

ОЗНАКИ Часу

№ 2 (83) 2013

Чому ми віримо міфам?

Міфи оточують людину впродовж усього життя. Ми віримо в них з дитинства і приймаємо як непорушну істину, а хтось навіть створює їх собі сам.

с. 4

Сектофобія: теорія змови

Невже навколо нас і справді
плететься змова?

с. 30

Міфи про любов

с. 12

Міфи про науку

с. 14

Міфи про харчування

с. 27



Руйнуючи міфи

Однією з перших прочитаних мною в дитинстві книг була «Міфи та легенди Давньої Греції» Н. А. Куна. Мені подобалася її темно-синя пошарпана обкладинка й жовті сторіночки з нерівними краями. Здавалося, вона така ж давня, як і самі греки. Це видання 1954 року дбайливо зберігається в нас і донині. Палітурка від часу майже розсохлася, а сторіночки стали настільки крихкими, що переплітати їх наново просто страшно. Мама чомусь дуже любила цю книгу, тому заохотила і мене. Так я познайомилася зі світом міфів.

Плутані та не завжди зрозумілі дитині історії з життя грецьких богів зачаровували і подобалися мені навіть більше, ніж українські казки.

Сьогодні я вже знаю, що міфи – це ті ж казки, небилиці, і більше не вірю в реальність тих історій. Проте, як виявилось, у дорослому житті міфів ще більше. До початку роботи над цим номером багатовікова інформація, яку передавали з вуст в уста покоління, здавалася і мені чистою правдою. Думаю, вам теж буде цікаво дізнатися чимало нового. Вибираючи тему номера, ми прагнули зруйнувати стереотипи, розвінчати декілька десятків найстійкіших міфів, щоб зробити вас, дорогі читачі, трішки вільнішими.

Адже, створюючи людину, Бог не бажав, щоб вона жила у світі ілюзій та обману. Бог вищий за міфи та легенди. Набагато вищий.

Будьте вільними, друзі!

**Відповідальний редактор
Марія Бадардінова**

2 Слово редактора

4 Чому ми віримо міфам?

Міфи оточують людину впродовж усього життя. Ми віримо в них з дитинства і приймаємо як непорушну істину, а хтось навіть створює їх собі сам.

8 Астрологія: чи є в цьому сенс?

Тисячі людей щодня звертаються до астрологів і медіумів, купують гороскопи і будують місячні карти, щоб дізнатися, що їх чекає в найближчому майбутньому.

12 Міфи про любов

Про любов заспівано чимало пісень, написано багато віршів, створено безліч міфів.

14 Міфи про науку

17 Міфи про харчування

20 Мегапікселі творіння

21 Крилаті вислови

24 «Опіум для народу»: чи потрібний він?

Чи є релігія пережитком міфологічного світогляду людини «опіумом для народу»?

30 Сектофобія: теорія змови

Нас лякають «страшними» сектантами, які обплутали своїми сітями усі міста.

35 Обман відкрито!

...Ганна і Павло Мацанови описують випадок крайнього прояву сектофобії.

38 Їж та розквітай!

40 Віртуальні наркотики

Нещодавно в Інтернеті абсолютно безперешкодно почала поширюватися інформація про так звані цифрові наркотики, мовою сленгу – «айдозери»

46 Як стимулювати роботу мозку?

**Відповідальний за випуск
директор видавництва**
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марія Бадардінова

Редакційна колегія:
В. В. Алексеєнко
Л. Т. Волощук
П. І. Кирилюк

Коректура:
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка:
Юлія Смаль

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Грищук

Реєстраційне свідоцтво
№ 51 KB від 10 вересня 1993 р. 04107, м. Київ,
Формат 60х84 1/8.
Папір крейдований.
Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 5.
Наклад 2300 прим.

Адреса редакції:
04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-а
Телефон: 428-84-38

© 2011, журнал
«Ознаки часу»

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Чому ми віримо міфам?

Міфи оточують людину впродовж усього життя. Ми віримо в них з дитинства і приймаємо як непорушну істину, а хтось навіть створює їх собі сам.

Що ж таке міф?

