



# Лилия



Христианская газета для девушек до 15 и старше

## Любовь не бесчинствует

№7 Июль, 2014

*По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою. Ин. 13:35*

### В этом выпуске:

О любви	2
Осанка	3
С заботой о тебе	4
На заметку	5
Здоровая диета	6
Изюминка	7
На ушко	8
Чистые уста	9
Лето на «УРА!»	10
Будь умницей!	11
Золушка	12



«Когда меня не понимают,  
Скажи, Господь, ну как  
мне быть?»  
Спокойно Бог мне отвечает:  
«**ЛЮБИТЬ**, ты должен их  
**ЛЮБИТЬ**».

«А если друг про обещанье  
Забыл, то как мне поступить?  
Коль в сердце злоба закипает,  
Что делать мне?»  
«В ответ **ЛЮБИТЬ!**»

«Кому-то я доверил тайну,  
А он не смог её хранить,  
Ту тайну многие узнали.  
И что теперь?»  
«Его **ЛЮБИТЬ!**»

«Скажи, а кто меня не любит,  
Не хочет кто со мной дружить,  
Как относиться к таким  
людям?»  
«**ЛЮБИТЬ**, ты должен  
их **ЛЮБИТЬ!**»

Но если кто-то так обидел,  
Что очень тяжело простить,  
Навек его возненавидел?»  
«Его ты должен **ПОЛЮБИТЬ!**»

«Я понял всё, Господь  
мой мудрый,  
Хочу Тебя я попросить,  
Мне поступить так будет  
трудно,  
Ты научи меня **ЛЮБИТЬ**».

Я понял, в чём же я  
нуждаюсь,  
Не достаёт ко всем **ЛЮБВИ**,  
В молитве пред  
Тобой склоняюсь,  
Свою **ЛЮБОВЬ**  
во мне зажги.

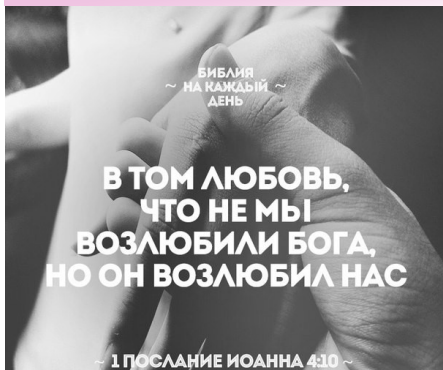
Своими силами  
не справлюсь,  
Так тяжело менять себя.  
Тебе во всём я доверяюсь,  
Ты измени, Господь, меня!»



### Внимание! Конкурс!

**«Фото с лучшими друзьями»**

**Лагерь! Лето! Друзья! Присылай фото и интересные комментарии к ним до 1 сентября на эл. адрес: [only-you.1@mail.ru](mailto:only-you.1@mail.ru).**



*Моя милая! Об одной вещи я хотел бы сказать. Не знаю, как ты к этому отнесешься, может быть сочтешь все это бредом, но я хочу написать о любви. Это не просто рассуждения об абстрактной, вселенской любви. Нет. Это размышления о личной, даже личностной любви. Не будем ударяться в полемику, что такое любовь и существует ли она вообще. Да, существует. И еще обладает силой. Правильно говорят, что любовью можно возбудить любовь. Сила действия равна силе противодействия. В механике - это третий закон Ньютона.*

А в жизни? Первый Вселенский Закон. Если хочешь, чтобы тебя любили, возлюби сама. Не буду писать "весь мир". Пока это трудно, да и нет необходимости. Сначала нужно научиться любить ближнего и дальнего, научиться любить тех людей, которые тебя ежедневно окружают. И друзей, и недругов, и просто незнакомых людей. Но как любить?

Очень многие "любят" пока человек нужен, пока он может что-нибудь дать. Ненасытное человечество! Это не любовь, это эгоизм, выдаваемый за любовь. Только бескорыстная любовь способна делать чудеса. А что же это такое? Вы знаете как любят дети? Маленькие дети, начиная с грудного возраста. Они ведь не знают, что этот человек плохой, а этот хороший. Они любят всех и все. Может, чуть больше маму и папу. Они любят открыто и чисто. И эта любовь вызывает ответное чувство. Любой человек, имеющий более или менее развитую душу, никогда не сможет причинить боль ребенку или испытывать к нему чувство ненависти. "Детская" любовь очень незащищена, потому что открыта для всех. Мы ведь все были детьми, мы все любили именно так. Куда все это девалось? Почему люди стараются это скрыть, забыть, избавиться от этого? Почему они боятся? Мир стал жесток и черен, потеряв эту "детскую" любовь и заменив ее "взрослой" любовью.

"Этого люблю, потому что он хороший, а этого не люблю, потому что он - не такой". Вот, примерно, так мы относимся к окружающим нас людям. И всю жизнь натываемся на какие-то препятствия, на неудачи. И мучаемся, задавая Господу вопрос: "За что?" А все очень просто. Разделяя мир на хороших и плохих, мы часто сами натываемся на людей, которые нас в свою очередь относят ко второй категории. И так до бесконечности, из поколения в поколение. Если хочешь, чтобы тебя любили по-настоящему, если хочешь, чтобы

люди к тебе тянулись, возлюби их сама. Только искренне, как в детстве. Отдавай людям бескорыстно тепло своей души, своей любви, ничего не требуя в замен и не навязывая никому своих проблем, и эта любовь к тебе вернется. Она обязательно найдет отражение в окружающих тебя людях, возбудит в них ответное чувство и вернется к тебе. Обязательно. Иначе не может быть. Это закон компенсации. Помни, что всегда сила действия равна силе противодействия. И еще, есть одна очень хорошая мудрость: "что посеешь, то и пожнешь". Так вот, сей вокруг себя только свет и любовь, если не хочешь всю жизнь страдать.

