намагаються «поставити» роботу ноги, не розуміючи, що тим самим вони перевантажують колінний суглоб, що призводить до травм з можливим хірургічним втручанням.

6. Багато дослідників вважають, що знаменита дилема – п'ятка/стопа – теж визначається генетично.

Одним зручно бігти з п'яти, іншим з носка, треті приземляються на повну стопу. І тут теж дуже часто тренери, не заглиблюючись в індивідуальні особливості тіла, змушують своїх учнів слідувати якимось абстрактним ідеалам, намальованим їхньою уявою або науковими викладками. Назву лише кількох великих бігунів, які ніяк не вписуються в ці умоглядні конструкції: Пола Редкліф, чемпіонка та рекордсменка світу в марафоні; Майкл Джонсон, рекордсмен світу на 400 м, медаліст усіх великих чемпіонатів; Абубакер Какі, зимовий чемпіон світу на 800 м. Зазвичай характер постановки стопи змінюється з підвищенням швидкості, але, певно, це внаслідок педагогічного впливу тренерів. Можна швидко, **ДУЖЕ** швидко бігти і з п'яти, і можна довго, **ДУЖЕ** довго бігти зі стопи.



У кінці дослідження свого тіла ви повинні мати цілісну картину біомеханіки вашого бігу з погляду постановки ноги на опору. І тоді ви озброєні знаннями для правильного вибору бігового взуття. Тепер ви можете зрозуміти, який рівень амортизації вам потрібен, чи необхідний вам «контроль руху», наскільки для вас важлива підтримка з внутрішньої частини підшви і т. д. ➤



Для ледачих і недопитливих є, звичайно, ще 2 способи визначення своєї постановки і, відповідно, вибору кросівок.

1. Звичайний. Піти в спеціалізований магазин. Але це, на жаль, не в нашій країні. Зі всією моєю повагою до тих відважних людей, які в нас торгують біговими колекціями, немає жодного центру, обладнаного спеціально біговою доріжкою з відеокамерою, плюс скляною тумбочкою. У Європі, Північній Америці, Австралії та Японії майже в кожному містечку є свій Runner's Point, Bikila, Landgrenn і т. д. Там працюють люди, які самі бігають і все зроблять для вас, щоб ви вийшли з почуттям задоволення і з хорошою покупкою. Якщо ви потрапите до Європи, ідіть на пробіжку, зупиняйте першого-ліпшого бігуна і питайте, де тут поблизу біговий магазинчик.

2. Метод дедукції. Знайдіть свої старі черевики. Краще саме черевики, а не кросівки, тому що черевики мають нейтральну позицію. Уважно їх вивчіть і постарайтеся визначити тип своєї постановки. Вам потрібно, як Шерлоку Холмсу, за слідами встановити причину. Важливі докази: зношення підшви в передній частині, зсув п'ятки, стирання каблука. Метод грубий, але за умови хороших аналітичних здібностей може дати прийнятний результат. Моя вам порада – перечитайте перед цим сера Артура Конан Дойля, скажімо, «Строкату стрічку» або «Спілку Рудих».

Правильний підбір бігового взуття

У широко профільних спортивних магазинах усе спортивне взуття ділиться за видами спорту. Причому в секцію «Біг» частенько потрапляють кросівки дуже далекі від справжнього бігового взуття, щось типу «Фітнес» або «Крос-тренінг», а іноді навіть ігрові екземпляри. Та якщо ви все-таки знайшли бігову колекцію, то вибрати відповідну для вас модель непросто. За 50 років бурхливої еволюції кросівки здобули яскраво виражену спеціалізацію, у розгалуженій сітці якої вам треба знайти свою пару. ▶

Після довгих дискусій більшість фірм-виробників бігового взуття прийшли до єдиної класифікації своєї продукції. І це дає нам відправну точку для вибору.