Словник Ожегова дає такі визначення: 1. Давня народна оповідь про легендарних героїв, богів, явища природи. 2. *Перен.* Недостовірний розповідь, вигадка. Те саме, що вигадка (у 1 знач.). Отже, міф – не що інше, як вигадка. Але чому ж тоді міфи такі живучі?

► ПРИЧИНА 1:

ВПЛИВ СОЦІУМУ

«Там, де всі думають однаково, ніхто не думає надто багато». Це висловлювання американського письменника і журналіста ХХ ст. Уолтера Липпмана багато в чому характеризує поведінку суспільства. Більшість людей у суспільстві, щоб вирішити, чому вірити і як діяти в певній ситуації, орієнтуються на інших. А якщо всі помиляються, що тоді? Якщо ці люди теж орієнтуються на когось? Це називається плуралістичним неучтвом.

Згідно з цим принципом, ми визначаємо правильність будь-чого, з'ясовуючи, що про це думають інші люди. Ми оцінюємо свою поведінку як правильну, якщо часто бачимо, що інші поведуться так само. Коли ми думаємо про те, як вчинити з порожньою коробкою з-під поп-корну в кінотеатрі, яку швидкість розвинути на певному відрізку шосе або як їсти ту чи іншу страву, наше рішення багато в чому залежатиме від дій оточуючих.

Рекламні агенти люблять повідомляти нас, що продукт «напрочуд швидко розкупову-

ють». Нас не треба переконувати в тому, що продукт хороший, досить лише сказати, що це думка багатьох. Зазвичай консультанти з продажу на занятті з продавцями-стажистами говорять:

«Оскільки 95% людей за своєю природою є імітаторами і тільки 5% – ініціаторами, дії інших переконують покупців більше, ніж докази, які ми можемо їм надати».

► ПРИЧИНА 2:

ДОВІРА ЕКСПЕРТАМ І ГУРУ

Багато хто з нас вважає, що найглибші знання зосереджені в небагатьох розумних головах. Намагаючись вирішити складне завдання, ми намагаємося дотримуватись порад експертів. Утім іноді це дорого нам обходиться і призводить до численних помилок. По-перше, експерти дуже рідко погоджуються один з одним. По-друге, їхні прогнози в багатьох випадках не справджуються. По-третє, вони часто перебільшують і свої знання, і свою правоту. Тому вся інформація має бути ретельно вами проаналізована. ❶

У ФОКУСИ

Більшість людей вважають, що якщо знаменитості дотримуються якихось принципів, то ці принципи правильні. На жаль, фітнес-моделей і відомих бодібілдерів не можна вважати джерелом об'єктивної інформації з дієтології. Знаменитості не є експертами поза сферою своєї діяльності, але більшість людей сліпо вірять їм і дотримуються їхніх порад.

Якщо вам щось радять люди, яких ви поважаєте і якими захоплюєтеся, прислухайтеся, але все одно перевіряйте. Як кажуть: «Довіряй, але перевіряй!»

► ПРИЧИНА 3:

ПІДТВЕРДЖЕНА УПЕРЕДЖЕНІСТЬ

Щоб уникнути інформаційного перевантаження, наша підсвідомість здійснює величезну роботу, автоматично видаляючи і фільтруючи інформацію, яка ґрунтується на наших колишніх упередженнях та перевагах. При пошуку інформації ми часто користуємося такими принципами: по-перше, прагнемо знайти тільки ту інформацію, яка підтверджує наші переконання; по-друге, чинимо опір або відкидаємо докази, що суперечать нашим поглядам. І робимо ми це тому, що бажаємо отримати психологічний спокій. Ми почуваємо себе комфортно, коли ми маємо рацію.

Але якщо ми продовжуватимемо мислити так вибірково, то зрештою це приведе до неправильних рішень.

Ваші переконання впливають на те, яку інформацію ви шукаєте. Якщо перший доказ, який ви знайдете, підтверджує вашу позицію, ви зазвичай припиняєте пошук, задовольнивши свою потребу; але якщо він суперечить вашим поглядам, то ви продовжуєте шукати далі.

Ви помиляєтеся, вважаючи, що ваші переконання – це результат багаторічного раціонального й об'єктивного

аналізу. Насправді це результат багаторічної уваги до інформації, що підтверджує ваші погляди, і нехтувати фактами, що суперечать їм.