А если вдруг ты подумаешь, откуда мне взять столько любви? Ответ прост. Она есть в безмерном количестве у нашего Отца! Именно такой любовью Он любит тебя! Эта любовь нежна, и ее не бросает, как во время шторма маленькую лодку. Даже если сегодня ты что-то сделала не правильно, Бог все равно продолжает тебя любить! Любовь не бесчинствует, значит, что она постоянна. Если ты сегодня любишь, а завтра не любишь—это вообще не есть настоящая любовь. Это эмоции, чувства. А любовь—это принцип жизни, Неба! Если ты любишь—любишь навсегда, любишь как-ким бы человек не был, долготерпишь и не завидуешь, становишься милосердной и кроткой, заботливой и все прощаешь! Сложно? Сложно! Но возможно!

Еще одна проблема, ты думаешь, что если быть такой, то кто-то обязательно тебя использует и сделает больно, будь готова ко всему. Христа пригвоздили ко кресту. Но Его любовь не угасла. Он обязательно поддержит тебя, только обратись к Нему, когда тебе больно, грустно или наоборот ты счастлива—поделись с Ним! Он наполнит твое сердце еще большей любовью! Попробуй!  
И дай Бог тебе сил и удачи!



*В красивой девушке сочетается масса привлекательных черт. О девушке которая сутулится или горбится, очень трудно сказать, что она красива. Поэтому правильной осанке нужно уделять особое внимание с самого детства. «Красивая осанка» - это поднятая голова, длинная шея, расправленные плечи, ровная спина с естественным прогибом. Все это должно выглядеть естественно и красиво. Осанка это сочетание стройности, величавости и красоты. Красивая осанка делает человека увереннее в себе и успешнее. Если вы хотите, чтобы вам вслед оборачивались и считались с вашим мнением, следите за осанкой.*

### **Основные причины сутулости.**

К сожалению, не все современные девушки могут похвастаться красивой осанкой. Современный образ жизни не мыслим без многочасовой учебы за рабочим столом и компьютером. Многие девушки сутулятся, стесняясь высокого роста или слишком выдающейся груди. В результате страдает позвоночник и вся фигура. Здесь важно пересмотреть свое отношение к себе и превратить свои мнимые недостатки в достоинства. Помню, как мы учились в начальной школе. Наша учительница обладала прекрасной осанкой и мы всегда ей подражали в этом. Маленькие девочки с красивыми спинками! Но потом, мы перешли в старшие классы и нашим новым классным руководителем стала женщина, которая совершенно не следила за своей осанкой. Это был возраст, когда так важно чтобы девушки держали спину ровной. И все мы, превратились в «горбулек» с круглыми спинами. Девчонки, берите пример только с хорошего и старайтесь смотреть только на прекрасное!

### **Как проверить все ли в порядке с позвоночником?**

Необходимо встать в плотную к стене, расправить плечи, прижаться пятками, икрами лопатками и затылком к стене и постараться выровнять позвоночный столб. Если вам комфортно в такой позе, а между стеной и позвоночником свободно проходит ладонь, значит все в порядке. Задержитесь в таком положении



а затем отойдите от стены и постарайтесь сохранить положение спины и плеч.

### **Упражнения для красивой осанки.**

Известное всем и очень простое упражнение, вырабатывающее красивую осанку: положите на голову толстую книгу и постарайтесь пройти по комнате, удерживая равновесие. Сначала книга будет падать, но со временем ваши усилия принесут свои результаты и вы научитесь ходить красиво с высоко поднятой головой и расправленными плечами.



Стоя на четвереньках, выдыхаем и делаем спинку округлой, тянемся всем позвоночником к солнцу. Задерживаемся в таком положении на несколько секунд, вдыхаем и прогибаем спину в пояснице, как кошечка. Делаем 3-5 повторений.

Задерживаемся в таком положении на несколько секунд, вдыхаем и прогибаем спину в пояснице, как кошечка. Делаем 3-5 повторений.

***Чтобы стать красивой и гордиться своей осанкой: всегда помни о том, что спину нужно держать ровно, живот втягивать, плечи расправлять, а голову поднимать высоко, стараясь вытягивать шейный позвонок до самой макушки. Будь уверена в себе и всегда помни, что ты – дочь Небесного Царя!***

**Если вас беспокоят вопросы пишите нам: +7 928 8 820 280**

### **Полезно знать!**

#### **Витамин В5**

Бобовые  
Грибы  
Рис

#### **Витамин В6**

Зеленые листовые овощи  
Рыба

Молоко

#### **Витамин В9**

Орехи  
Зелень  
Бобы

Бананы

Апельсины

#### **Витамин В12**

Морские водоросли  
Сыр  
Творог  
Молоко



	плюсы	минусы
<b>Дезодорант</b> 	<p>не мешают выделению пота, не блокируют потовые железы, не забивают поры, дезинфицируют за счет спирта, сжиженный газ дает приятное ощущение легкой прохлады в проблемных зонах.</p>	<p>В составе дезодоранта и антиперспиранта повышенная концентрация алюминия, парабензоатов, - эти компоненты являются, пусть даже косвенно, возбудителями многих заболеваний, включая <b>рак</b>. Выбирая себе избавитель от неприятного запаха, не стоит забывать проверить в его составе не только спирт и <b>соли</b> алюминия, но и соединения цинка во избежание возникновения зуда, покраснений, раздражений и шелушения. Чем дольше срок годности продукта, тем больше в нем концентрация консервантов (вышеупомянутых парабензоатов). Как правило, самая высокая концентрация консервантов не в спреях, а сухих стиках.</p> <p>Уничтожает не только возбудители неприятного запаха, но и микрофлору потовых желез и кожи, отчего очень сильно страдает <b>иммунитет</b>.</p>
<b>Антиперспирант</b> 	<p>Очень надежны, не приходится постоянно возобновлять, приятный запах держится еще дольше, в целях экономии самое оно</p>	<p>Полностью противопоказаны во время физических нагрузок, времяпровождении в бане, стрессах, а также во многих других случаях, когда потовыделение вполне естественно и нормально. Вечером обязательно нужно смыть антиперспирант с кожи, дать ей отдохнуть, открыть забитые химикатами <b>поры</b>, и возобновить работу потовых желез.</p>

### Домашний рецепт

1. В равном количестве берем соду и крахмал, слегка смачиваем, и наносим с помощью губки или салфетки.