Переважаюча більшість бігового взуття належить до таких категорій:

- **«Амортизація»** або **«Нейтральне взуття»** («Cushioning» або «Neutral»);
- **«Підтримка»** або **«Стабільність»** («Support» або «Stability»);
- **«Контроль руху», «Максимальна підтримка»** або **«Максимальна стабільність»** («Motion control», «Maximum support» або «Maximum stability»);
- **«Полегшене тренувальне взуття»** («Lightweight training» або «Performance training»);
- **«Кросове взуття»** («Trail»);
- **«Змагальне взуття»** («Racers»);
- **«Спеціальне взуття»** («Spikes» тощо).

Розберемося з кожною категорією.



Амортизація

Кросівки цієї категорії належать до нейтрального типу. Це означає, що вони не дають вам підпори з внутрішнього або зовнішнього боку, не виправляють ваші вроджені збільшені кути постановки стопи. У середині категорії кросівки діляться на моделі з амортизацією тільки в частині п'яти підшви і на ті, у яких

амортизація по всій стопі. Ще кросівки розрізняються за присутністю/відсутністю стабілізаційного елемента в середині підшви. Цей елемент називається по-різному – міст (bridge), торшен система (torsion system), вузол стабільності (stability web). Він дуже важливий для протистояння скручуванню. ►

Для кого ця категорія кросівок?
 Для бігунів з ефективною технікою бігу. Тобто якщо у вас коліно при постановці не йде убік, якщо у вас лінія ніг близька до прямої, то ця категорія – для вас. Імовірно, у вас високе зведення стопи – мокрий відбиток близький до вузького перешийку або взагалі розірваний. При цьому гомілкоstop навряд чи рухливий, і коли ви сідаєте навпочіпки, п'яти у вас відриваються від землі.

Якщо ваша вага менша за 60 кг і ви ставите ногу на опору з п'яти, то можна взяти кросівки з амортизацією тільки в частині п'яти. Але тоді стабілізаційний вузол обов'язковий! Хоча, скажу вам прямо, краще такі кросівки з «недоамортизацією» навіть не розглядати як варіант. Вибирайте тільки з повною амортизацією по всій поверхні – ми ж не полями для гольфу бігаємо.

Підпора

Якщо у вас коліно «йде» всередину, якщо коліна у вас зведені, а стопи розведені, якщо носочки у вас повернені назовні, то вам потрібна підпора, виражена в ущільненій частині підошви у внутрішній частині. Зазвичай це ущільнення виділяється більш темним кольором. Ще часто до цього додається пластикова вставка, яка вбудована у внутрішню частину підошви. Додатковий елемент підпори – це нерівномірність товщини підошви: з внутрішньої частини вона товстіша, ніж із зовнішньої.

Кросівки цієї категорії мають широкий діапазон – від невеликої до дуже серйозної підпори. Вибирати ви повинні ту модель, яка дає вам потрібний рівень підпори. Відчуйте, що ваша стопа не йде всередину, що жорсткої вставки вам вистачає, щоб гомілкоstop не «підламувався», а залишався продовженням вашої гомілки. Взуття категорії «Підтримка» менш гнучке, ніж «Амортизація», і бігуни з гнучкішим гомілкоstopом відчують себе в ньому комфортніше. ▶

Контроль руху

Це для бігунів із серйозним завалом всередину і/або з широко розведеними носочками, і/або з ногами, які дуже відхиляються від вертикалі. Назва категорії вказує на те, що ці кросівки максимально контролюють рух ваших ніг, жорстко направляючи їх у встановленому

конструкторами напрямку. Такі кросівки дають можливість бігати великій категорії людей, яким біг загрожує травмами без такої допомоги. Також взуття цієї категорії підходить людям, які мають вагу понад 100 кг.