Отож, якщо ви подумаете про купівлю нової машини, то раптом починаєте помічати, що нові машини роз'їжджають всюди. Якщо у вас тільки що закінчилися тривалі стосунки, то вам здаватиметься, що всі пісні, які ви чуєте, – про любов. Якщо у вас з'явилася дитина, то ви скрізь почнете помічати маленьких дітей.

Підтверджена упередженість – це фільтр, через який ви дивитеся на світ, це вибіркове мислення. Якщо думки інших схожі з вашими, ви їх приймаєте, якщо ні – відкидаєте. При цьому неважливо, – чи є це істиною, чи перевірені ці факти, чи ретельно досліджена тема. Ви шукайте не для того, щоб щось дізнатись, а для підтвердження інформації.

«Завдяки пошуковій Інтернет-системі Google ми можемо вмить знайти інформацію на користь будь-якої найбільш божевільної ідеї, яку тільки можна уявити. І якщо перша спроба не дасть бажаного результату, ми не будемо знов аналізувати свою думку, а просто перефразуємо запит і спробуємо ще раз» (Джастін Оуінгс).

Пам'ятайте, що завжди знайдуться охочі продати рекламодавцям аудиторію, котра прагне підтвердження. Запитайте себе: чи не є ви частиною такої аудиторії? Вчені наближаються до істини через пошук протилежних доказів. Мабуть, цей метод слід застосовувати і при формуванні своїх поглядів.

► ПРИЧИНА 4:

ЗВИЧНЕ МИСЛЕННЯ І ВІРНІСТЬ ТРАДИЦІЯМ

Імовірно, безліч ваших звичок у харчуванні та способі життя не приносять вам

користі, проте ви повторюєте свої дії щодня, не задумуючись над питанням: чому? Якщо ви використовуєте певні методи тільки тому, що хтось колись сказав вам, що вони правильні, – це сила звички. Ваше тіло – це відображення ваших думок. Якщо ви не отримуєте бажаних результатів, то, можливо, повинні змінити свої погляди.

Уявімо, що дитину змалку навчили того, що всі двері відчиняються тільки в один бік – на себе. Про інші способи відчинення дверей вона просто не знає. Її так навчили батьки, вчителі, так робили всі навкруги. І ось дитина потрапляє в таке місце, де двері відчиняються по-різному. Вона підходить до дверей, смикає їх, але вони не піддаються. Їй терміново потрібно потрапити всередину, але відчинити двері вона не може, відомий їй спосіб чомусь не спрацьовує. Проте вона навіть не намагається спробувати по-іншому.

Але доки вона не спробує, то так і стоятиме за дверима, обмежуючи своє життя і звинувачуючи у всьому себе і «неправильні» двері.

► ПРИЧИНА 5:

ПРИЙНЯТТЯ БАЖАНОГО ЗА ДІЙСНЕ

Зазвичай ми будуємо свою віру так, щоб наше бажання було виправдане доказами або логікою. Наприклад, нам хочеться вірити, що проблема здоров'я не має нічого спільного з життєвими звичками, а цілком залежить від генетики. Проте одного бажання недостатньо. Мрії багатьох людей не сягають за межі смутних уявлень про те, що б вони бажали зробити «коли-небудь». Вони вважають, що одного прекрасного дня всі проблеми зникнуть самі собою,

без будь-яких зусиль з їхнього боку, оскільки не вірять у свої сили: «Одного разу я прокинуся, і все буде прекрасно», «Я не можу зробити своє життя кращим», «Усе може стати кращим, але це залежатиме не від мене». А інша категорія людей навіть не вірить у те, що коли-небудь позбавиться своїх проблем.

Позитивне мислення, афірмація (коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багатократному повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню його психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті), візуалізація, а також інші форми психічного тренування є досить поширеними способами перепрограмування підсвідомості. Головна мета всіх цих ментальних методів – активізувати діяльність людини та підвищити її фізичну працездатність.

Проте бажання вірити в те, у що хотілося б вірити, а не в те, що випливає з фактів і раціональних міркувань, приведе вас на шлях бездіяльності, до неправильних рішень і негативних результатів. Також ви можете стати мішенню для маркетологів, які прекрасно вміють продавати надію і говорити те, що ви хочете почути. Причина проста: людям треба більше надії. Вона в нас закінчується. Нам необхідно поповнювати її запаси. Надії майже завжди не вистачає.