2. Сделать отвар из ромашки. На столовую ложку сушеного соцветия добавить 200г стакан кипятка, настаивать 20 минут. К этому настою добавляем 2 столовые ложки лимонного сока и лосьон готов! Им можно протирать любые проблемные зоны – начиная от спины, заканчивая ногами. Ромашка и лимон прекрасное средство не только для избавления от неприятного запаха пота, но и незаменимое средство для ухода за кожей.

1. Нельзя использовать дезодорант больше одного раза в сутки, и наносится он только на чистую кожу;

2. Перед сном обязательно принять душ, смыть антиперспирант, дать железам возобновить свою работу;

3. Ни в коем случае нельзя использовать антиперспирант перед походом на пляж, могут образовываться темные пигментные пятна.

4. Во избежание нарушения теплового баланса организма в обязательном порядке нужно наносить антиперспирант только в зону подмышек.

### Советы, как сократить потоотделение

Избегать пряной и острой пищи, кофе – такие продукты активизируют работу потовых желез;

Для гигиены подмышек, ладоней и ступней пользоваться антибактериальным мылом;

Отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей: шифона, вискозы, хлопка, шелка, льна, которые пропускают воздух;

Одежда не должна быть узкой в подмышках, чтобы дополнительно не раздражать кожу;

Следите за весом: чем больше вес, тем сильнее становится проблема.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ ЖИВОТНЫХ И НАСЕКОМЫХ

При укусах дикого или домашнего животного возникает опасность попадания инфекции, поэтому пострадавшему необходимо как можно скорее оказать первую помощь.

### Укусы диких и домашних животных

При укусе **собаки**, кошки, лошади, лисы или другого животного никаких специальных мер оказания первой помощи не существует. Человек, оказывающий первую помощь, должен:

- продезинфицировать рану;
- морально поддержать пострадавшего;

при необходимости - вывести пострадавшего из шока и вызвать скорую помощь.

### Укусы насекомых

При укусах насекомых угроза для жизни может возникнуть не только вследствие отека тканей (например, при укусах насекомых в шею, полость рта, или слизистую оболочку горла). Яд насекомых может вызвать аллергическую реакцию (анафилактический шок, что может привести к летальному исходу). Если человека ужалила пчела или оса, можно увидеть место укуса (оно покраснело или кровото-чит). Если укус насекомого вызвал отек дыхательных путей, необходимо принять

следующие меры:

- охлаждать пораженное место;
- медленно съесть кусочек сахара (сахар вытянет часть яда из раны);
- обеспечить проходимость дыхательных путей;
- постоянно контролировать дыхание;
- вызвать скорую помощь.

К ране приложить очень горячий компресс (яды насекомых неустойчивы к высоким температурам). Если насекомое укусило в полость рта, слизистую горла, опухающее место можно охлаждать только снаружи. При появлении аллергической реакции необходимо незамедлительно вызывать скорую помощь.

### Помощь при укусе клеща

Впившегося клеща необходимо быстрее удалить, т.к. он может быть носителем опасной болезни. Однако клеща нельзя просто вытаскивать, потому что в коже может остаться его головка, тогда возможно воспаление тканей кожи. Вытаскивая клеща, необходимо использовать дезинфицирующие вещества, постараться не раздавить его. Если место укуса покраснело, необходимо обратиться к врачу.

## 6 ПОЛЕЗНЫХ ДОБАВОК К ЧАЮ.

- 1. Анис** - его плоды полезно добавлять в чай, как только у вас появилось неприятное шероховатое ощущение в горле. Такой чай можно принимать и если кашель уже начался - вылечится получится гораздо быстрее.
- 2. Жасмин** - он помогает справиться с общим упадком сил и симптомами хронической усталости, поднимет пониженное артериальное давление и возбуждает аппетит.
- 3. Имбирь** - корень имбиря можно натирать на терке и заваривать кипятком или же добавлять кусочки сразу в заварку. Он превосходно согревает и бодрит, активизирует обмен веществ.
- 4. Календула** - цветы и семена календулы обладают бактерицидным действием, что может помочь при ангине или простуде.

**5. Лаванда.** Обладает успокаивающим и спазмолитическим средством. Такой чай окажет просто волшебное действие при бессоннице и неврозах.

**6. Мята** - ее душистые листочки, заваренные с черным чаем могут успокоить и расслабить вечером. Мята помогает от несварения желудка, при температуре или критическом жаре во время простуды или гриппа. Мята снимет раздражение и уменьшит кашель при бронхите.



## Здоровая диета

Если ты переживаешь из-за лишнего веса или просто хочешь всегда хорошо выглядеть тебе нужно кое-что знать о диетах. Сейчас много рекламы, предлагающей всего за несколько дней избавиться от лишних килограммов, но это очень опасно для здоровья! Поэтому, к этому вопросу надо подходить серьезно и обдуманно. Наши советы помогут тебе в этом.

**1. Питайся 2-3 раза в день.** Хороший, сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин, состоящий из фруктов или стакана обезжиренного кефира с цельнозерновыми тостами. Никаких перекусов! Можно перекусить только яблоком! Перед каждым приемом пищи за полчаса выпей стакан воды. Вода заполнит часть объема в желудке и ты покушаешь столько сколько нужно. Не запивай пищу жидкостью—таким образом, ты растягиваешь желудок и увеличиваешь его объем.

**2. Откажись от майонеза!** Этот соус очень калориен и раздражает слизистую желудка. Хочешь заправить блюдо—используй сметану или сливки с низким содержанием жира.