Полегшене взуття

До цих кросівок бігунові треба дорости у своїй спортивній формі. Для того щоб бігати в цьому взутті, повинен бути готовий опорно-руховий апарат і м'язова система. Полегшене взуття – улюблена категорія бігунів, але ця пристрасть приносить чимало

проблем з ногами. У ньому мінімальна підпора і зменшена амортизація, ще й п'ята занижена – усе для того, щоб бігти швидко, для чого ці кросівки і розроблені. ▶



Кросове взуття

Трейл – улюблений вид кросівок для значної категорії бігунів. Їх приваблюють водонепроникність, підвищена міцність, якісна підошва і брутальний вигляд. Проте хочу вам сказати, що трейл підходить для дуже вузької категорії бігунів. Більшість трейлових кросівок близькі за своїми характеристиками до «Контролю руху» з іще більш жорсткою підошвою. Вона менше стирається, але значно грубіша і більш слизька на рівних поверхнях! Якщо ви займаєтеся пригодницькими гонками, то краще обійтися без трейл. Навіть норвезькі лижники по болотах бігають у звичайних кросівках. Про взуття для змагань зараз писати не буду. Думаю, що всі, хто змагається на доріжці або пробирається крізь байраки, орієнтуючись по карті, компасу і моху на деревах, досить добре собі уявляють, що їм треба при цьому надягати на ноги. Тепер про тих бігунів, у кого коліно пішло в зовнішній бік і великий проміжок між колінами. Вам треба шукати кросівки з прямою лінією підошви, без заокруглення всередину

в категоріях «Амортизація» або «Контроль руху». Підошва при цьому повинна бути рівномірної товщини всередині і зовні, а амортизація по всій поверхні підошви, краще з яскраво вираженою додатковою вставкою під зовнішньою стороною передньої частини стопи.

Це, звичайно, далеко не повний путівник по світу бігового взуття. Це приблизна схема складного світу. Але й за такими картками знаходили казкові скарби. Успіхів!



Василь ПАРНЯКОВ
<http://skirun.ru>



Ще ОДИН ШАНС

«Я помру, – промайнуло в мене в голові. – Звичайно ж, я помру». І тут я згадала, про що думала перед самою аварією. Я злилася на маму і Сашка, сердилася, що втрачу клієнта... А що б дали мені його гроші? Новий одяг, прикраси. Та хіба це коштує мого життя? Я згадала маму. Вона здавалася такою милою у своєму старому халатику, а її очі світилися любов'ю...

Щосили натискаючи на педаль газу, я швидко мчала вперед на своїй старенькій «Хонді». Звивиста дорога переді мною блищала від дощу. За вікнами авто проносилися почорнілі дерева та похмурі будинки, а із затягнутого хмарами свинцевого неба лив дощ. На вулиці було сиро і холодно.

Та й у моєму серці тоді було навряд чи тепліше. Злість і роздратування ярили мою душу. Здавалося, наче сьогодні весь світ повстав проти мене і всі можливі нещастя завалилися на мою голову.

Почалося все з моєї мами. Вона знову вже вкотре пристала до мене з розмовами про Бога. Скільки разів я говорила їй, що нічого не хочу й чути на цю тему! Цього було вже достатньо, щоб зіпсувати мені настрій на цілий день, але на цьому мої нещастя не закінчилися. Сашко (мій наречений) подумався подарувати мені сьогодні проліски. Проліски, а не троянди! Та ще й заявив, що я на них схожа. Напевно, він мене зовсім не любить, якщо говорить таке... На додачу до всього по дорозі в мене лопнуло колесо, довелося викликати машину техдопомоги. Звісно, поки вони приїхали і все полагодили, я вже неабияк спізнювалася на зустріч (я працюю дизайнером). Це був дуже важливий клієнт, і я відчувала, що великі гроші втікають майже в мене з рук.

Ось так у роздумах про свої нещастя я мчала по мокрій дорозі, коли раптом відчула, що машина мене не слухається. Я повернула кермо вліво і спробувала загальмувати, але, мабуть, зробила це занадто різко. Уже наступної миті світ закритися в мене перед очима і я відчула гострий, пекучий біль в обох ногах трохи вище колін. З горла в мене вирвався хрипкий крик, і я занурилася в темряву. Прокинувшись, зрозуміла, що мою машину занесло, і вона просто перекинулася. В останній момент мене виштовхнуло з

машини, але ноги виявилися придавлені її корпусом. Біль був нестерпний. «Я помру, – промайнуло в мене в голові. – Звичайно ж, я помру». І тут я згадала, про що думала перед самою аварією. Я злилася на маму і Сашка, сердилася, що втрачу клієнта... А що б дали мені його гроші? Новий одяг, прикраси. Та хіба це коштує мого життя? Я згадала маму. Вона здавалася такою милою у своєму старому халатику, а її очі світилися любов'ю.