Отже, поставте собі запитання: чи варто вірити людям, що грають на наших почуттях і слабкостях? Чи не час, нарешті, досягти свободи та повернути право на власну думку?

**04 Підготувала
Марина Князева**



ТОЧКА ЗОРУ

Астрологія: чи є в цьому сенс?

Одним з найбільш живучих і поширених міфів є астрологія. Тисячі людей щодня звертаються до астрологів і медіумів, купують гороскопи і будують місячні карти, щоб дізнатися, що їх чекає в найближчому майбутньому.

Багато хто настільки вірить пророцтвам зірок, що відмовляється від шлюбу з «непідходящим по знаку зодіаку» партнером, не виходить з дому в «несприятливі дні», і цей список можна продовжувати до безкінечності. Люди самі роблять себе рабами. Але чи є в цьому сенс?

Вчені, зацікавившись цим питанням, вирішили перевірити: а раптом у цьому і справді щось є? Ще Карл Юнг намагався з'ясувати, як впливають на міцність шлюбу 483-х подружніх пар розташування Місяця і Сонця у момент народження кожного з подружжя. Значних кореляцій йому виявити не вдалося.

Психолог з університету штату Мічиган Бернард Сілверман провів повніше дослідження, вивчивши дані про 2 978 одружень і 478 розлучень, зареєстрованих в Мічигані в 1967-1968 рр. Вчений порівнював отримані дані з прогнозами двох незалежних астрологів про сприятливі та несприятливі знаки зодіаку для укладення шлюбів. Виявилось, що пророцтва ніяк не збігалися з реальністю.

Одні подружжя з «несприятливими» знаками прекрасно жили в мирі та злагоді, тоді як інші пари, незважаючи на «ідеально відповідні знаки», розлучалися.

Американський фізик Джон Мак-Джерві здійснив величезну роботу, дослідивши біографії і дати народження близько 6 тис. політиків і 17 тис. учених. Він хотів з'ясувати, чи справді політики та вчені частіше народжуються під певними знаками. Перевірка показала, що і вчені, і політики з рівною частотою народжуються під різними знаками.

Паризький статистик Мішель Гоклен вивчив дані архівів про 41 тис. жителів Європи: 16 тис. відомих артистів, спортсменів, учених, письменників і 25 тис. звичайних людей. Гоклен узяв дані, що були в архівах, про дату, час доби та місце народження цих людей і зіставив положення планет і сузір'їв у момент народження людини з типом його особистості (характером) і видом діяльності. Висновок був однозначний: гороскопи виявилися неправдивими.

Не вдалося виявити жодного зв'язку між характером і видом діяльності людини, з одного боку, і астрологічними параметрами – з іншого. ●

ТОЧКА ЗОРУ

Ще одну перевірку астрологічних пророцтв щодо залежності характеру людини від дати його народження провів психолог Дж. Мак-Гру з Чикаго. Він звернувся у Федерацію астрологів штату Індіана, і шість досвідчених астрологів погодилися взяти участь в експерименті. На прохання Мак-Гру 23 добровольці заповнили анкети, відповівши на питання про свою роботу, характер і т. ін. Астрологам повідомили тільки дату і місце народження.

Результати були бентежливими: по-перше, усі шість астрологів написали абсолютно різні характеристики; по-друге, ці характеристики слабо відповідали тому, що повідомили про себе добровольці.

Схожий експеримент провів фізик Шон Карлсон. Добровольці проходили обстеження у кваліфікованих психологів, які склали описи їхніх характерів. Після чого 28 астрологів отримали гороскопи і до кожного з них – по три описи характеру. Астрологам було запропоновано з'ясувати, який із трьох описів стосується людини з цим гороскопом. Правильно вгадано було лише 34 % описів, тобто рівно третина. Що цілком можна назвати випадковим збігом.

А тепер поговоримо про дуже цікаве явище, яке називається «ефект Барнума». Чому ж так багато астрологічних характеристик підходить опитуваним? У кінці 50-х років ХХ ст. американський психолог Росс Стагнер провів дослідження.