**3. Никаких чипсов, газировки, сухариков!** Это не то, чтобы вредно—это опасно для жизни! Хочешь картошки—испеки ее в духовке или в костре, хочешь сухариков—приготовь их из цельнозернового хлеба, хочешь газировки—сделай коктейль (например, обезжиренный кефир, банан, персик смешать в блендере)! Не кушай в кафе быстрого питания. Это не здоровая пища!

**4. Не кушай за просмотром ТВ,** так ты не сможешь контролировать объем потребляемой пищи.

**5. Кушай с благодарностью!** Бог создал фрукты, овощи, орехи для тебя! Не забывай Его благодарить.

**6. Занимайся физическими упражнениями.** Выбери 2-3 дня в неделю, найди хорошее место и посвяти 15-20 минут на упражнения. Регулярность принесет результат.

**7. Питание должно быть разнообразным.** Если ты думаешь, что питаешься только гречкой или кефиром неделю ты похудеешь—ты заблуждаешься! Ты можешь действительно сбросить вес и тут же его набрать еще быстрее и в больших количествах. Нужно кушать разные фрукты, овощи, салаты, орехи—это комплекс жизненно важных витаминов для тебя!

**8. После приема пищи не засиживайся.** 10-15 минутная прогулка пойдет на пользу.

**9. Не кушай перед сном!** Последний прием пищи должен быть не позднее 4 часов до сна. Все что ты покушала перед сном автоматически превращается в лишний вес.

**10. Помни, резкое похудение опасно для здоровья!** Соблюдай эти не сложные правила и ты заметишь, как твое самочувствие станет лучше и настроение будет бодрым, а самое главное—лишние килограммы покинут тебя. Будь мудра и заботься о своем здоровье!

### Правило 20 минут:

*Кто выделяет 20 минут на отдых, тому не следует опасаться переутомления и усталости.*

Кто находит 20 минут в день, чтобы пообщаться с родителями, братом или сестрой тому не стоит беспокоиться о проблемах в отношениях.

*Кто читает полезную книгу хотя бы 20 минут в день, тому не стоит переживать о том, как стать экспертом.*

**Облепиха (плоды)** - смягчает, способствует регенерации кожи после ожогов и микротравм.  
**Роза** - освежает, улучшает цвет лица; используется в ароматерапии.

**Смородина (листья)** - смягчает и витаминизирует кожу. Умывания ее отварами хороши для увядающей кожи.

### 10 растений для ухода за кожей.

**Кора дуба** - сужает поры, устраняет потливость, ее часто применяют для ванн.

**Шалфей** - сужает поры, полезен для жирной кожи.

**Календула** - прекрасный антисептик для жирной и проблемной кожи.

**Мята** - успокаивает и смягчает чувствительную кожу, снимает зуд.

**Ромашка аптечная** - оказывает противовоспалительное действие, тонизирует.

**Арника** - освежает и тонизирует кожу, полезна для увядающей и уставшей кожи.

**Зверобой** - отличный антисептик, ускоряет заживление ран.



## Летний суп

**Ингредиенты:**

4 шт сладкого перца  
4 шт картофеля  
1 луковица  
Зелень

250 г. сметаны  
масло растительное  
соль



**Приготовление:** Стручки перца вымыть, удалить из нее семена и нарезать соломкой. Картофель нарезать кубиками и поварить около 10 минут в подсоленной воде. Лук мелко нарезать и поджарить на масле, добавить перец, немного поджарить и положить в кастрюлю. Затем добавить картофель, посолить, заправить сметаной и зеленью и варить до готовности.

**Салат из баклажанов и стручковой фасоли**

2 молодых баклажана (всего 250 г);  
200 г стручковой фасоли;  
2 стол. ложки растительного масла;  
1-3 дольки чеснока;  
зелень;  
соль.

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части (через центр) и отварить в небольшом количестве подсоленной воды (под крышкой) до мягкости, но не до разваривания (около 20-25 минут). Затем баклажаны вынуть из воды, остудить и нарезать дольками. Фасоль также отварить в небольшом количестве воды до мягкости. Время варки - 10 минут. Остывшую фасоль соединить с баклажанами, смешать с мелко нарубленным чесноком, заправить солью, зеленью и растительным маслом.

**Полезные заметки**

**Абрикосы (курага)** — это лекарь для сердца и сосудов. В кураге много калия и антиоксидантов. Курага выводит из организма вредный холестерин. Сушеный абрикос полезен для людей с заболеваниями щитовидной железы и с сахарным диабетом.

**Ананас.** Сушеные ананасы являются источников калия и магния, железа и цинка, витаминов группы В и клетчатки, полезной для пищеварения. Также сушеные ананасы помогают избавиться от отеков, придают силы и улучшают настроение. Помогают бросить курить — опыт многих курильщиков говорит о том, что такие сладкие снеки снижают тягу к курению.

**Покупаем продукты.**

*чтобы избежать ненужных покупок, которые могут подпортить вашу талию, важно помнить правила пользования супермаркетом:*

- собираясь в магазин, составьте список покупок;
- перед этим тщательно «проинспектируйте» все свои шкафчики, холодильники, морозильники, чтобы вовремя обнаружить забытые запасы;
- не берите с собой лишних денег;
- прежде чем положить что-то в корзину, подумайте, а действительно ли вам это нужно;
- не бросайтесь на распродажи, бесплатные дегустации, презентации;
- по возможности не берите с собой детей, в противном случае хорошо покормите их перед походом в магазин, чтобы избежать ненужных «сладких соблазнов»;
- не ходите в продуктовый магазин с подругами, чтобы избежать соблазна купить что-нибудь «за компанию»;
- не проводите в супермаркете более 20–30 минут;
- и никогда не ходите в продуктовый магазин на голодный желудок: если вы голодны, то склонны купить больше, чем необходимо. Всегда внимательно читайте этикетки, обращайте внимание на состав и калорийность продуктов.