З моїх очей, змішуючись із краплями дощу, полилися гарячі сльози. Чому я була така невдячна і груба? Ах, мамо... А потім я побачила проліски – ці милі, ніжні квіти, які мені подарував Сашко. Він виявив мені честь, порівнявши мене з ними, а я образилася. Яка я була дурна! Так хочеться все повернути назад!

Ні, не для того щоб вижити, а щоб сьогодні вранці обійняти маму і сказати: «Матусю, пробач мені. Я обов'язково зміню своє життя, буду вивчати Біблію і жити за Божими Заповідями», щоб, побачивши в руках коханого проліски, з радістю усміхнутися і, нарешті, зізналася собі в цьому, сказати Господу дякую за Його милість і любов. Але шанс втрачено, усе скінчено, і я заплющила очі...

Коли я знову розплющила їх, то побачила спочатку білу стелю, а потім обличчя мами і Сашка – людей, які мене люблять, хоч я цього не заслуговую... Лікарям не вдалося врятувати мої ноги, але замість них я знайшла промені сонця і місячне світло, ніжність польових квітів, ласку вітру. Я знайшла в житті найцінніше – любов і мир у моєму серці, друга Ісуса, Якого я не бачу, але Який любить мене так, що подарував ще один шанс.

Ганна ВОЙТОВА



Тест: Чи є в тебе почуття гумору?

За кожну першу відповідь нараховується 3 бали, за другу – 2 бали, за третю – 1 бал. Якщо жодна з відповідей не підходить – 0 балів.

Питання:

1. Якщо хтось іде в ліс за грибами на ходулях, він робить так:

- щоб було цікавіше;
- бо боїться змій;
- щоб краще бачити гриби.

2. Якщо продавець бочкового пива раптом просить когось із черги принести йому лимонаду, він робить так:

- бо хоче за свої гроші випити чогось кращого;
- щоб розсмішити чергу;
- тому що став на правильний шлях.

3. Твій колега заснув на роботі. Ти:

- покличеш начальника розбудити його;

- поки він спить, підеш пити чай;
- голосно грюкнеш дверима.

4. У трамваї ти познайомився із симпатичною дівчиною. Вона відмовляється від побачення з тобою. Ти відповідаєш:

- «Приємно було познайомитися»;
- «Гаразд, іншим разом»;
- «А чому?».

5. Випадковий перехожий просить тебе дати йому 50 копійок, ти відповідаєш:

- «Ви читаєте мої думки»;
- «На жаль, у мене зарплата тільки через 10 днів»;
- «Навіщо вони вам?».

6. Тобі на очі потрапило оголошення «Міняю "Волгу" все одно на що». Вважаєш, що людина, яка дала це оголошення:

- чекає, щоб подивитися, хто клієне на вудочку;
- напевно, не знає, куди гроші подіти;
- з глузду з'їхала!

7. Якщо в переповненому тролейбусі хтось наступив тобі на ногу і не збирається з неї сходити, ти йому скажеш:

- «Нога, на якій ви стоїте, – моя»;
- «Може, ми з вами поміняємо місцями?»;
- «Будьте ласкаві посунутися».

8. У кульмінаційний момент детективного фільму раптом гасне екран. Ти вважаєш це:

- прекрасною можливістю кожному придумати свою версію;
- цілком природно;

- поганою роботою технічного персоналу на телебаченні.

9. Якщо в «Спортлото» виграли цифри, закреслені тобою у квитку, який ти забув надіслати. Для тебе це:

- втрачений шанс;
- невезіння;
- життя не вдалося.