Він запропонував 68 кадровикам різних фірм заповнити анкету, яка дозволяє скласти детальний психологічний опис особи, після чого зробив одну загальну фальшиву характеристику, використавши 13 фраз із популярних гороскопів.

Потім Стагнер попросив учасників експерименту прочитати цю характеристику, сказавши кожному, що вона розроблена на підставі даних психологічного тесту. Усі учасники експерименту повинні були після кожної фрази вказати, наскільки вона, на їхню думку, правильна і наскільки відображає їхній характер. Більше третини опитуваних вважали, що їхні психологічні портрети описані напрочуд правдиво, 40 % достатньо правильно, і майже ніхто не визнав свою характеристику помилковою.

Ось схожий опис, який давав студентам Бертрам Форер: «Ви дуже потребуєте того, щоб інші люди любили вас і захоплювалися вами. Ви досить самокритичні. У вас є багато прихованих можливостей, які ви так і не використали собі на благо. Хоч у вас є деякі особисті слабкості, ви загалом здатні їх нівелювати. Хоч на вигляд ви дисципліновані та впевнені, насправді ви схильні хвилюватися і відчувати невпевненість. Часом вас охоплюють серйозні сумніви щодо того, чи прийняли ви правильне рішення, чи вчинили правильний вчинок. Ви віддаєте перевагу різноманітності, рамки й обмеження викликають у вас невдоволення. Також ви пишастесь тим, що мислите незалежно; ви не прий-

маєте чужих тверджень на віру без достатніх доказів. Ви зрозуміли, що бути занадто відвертим з іншими людьми – не занадто розумно. Іноді ви екстравертні, привітні та товариські, іноді ж – інтровертні, обережні та стримані.

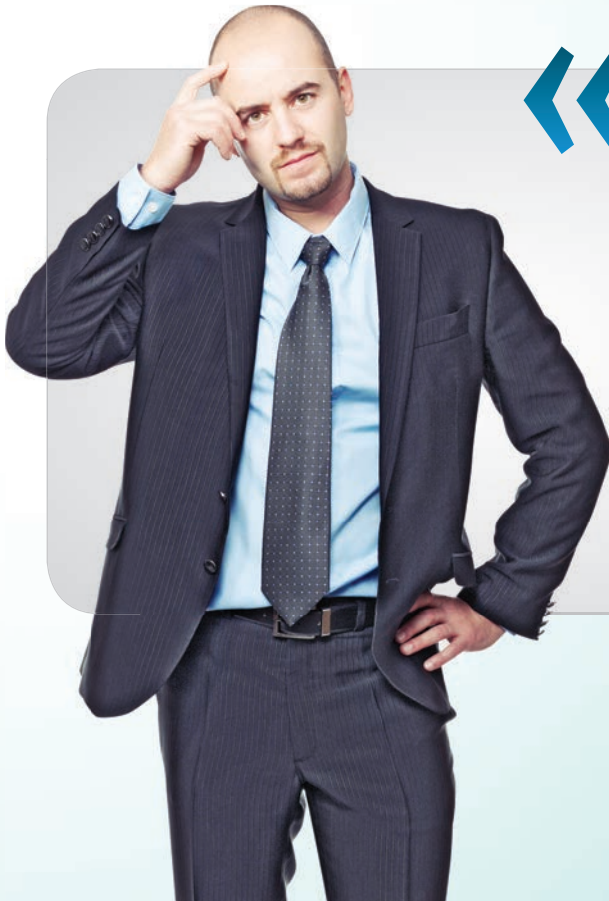
Деякі з ваших прагнень досить нереалістичні. Одна з ваших головних життєвих цілей – стабільність».

Усі студенти також визнали, що цей опис правдивий і відповідає їм, хоч були абсолютно різними людьми. Ефект Барнума можна сформулювати так: людина схильна взяти на свій карб загальні, розпливчаті, банальні твердження, якщо

їй говорять, що вони отримані в результаті вивчення якихось таємничих якостей її особистості. Ефект названий іменем популярного в XIX ст. американського балаганного антрепренера (менеджер або підприємця у деяких видах мистецтва), цікавої людини Фінеаса Тейлора Барнума, якому належать слова: «Щохвилини на Землі народжується простак, і кожному з них у мене є що запропонувати».