*Одно дело говорить много, другое — говорить дело.*

**В равновесии.** Однажды Иисус Христос встретил женщину, которая была в поиске любви и защиты, уже побывала в сексуальных отношениях с пятью мужчинами, и в то самое время жила с шестым. Иисус сказал ей, что ее жажда любви, заботы и понимания никогда не будет утолена таким образом. Она нуждалась в большем, чем мог дать мужчина. Ей было нужно, чтобы кто-то понимал ее, чтобы кто-то был готов помочь ей днем или ночью, чтобы был кто-то, с кем она могла бы разделить тяжесть, лежащую на сердце, кто смог бы ее утешить. Она нуждалась в ком-то, кто взял бы на себя ответственность за ее прошлое, за те промахи, которые она совершила; чтобы с этого момента и навсегда он помогал ей делать правильный выбор, покончить с неспособностью говорить искушениям "нет". Она нуждалась в том, кто вступится за нее, когда с ней обращаются несправедливо или отвергают. Она нуждалась в том, кто не бросит ее, когда она состарится, кто придаст смысл ее жизни и вложит в сердце покой. И женщина поняла, что в Иисусе Христе она сможет найти все то, в чем нуждается. Эта встреча привела в равновесие всю ее жизнь. Груз исчез с ее плеч. То же самое происходит и в наши дни. Только Иисус может реально защитить нас, дать чувство покоя и безопасности, какое не может дать никто другой. На этом завершаются бесконечные поиски того, чего никогда не найти.

**Всё сначала.** Возможно ли начать всё сначала, с чистого листа, если у вас уже имеется сексуальный опыт? Овдовевшие люди, вступающие в новый брак, обычно удостоверяются, что это действительно возможно. К их огромному удивлению, второй брак, как правило, ничуть не хуже первого. Молодые люди, получившие новую жизнь, потому что приняли Иисуса, увидят, что их сексуальные отношения теперь приобретает совершенно иное значение.

**Стоит того.** С другой стороны, если у вас уже были отношения с Иисусом, когда из-за невежества или по собственной воле вы вступали в половую связь вне отношений любви и ответственности, которые дает брак - тогда всё сложнее. Скорее всего, вы поймете: что-то потеряно навсегда. Время невозможно повернуть вспять, даже несмотря на прощение и очищение, которые даёт Бог, если вы попросите Его. Однако вы остаетесь уникальной личностью; поэтому и с тем, что у вас осталось, нужно обращаться бережно, чтобы как можно больше извлечь из этого для всей дальнейшей вашей жизни. "Я не осуждаю тебя!" - сказал Иисус женщине, с которой так и произошло. - Иди, и больше не греш!"

**Изначальная цель.** С какой целью брак был установлен Богом изначально? В одном из писем, которые первые христиане писали другу другу, мы читаем, что мужьям и женам нужно следовать примеру Иисуса в том, как Он

относится к Своим последователям. Потому что в каком-то смысле мы можем сравнивать эти отношения. Мужьям следует обращаться с женами так, как Иисус обращается с учениками. Как именно? Он берет их за руку, и ведет из тьмы невежества в мир новых ощущений, мир света и вечности. Ради этой цели Он отдал Себя, заключив вечный союз верности с любящими Его.

**Новый мир.** Не знаю, пережили ли вы уже такое обращение или "рождение заново", но когда это произошло со мной, передо мной открылся совершенно новый мир. Я и раньше многое знал о Библии, но до того момента это не имело для меня большого значения. Я еще не был жив. Когда же я узнал Иисуса Христа лично, я вступил в новый мир, царящий во всех, кто познал Его. И в моём сердце зародилось желание жить с Ним. Я узнал, что с Иисусом я могу войти в жизнь вечную. И я сделал выбор: начал новую жизнь - жизнь в Нём. И точно также все должно происходить между мужем и женой. Парень знакомится с девушкой, через некоторое время он замечает, как хорошо они подходят друг другу, затем он признается в любви и вступает с ней в союз, союз верности. Он тоже берет жену за руку, и шаг за шагом ведет ее в мир замужней жизни, совершенно новый для нее мир.

**Без принуждения.** Вернемся к примеру с Иисусом и Его последователями. Христос никогда не принуждает их, и всегда обращается к так, чтобы они были способны Его понять. Он не ошеломляет их глубокими мистическими переживаниями или впечатляющими откровениями. Ничто не навязывается им насильно. Иисус ожидает приглашения, в то же время постоянно стремясь пробудить в них желание стать частью этого нового, необычного мира. Полнота сексуальных отношений достигается не мгновенно, а шаг за шагом, каждый раз - с самого начала. Иначе жена не будет за вами поспевать. Все здесь составляет единое целое - от первого поцелуя до наивысшего момента физического единения. Но это требует времени, внимательности, чуткости, творчества и самообладания. Потому-то необходимо, чтобы к этому времени мужчина научился держать себя в руках.

**Огромная ответственность.** Девушки, достаточно ли вы понимаете всю важность этих вещей, чтобы относиться к ним с особой осторожностью? Храните себя для того единственного, который достоин вас, и который согласен взять на себя ответственность за вас. Пусть чувства будут направлены исключительно на то, чтобы дать счастье и благополучие тому единственному и дорогому человеку, который доверит вам свою жизнь.

*Пусть Бог благословит вас целомудрием и долготерпением. Он желает нам счастья, для этого нужно только прислушиваться к Его Словам и жить по Его принципам!  
Храните себя в чистоте и святости!*



*Счастьем обладает лишь тот, кто им делится!*





**СПЛЕТНИ** — это пустые разговоры о людях, ни на чем не основанные слухи. Клевета — это дискредитация, как правило злонамеренная, в устной или письменной форме.