10. У гостях господарі пригощають тебе тим, що ти не любиш. А ти:

- з усмішкою з'їси і скажеш, що господиня дому – просто майстриня в кулінарії;
- їстимеш з таким виглядом, що всі зрозуміють: ти робиш це через силу;
- відмовишся.

21–30 балів

Гумор у тобі просто вирує. Навіть розхлюпується через краї. Так що будь стриманішим, інакше твою поведінку можна розтлумачити не так, як тобі хотілося б.

11–20 балів

Ти володієш здоровим почуттям гумору, у жартах не переборщуєш. Твоє дотепність не зачіпає і не стомлює інших.

6–10 балів

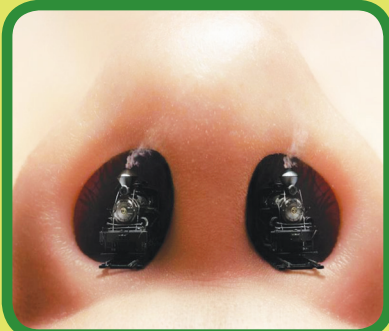
Навіть у гарному настрої ти занадто практичний і тверезий у судженнях. Це нікого не розвеселить, а навпаки – втомить.

0–5 балів

Ти похмура людина, від цього і тобі не весело, і друзям теж. Не дивийся, якщо твого товариства іноді уникають.

Людина здатна розрізняти до 10 тисяч різних запахів. Це можливо завдяки тому, що внутрішня поверхня нашого носа вкрита особливим видом епітелію, що містить близько 10 тисяч нюхових рецепторів. Дивовижна цифра, чи не так? А чи знаєте ви, що на кінчиках вусиків самки метелика розташовано більше 150 тисяч різних нюхальних рецепторів?

The Way Nature Works



Єврейська Біблія (Танах) за своїм змістом відповідає християнському Старому Завіту. Водночас вона нараховує лише 24 книги замість 39. Це сталося через те, що деякі книги були об'єднані в одну, наприклад, Перша і Друга книги царів.

Nelson's Illustrated Encyclopedia of Bible Facts

Права і ліва півкуля мозку людини з'єднані між собою 300 мільйонами нервових клітин, які називаються аксонами.

Everyday Science Explained



Вантажні кораблі, що борознять простори світового океану, перебувають у плаванні протягом декількох місяців. В умовах морського життя істотно ускладнюється процес приготування та прийому їжі. Саме тому кухонні плити на кораблі часто оснащені бортами з прутів, які захищають каструлі з їжею, що в них готується, від падіння. Моряки, приходячи до їдальні, щоб пообідати, часто змушені сідати за стіл, застелений мокрою скатертиною. Робиться це для того, щоб запобігти ковзанню столових приладів по поверхні.



Gales of November

Передні зуби бобра продовжують рости протягом усього його життя. У результаті жування деревини вони сточуються. Якщо позбавити бобра можливості гризти, то його різці виростуть настільки, що зможуть поранити тварину.

Wild Animals of North America



Куріння викликає не тільки рак легенів. Воно також може призвести до випадання зубів, захворювання ясен, появи неприємного запаху з рота, запалення піднебіння, утворення в'язких відкладень з канцерогенних смол на стінках ваших легенів і бронхів, а також утворити жовтий наліт на зубах. Фу!

Discover

Пам'ять

Що таке пам'ять людська? Яким законам вона підпорядковується?

Чому одні імена вписані в книгу пам'яті золотими літерами, а інші – чорнилом, яке з часом зникає?

Можна втратити час, совість або гаманець. А можна втратити пам'ять. Уявіть, що мозок послужливо стер з пам'яті минуле. Ви не пам'ятаєте історії, дорогі колись обличчя вкрилися попелом забуття, а весь минулий досвід перетворився на непотрібний мотлох. Кумири повалені, пророки забуті.