К. Ю. Старохамська



Людина схильна взяти на свій карб загальні, розпливчаті, банальні твердження, якщо їй говорять, що вони отримані в результаті вивчення якихось таємничих якостей її особистості.



Міфи про любов

Про любов заспівано чимало пісень, написано багато віршів, створено безліч міфів. Причому, як правило, ці міфи або переповнені надмірним оптимізмом, або, навпаки, звучать занадто гнітюче і безнадійно. Тож чому люди продовжують у них вірити?



Із раннього дитинства діти слухають і читають казки, дивляться мультфільми про прекрасних принців і принцес, подорослішавши, читають романи і дивляться фільми про любов, сповнені романтики. Як же тут не стати жертвою стереотипів?

Нижче ми перерахуємо міфи про любов, які заподіяли чимало страждань тим, хто їм повірив.

ТІЛЬКИ ОДИН ШАНС

Перший міф звучить так: любов буває лише раз у житті.

Усе інше – тільки бліда тінь. Виходить, якщо перше кохання не було взаємним, то щастя більше не буде? Що ж залишається таким людям: розглядати інші кандидатури, усвідомлюючи, що можна лише знайти комфорт, а не любов? Безумовно, коли любов не взаємна, дуже важко забути її і полюбити знову. Проте треба набратися сміливості й відкрити своє серце назустріч новим почуттям. Не варто відмовляти собі в задоволенні кохати і бути коханими. Озирніться навкруги – і ви побачите безліч щасливих пар, у яких все склалося чудово після пережитих страждань.

ЛЮБОВ – ЦЕ ІСКРА

Та навряд чи все так тихо і непомітно. Любов – це швидше вибух, салют! Багато хто вважає, що любов виникає з першого погляду і зберігається все життя. Проте суть любові насправді полягає в іншому. Не варто плутати любов із пристрастю, яка швидко спалахує, але так само нестримно гасне. Розквіт справжнього почуття може настати пізніше, коли прийде усвідомлення того, що відбувається.

«І ЖИЛИ ВОНИ ДОВГО ТА ЩАСЛИВО»

Походження цього міфу, який можна назвати синдромом Діснея, пов'язане з поширеною помилкою про те, як повинні поводитися люди, які кохають один одного. «І жили вони довго та щасливо» – звучить чудово, проте життєвий шлях не може бути гладким від початку до кінця, і слід усвідомлювати це. Будуть і сварки, і образи, і відсутність покірності. Проте, безумовно, тільки люблячі один одного люди здатні перенести негоди та знайти компроміс.

РЕВНОЩІ – ДРУГЕ ІМ'Я ЛЮБОВІ

Уже багато всього було сказано про ревності, їх руйнівний вплив

на нервову систему та стосунки. Ревності здатні отруїти життя і вбити любов, оскільки дуже часто є нездоровою ознакою власництва.

ЧАСТІ ВИЗНАННЯ

Звичайно, про любов хочеться кричати на кожному кроці. Проте цього робити не варто, оскільки слова – це лише слова. А підтверджувати свою любов треба передусім чергу діями. І якщо людина стверджує, що кохає, але не доводить цього своїми вчинками, то, наймовірніше, йдеться не про любов, а про спробу переконати самого себе, що ось воно – справжнє світле почуття.

КОХАННЯ – ЦЕ ПРИСТРАСТЬ, РОМАНТИКА, ПОТЯГ

Це не зовсім правдиве твердження, хоч іноді воно й пояснює, чому люди раптом перестали кохати один одного: вогонь згас, і стосунки втратили колишню гостроту і новизну. Проте рано чи пізно це повинно статися. На зміну пристрасті та романтиці приходять глибші почуття: відданість, повага, турбота. Це і є справжнім коханням.

Кохайте і будьте коханими!



Валентин Загреба

Міфи про науку

Наші уявлення певною мірою формуються на підставі особистого досвіду, отриманих знань, відомостей засобів масової інформації, думки інших.



Багато тверджень, пов'язаних з наукою, ми досі вважаємо істиною, хоч вони давно вже спростовані. Пропонуємо вашій увазі деякі з найпоширеніших міфів з різних галузей.