Не все сплетни плохи и приносят вред, хотя такая опасность есть. Иногда сплетня выражает похвалу в адрес одного или нескольких человек; иногда это просто рассказ о чем-то несерьезном и непредосудительном, вызванный естественным интересом. Но сплетни — а сплетни всегда праздны — легко переходят в небезобидные или пагубные разговоры. Библия предостерегает от пустой болтовни, говоря, что укротить язык нелегко и что он «в таком положении находится между членами нашими, что оскверняет все тело и воспаляет круг жизни». Говоря так же, что язык «сам воспаляем от геенны», Библия подчеркивает пагубность его действия (Иакова 3:6). Священное Писание не раз обращает внимание на то, насколько опасна беспечная, пустая болтовня. Она приводится в связь с глупостью (Притчи 15:2); она сеть и может привести говорящего к гибели (Притчи 13:3; 18:7). «При многословии не миновать греха», — гласит библейская притча, отмечая, что «сдерживающий уста свои» поступает разумно (Притчи 10:19). «Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед душу свою», — предостерегает Библия от бездумных, безответственных и пустых разговоров (Притчи 21:23).

Другой раз, когда вы окажетесь в компании подружек, и вам захочется поделиться новостями, историями, подумайте несколько раз, какие темы лучше не затрагивать. Избегайте пустых разговоров. И пусть другие считают вас неразговорчивой, главное, что вы сами останетесь чисты!

Не употребляйте в своей речи слова-паразиты. Когда что-то рассказываете — слушайте сами, что говорите! Вы наверное скажете, ну разве я не слышу себя?! Верно, обдумывайте свою речь. И вскоре это войдет в привычку. Контролируйте свои слова! И вы заметите, что ваш слух начнут «резать» слова-паразиты, которые произносит ваш собеседник. Потому что чистые уста — говорят о чистоте сердца и мыслей! Стремитесь к этому, и да поможет вам Бог!

### СТАКАН МОЛОКА

Однажды бедный мальчик который продавал товары от двери до двери, чтобы оплатить свое обучение в школе, проголодавшись, обнаружил у себя лишь один оставшийся гриппенник. Он решил попросить еды в следующем доме. Однако он растерялся, когда красивая молодая женщина открыла дверь, и вместо пищи он попросил стакан воды. Она подумала, что он голоден и принесла ему большой стакан молока. Он пил медленно и затем спросил, «Сколько я вам должен?» «Ты не должен мне ничего», — ответила она, — «мать учила нас никогда не брать плату за одолжение!» Он сказал: «В таком случае я благодарю вас от всего моего сердца».



Когда Говард Келли покидал этот дом, он не только стал физически сильнее, его вера в Бога и в людей также укрепилась.

Годами позже эта молодая женщина стала критически больна. Местные доктора были поставлены в тупик. В конце концов они послали ее в большой город и позвали специалистов обследовать ее редкую болезнь.

Доктор Говард Келли был приглашен для консультации. Когда он услышал

название городка, откуда она приехала, странный свет наполнил его глаза. Внезапно он поднялся и пошел по коридору в ее палату. В своем докторском халате он вошел, чтобы увидеть ее. Он узнал ее сразу. Возвращаясь в кабинет консультации, он решил, что сделает все возможное, чтобы спасти ее жизнь. С этого дня он уделял особое внимание ее лечению.

После долгого сражения победа была одержана. Доктор Келли попросил деловой офис передать ему заключительный счет для одобрения. Он посмотрел на него, и затем написал что-то в уголке счета.

Женщина боялась, открыть свой счет, поскольку она была уверена, что ей потребуется вся оставшаяся жизнь, чтобы оплатить все. Наконец она посмотрела, и кое-что привлекло ее внимание в графе расчета. Она прочла эти слова... "Счет полностью оплачен одним стаканом молока" (Подпись) доктора Говарда Келли.

Слезы радости наполнили ее глаза, она радостно молилась от всего сердца: "Спасибо, Бог, что Твоя любовь излилась через людские сердца и руки."

*Лето! Все самое приятное и незабываемое случается именно летом. Светит солнце, жарко, дни длинные и теплые. Все это так поднимает настроение. Прогулки, поездки и встречи с друзьями—это еще один приятный момент лета. Самое время «подзарядить» себя на весь год и получить массу впечатлений и новых знакомств.*

Хотя, все твоё лето может быть испорчено в один день. И сделать такую пакость себе можешь только ты сама. Да, да, не удивляйся. Именно твоё богатое воображение нарисует тебе саму себя в неприглядном свете. Неинтересной девушкой, скучной собеседницей с ужасной фигурой. Картина, признаться, совсем не заманчивая. И неадекватная.

Из этой статьи ты узнаешь, что нужно делать, чтобы пропустить самое интересное, а также, как себя вести, чтобы отдохнуть на «Ура». Выбирай, что тебе нужней.

Сегодня просто непростительно ничего не знать, ничем не интересоваться и не общаться ни с кем. Быть в курсе событий нужно быть постоянно. А если ты выбиваешься из этой сумасшедшей колеи, то рискуешь стать «не своей» в компании.

Хотя, успеть за всем просто не реально. Как же не остаться незамеченной? Так хочется, чтобы на тебя обращали внимание. Может, поможет яркий цвет волос? Короткая юбка? Классный телефон?

Желание привлекать внимание вполне нормальное. Заводить друзей, веселиться, отдыхать и быть в центре событий – все это тоже нормальные желания любой девушки. Но для того, чтобы это у тебя получилось, нужно прилагать усилия. Ничего само по себе не придет.

Для того, чтобы определить насколько ты интересный человек, сама себе ответь на вопросы: «Интересна ли ты сама себе?», «Хотела бы ты дружить с таким человеком, как ты?», «Когда остаешься наедине с собой, знаешь ли, чем сама с собой заняться?» Если на эти, казалось бы, непонятные вопросы неутешительные ответы, тогда пришло время заняться собой:

**\*Следи за собой** – не буду говорить, что от тебя должно хорошо пахнуть, одежда долж-

на быть чистой, а речь лишена некрасивых слов.