В Америці вулиці пронумеровані: 25-е авеню, 125-е авеню, а в нас не лише міста і пароплави, а навіть сліпі завулки носять чиїсь імена. Щоб пам'ятали. Потім їх перейменовують. Щоб забули.

Слава – явище тимчасове, коли людина потрібна тільки в окремий момент, а потім її ім'я безжалісно викидають на смітник. Пробачте, але ваш час закінчився.

Дивно, людська пам'ять не зберегла імена тих, хто винайшов колесо, фортепіано та верстат, але зберегла імена винахідників атомної та термоядерної бомб або автомата. Хто сьогодні пам'ятає, що першу сестру милосердя звали Єлизавета Федорівна і що її живою кинули в шахту? Зате всі знають, що серійних вбивць звали Чикатило та Онопрієнко, а відомого гангстера – Аль Капоне. На одному шаблі з Пушкіним стоїть Дантес, а з Моцартом – Сальєрі. Але чому людство пам'ятає негідників нарівні з героями?

А чого варта історія життя і смерті Наполеона Бонапарта! Маленька марнославна людинка одним змахом руки кидала людей на смерть. І де тепер ті, хто своїм життям заплатив за всесвітню славу «великого полководця»? Вони звалені в братську могилу, і ніхто з нащадків ніколи не дізнається їхніх імен. Натомість сотні істориків напишуть праці про останні дні Бонапарта на острові Святої Єлени, про його любов до Жозефіни, про його перемоги і навіть поразки. Про нього напишуть книги, знімуть фільми та рекламні ролики. Домашні господині назвуть «Наполеоном» дуже смачний торт. І навіть під Ватерлоо встановлять пам'ятник не переможцям, а Наполеонові.

А може, пам'ять зберігає лише те, що ми віддаємо їй на збереження? Чи це захисна реакція організму – забувати непотрібне? Мозок стирає використаний файл і відкриває простір для нової інформації.

Населення Землі вже перевищило 7 мільярдів осіб. Зрозуміло, що запам'ятати кожного неможливо. Проте подзвонити матері, відвідати друга дитинства, надіслати листа дорогій людині, доглянути могилу тих, кого вже з нами немає, згадати важкі життєві ситуації, коли Бог захистив і допоміг, – це і є найвищий прояв пам'яті.

Олена РОГ



ПРОГРАМА ІНТЕРАКТИВНОГО
ВИВЧЕННЯ БІБЛІЇ
з 2 ЖОВТНЯ 2013 на телеканалі "Надія"

■ **ЩОСЕРЕДИ**
ПРЯМИЙ ЕФІР о 20:00

Повтор – нд., вт., чт.
о 10:00 та 18:00

■ Можливість взяти
участь у дискусії,
поставити запитання
в прямому ефірі,
знайти однодумців

■ Біблійні уроки
"Удивительные
факты" (рос.)
та "Дивовижні
відкриття" (укр.)
можна замовити
за телефонами
в контакт-центрі

Call центр:



0 (800) 50 157 80
+380 93 50 157 80
+380 66 707 000 5
+380 98 707 000 5



info@contact-hope.com



www.biblefact.info



[contact-hope](#)

АРГУМЕНТИ - ДИСКУСІЇ - ДОСЛІДЖЕННЯ - ОСОБИСТА ПОЗИЦІЯ

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ"
ВАРТО ДИВИТИСЬ



hope.ua

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. Окультизм: 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?



Відрізний талон

Я хочу пройти курс молодіжних уроків:

☐

«Формула життя»

☐

«10 запитань до Бога»

Молодіжна християнська газета

Флешка

Мене звати:

прізвище, ім'я

мені

☐

років

Моя адреса:

вказуйте, будь ласка, повну адресу з індексом

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).

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: Олена Мехоношина, Ганна Борисовська, Яна Хорошун
Верстка, дизайн: Марія Бадардінова
Відповідальна за друк: Тамара Грицюк
Наклад: 10 000 прим.

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

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:
«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»
Свідцтво про
державну реєстрацію:
Серія KB №8176
від 03.12.2003