**\*Не гонись за модой** – все равно не уго니шься. Выбирай только то, что идет тебе к лицу и по фигуре. Пусть у тебя будет две майки, вместо 20, но ты будешь в них себя комфортно чувствовать.

**\*Читай** – не пустые журналы, с яркими картинками, а литературу, которая будет менять твою жизнь в лучшую сторону.

**\*Общайся и смейся** – только с теми, кто умеет это делать. Злые шутки и сомнительные знакомства только собьют тебя с верного пути. Тебе это уж точно не нужно.

**\*Перенимай хороший опыт** – у взрослых. Они не хуже тебя умеют жить и радоваться. Главное, найди достойный пример.

Сначала покажется, что это не поможет, никто же не видит. Но, каким-то необъяснимым образом все это проявляется в человеке и становится заметным людям.

Начни работать над собой прямо сейчас, и, через некоторое время ты увидишь, как поменяется отношение сверстников к тебе. И твоё к ним.

И еще помни, что не стоит все это делать ради дружбы в какой-то компании, в которой на тебя не обращают внимания и не стремятся дружить. Они твоих усилий все равно не оценят. Зато всегда будут люди, близкие сердцу, с которыми тебе легко и приятно общаться. А если этого чувства нет - подумай, стоит ли тратить свое лето на эту дружбу.

Но чтобы все твои усилия не оказались напрасными, подкрепляй свое саморазвитие чтением Библии и молитвой утром и вечером.

Тогда успех уж точно обеспечен. Удачи!

**«Ибо Господь дает мудрость; из уст Его - знание и разум» Пр.2:6**



**Елена**

*Никого не дается так легко, и не ценится так дорого, как вежливость*

**1. Осознайте тот факт, что вы девушка, которую Бог замыслил в Своих планах.**

Да у нас есть физические и умственные слабости, сила наша ограничена и вы можете подумать, что вам никогда не стать такой, какой вы бы хотели, но Бог еще не закончил внедрение Своего плана в вас. Бог знает, что еще дремлет в вас, но Он вас любит такой какая вы есть сейчас, именно сейчас. Он так же будет любить вас и в продолжении вашего роста – не больше, чем сейчас и не меньше, чем сейчас. Его любовь безусловна! *«Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом через Господа нашего Иисуса Христа..» Рим. 5:1*

**Определитесь в отношении себя вместо того, чтобы разрываться.**

И у вас и у меня есть уникальные таланты и способности, личность и возможности. Какой радости вы лишаете себя в жизни, если не используете те возможности и тот потенциал, который вам был дан. Иисус хочет, чтобы вы были самой собой. Вы чувствуете, что другая женщина привлекательнее, чем вы, умнее или лучше сложена? Является ли это основой вашей недооценки собственных качеств? Если у других есть то, чего нет у вас, это не значит, что вы должны чувствовать ущербность, а другие – превосходство. Все наши природные способности пришли к нам из руки любящего Бога. И имеет значение лишь наша верность в развитии того, что Бог дал нам, а не ропот в адрес Бога, что у нас чего нет.

Если мы начнем с того, что имеем – то увидим, как много требуется в развитии.

**А. Составьте список из 10 пунктов, которые вам нравятся в себе.** Больше будет еще лучше. Несомненно, Господь привел в вашу жизнь замечательных людей, которые помогли вам развить эти характеристики и помогли вашему росту в течение всего вашего пути. Запишите имена этих людей рядом с вашим списком.

**Б. Посвятите время молитве.** Поблагодарите Бога за все эти пункты и за этих людей, которых Он послал вам в жизни. И в конце поблагодарите за себя, за особую личность, которую Он любит.

**В. Составьте список того, что вы честно не любите в себе.** Отметьте те моменты, которые вы могли бы изменить.

**Г. В вашем списке есть моменты,** которые вам не нравятся в себе, но изменить их вы не можете. Поблагодарите Бога за это и признайтесь Ему в том, что вы принимаете это и хотите, чтобы Он изменил вас. Выпишите вашу молитву в вашем принятии этого.

**Д. После того, как вы записали вашу молитву принятия,** вы заключили ваш завет с Господом – никогда больше не роптать на о, что вы изменить не в состоянии.

***Давайте примем себя так, как нас видит и принимает Бог.***

***Продолжение следует***

*“Однажды когда Аманда собралась спать перед аудиторией богатых и известных женщин, она начала дрожать, так как внезапно осознала, что она всего лишь прачка с двумя классами образования. “Как я позволю себе выйти туда и петь перед этими превелигированными женщинами?”-думала Аманда.*

*Затем она вспомнила, что ее успех не зависит от ее статуса, денег, силы или положения. Скорее всего ее успех зависел от того, как она использовала дары данные, ей Богом. Ее успех не зависел от положения в мире, но от ее преданности Христу.*

*Аманда сказала сама себе: “Я принадлежу к царской семье и прекрасно знакома с Царем царей; я больше известна в великой небесной семье, чем здесь на Земле.”*

*Она глубоко вдохнула воздух, прошла под лучами прожектора, держа высоко голову, и прославила Бога за все, чем Он наделил ее. Ее выступление имело большой успех. Стого дня новые чудесные возможности открылись перед Амандой Смес. Она использовала все Богом открытые возможности, и сделала все лучшее, чтобы стать соответственной Божиим дарованиям.*

*В тот день Аманда вошла на место, на которое все преуспевающие женщины должны прийти, осознанию своей истинной самооценки.*

*Там за кулисами, когда Аманда задрожала, она вдруг увидела мельком себя, кем она была в действительности во Христе. Она была особенной, сотворенной по образу Божьему, искупленной через смерть Иисуса Христа на кресте и посланной к людям, чтобы выполнить работу, которую никто другой не может сделать.” отрывок из книги «Христианка».*

*Прежде чем влюбиться с первого взгляда – проверь зрение!*



Как часто вы откладываете дела на завтра? Любите «тянуть резину»? А может вам уже надоело делать все в последний момент? Чтобы воспитать в себе новую привычку, нужны новые навыки, и закрепить их помогут следующие упражнения:

**1. Прежде всего помолитесь!** Перед каждым делом: моете посуду, готовите кушать, делаете уроки и т.д.—помолитесь! Попросите помощи и настроения на вашу работу! Установите себе точный срок начала и конца работы. Составьте конкретный список дел на день, только тех, которые сможете реально выполнить. Старайтесь не отступать—так вы сможете выработать добрую привычку.

**2. Превратить неинтересное в интересное.** Интерес поднимает самооценку, самооценка пробуждает дремлющие способности, способности повышают продуктивность, более высокая продуктивность дает более удовлетворительное удовлетворение. =))



**3. Превратить просто работу (даже неинтересную) в соревнование,** пусть даже с самим собой. Условия соревнования и приз определите сами.

**4. Выработать привычку делать определенные дела в определенное время.** Этакий деловой режим дня. Начал точно в срок – поощрить себя. Так, чуть-чуть. Сделал быстрее или вовремя – поощрить тоже, уже побольше.

**5. Кстати, одна из причин промедления – стремление сделать работу... суперсовершенной.** И вот начинает человек «собирать информацию» и обдумывать, вместо того чтобы просто приступить к делу. Просто – научитесь радоваться малому и ободрять себя за вовремя начатое и вовремя сделанное дело. Пусть даже результат получился несколько не таким, как хотелось.

**6. Передать дело, которое вам неинтересно, кому-то, кто сделает его быстрее и лучше.** За какое-либо вознаграждение. А у вас будет время... заняться более интересными делами. Только, пожалуйста, контролировать не забывайте и подготовьте запасной вариант, если работа не будет выполнена. Так, на всякий случай.

Интересный способ быстро включиться в работу – разработать ритуал включения в работу. Ваш, собственный. Все творческие люди, гении и просто суперпроизводительные работники уже имеют такой ритуал, правда, многие используют его по привычке, неосознанно.

А вот ещё и домашнее задание:

**1. Отметьте, что вы себе говорите, оправдывая свое бездействие. Запишите. Перефразируйте все фразы «с точностью до наоборот».**

**2. Задайте себе вопрос: «Что произойдет, если я начну выполнять все необходимые дела вовремя, не откладывая их на потом?»**

**3. Определите свои привычные действия, когда вы быстро и без проблем включаетесь в работу. Подумайте и запишите все ответы, которые вам придут в голову. Зачем это надо? Если вы сохраните эти записи на бумаге или компьютерном файле, потом, когда с началом работы будут трудности, перерастающие в оттягивание, просто прочитайте свои ответы. Мотивация – отличная, по себе знаю!**



## ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

**1. Удерживай свое сердце от ненависти.**

**2. Удерживай свой разум от забот.**

**3. Живи проще.**

**4. Отдавай больше.**

**5. Ожидай меньше.**

Никто не может вернуться в прошлое и изменить свой старт. Но каждый может стартовать сейчас и изменить свой финиш. Бог не обещал дни без боли, смех без печали, солнце без дождя. Но Он обещал силу для каждого дня, утешение для слез, свет для пути. Разочарования, подобно кочкам на дороге, немного замедляют твоё движение, но после них ты получаешь удовольствие от гладкой дороги. Продвигайся. Если ты подавлен от того, что ты не получил желаемого, соберись и будь счастлив потому, что Бог хочет дать тебе нечто лучшее. Когда что-либо случается с тобой, плохое или хорошее, обдумай, что бы это могло означать.



## Что мне нравится в Боге?

*“Мне приятно, когда я могу славить Того, Кто меня создал! Я счастлива осознавать то, что мой Творец всегда рядом и Ему не безразлична моя жизнь. Да, я часто ошибаюсь, не слушаю Его, но Он всегда готов меня простить! Спасибо Ему за это!” Катерина, 15 лет*



## Внимание!!!

Если ты хочешь сделать эту газету интересней, у тебя есть шанс попасть в команду! Заполни АНКЕТУ и присылай по адресу:

***only-you.1@mail.ru***



1. Фамилия, имя
2. Дата рождения
3. Адрес почтовый
4. Какая статья тебе понравилась больше всего?
5. Чего не хватает нашей газете?
6. Что тебе нравится из перечисленного: *фотографировать, писать заметки, брать интервью, проводить опросы, другое*

*Если тебя никто не любит—  
люблю тебя Я!*

*Если тебя никто не понимает—  
понимаю тебя Я!*

*Если тебя никто не замечает—  
знай, ты для Меня самая  
замечательная!*

*Если тебя обвиняют—помни,  
Я снял с тебя вину!*

*Моя любовь, вечность, святость,  
милость, защита ...все для тебя!  
Навеки твой Иисус!*

*У Бога нету нелюбимых.*

*У Бога нету нелюбимых,  
Навек отвергнутых детей.  
И равнодушных, и ранимых –  
Всех под десницу Своей*

*Он приютит, даря надежду  
Она надёжнее всего,  
Чтоб и учёный, и  
невежда  
Прозрели от  
любви Его.*



*Есть вопросы? Задавай! (+ 928 8 820 280)*

*Хочешь быть в команде? Мы уже ждем тебя!*

*Пишешь стихи? Присылай!*

*Есть проблема? Мы помолимся вместе с тобой!*

*Хочешь поделиться радостью? Мы с удовольствием тебя поддержим!*

***only-you.1@mail.ru***

Над выпуском трудились: Елена Орешкина, Вера Веревка, Виолетта Быкова, Екатерина Сорокоумова, Нина Дзулаева, Виолетта Козуб, Светлана Збаржская, Светлана Челапко, Эльетт