Велику китайську стіну можна побачити з космосу

Велика китайська стіна має дуже довгу протяжність, проте її неможливо побачити з космосу. Навіть перший китайський космонавт Ян Ливей підтвердив, що не зміг побачити це творіння неозброєним оком. А що тоді вже казати про міф, що Велику китайську стіну можна побачити з Місяця? Хоча з Міжнародної космічної станції можна спостерігати єгипетські піраміди. Та з усього, що створено людиною, з космосу найкраще видно вогні.

Полярна зірка – найяскравіша

Полярна зірка – не найяскравіша зірка на нічному небі. За яскравістю вона знаходиться приблизно на 50-му місці. Її дуже легко побачити тільки тому, що на неї практично спрямована вісь Землі. Вночі Полярна зірка знаходиться на одному і тому ж місці цілий рік і вказує північний напрям. Найяскравішою видимою зіркою після Сонця є Сіріус в сузір'ї Великого Пса. Видима зоряна величина Сіріуса

дорівнює – 1,47 (чим менше значення, тим яскравіше зірка).

Треба бігти зигзагом, щоб уникнути нападу крокодила

Одна з найстаріших порад щодо виживання звучить так: якщо хочете втекти від крокодила, треба рухатися зигзагом, оскільки він не може швидко повертатися. Насправді крокодили практично ніколи не полюють на суші і віддають перевагу атаці з води. Максимальна швидкість на суші в них досягає 16 км/год, що дає можливість втекти від крокодила, рухаючись як зигзагом, так і по прямій лінії.

Червоний колір викликає лютість биків

Іспанські тореадори почали використовувати шматок яскраво-червоної тканини, або мулети, ще в 1700-х роках. Відтоді поширився міф про те, що биків дратує червоний колір. Насправді бикам все одно, у них немає жодної реакції на колір. Вони нападають на той об'єкт, який найбільше рухається.

Блискавка ніколи не вдаряє в одне місце двічі

Блискавка, як правило, ударає в одне і те ж місце двічі. Більше того, таке явище дуже поширене. Так, ▶

ОБЕРЕЖНО: МІФ!

наприклад, знаменитий хмарочос Емпайр-стейт-білдінг страждає від ударів блискавки приблизно 100 разів на рік. Найчастіше блискавка «віддає» перевагу високим будівлям і деревам, але на відкритій території вона найчастіше кілька разів ударає в найвищий об'єкт, перш ніж переміститися до іншої «високої» цілі.

Скло тверде

Скло – це аморфне тверде тіло, яке поводить себе як рідина з дуже високою в'язкістю. Це означає, що воно дуже повільно тече, тому товщина вітражів внизу більша.

У космосі немає гравітації

Насправді гравітація в космосі існує, і саме вона примушує зірки обертатися навколо центру галактики, Землю – навколо Сонця, а супутники – навколо Землі. Причиною стану невагомості космонавтів є те, що вони обертаються навколо Землі. Вони «падають» у напрямку нашої планети, але рухаються убік. На висоті орбіти близько 400 км над Землею гравітація знижується лише на 10 %.

Існує темний бік Місяця

Сонце в певний момент освітлює кожну частину Місяця. Проте існує бік Місяця, який ніколи

не видно із Землі. Це викликано приливним захватом, що призводить до того, що Місяць обертається навколо своєї осі впродовж такого ж періоду, як і навколо Землі. Ми завжди бачимо тільки один бік Місяця, але інший не є темним. Коли ми спостерігаємо півмісяць, Сонце здебільшого освітлює той бік, який ми не бачимо.

Нервові клітини не відновлюються

Довгий час учені вважали, що складна робота мозку може бути порушена через відмирання нервових клітин. Проте 1998 року шведські вчені з'ясували, що клітини мозку можуть відновлюватися. Звичайно, у ранньому віці ділення клітин нашого мозку відбувається набагато інтенсивніше, але навіть у зрілому віці вони не перестають ділитися. Як доводять дослідження, збільшення кількості нейронів триває аж до самої смерті людини. Інакше ми не могли б засвоювати нову інформацію і підвищувати рівень свого інтелекту.

Окрім того, американські вчені відкрили процес, що дозволяє створювати копії ембріональних стовбурових клітин, які можуть трансформуватися в клітини мозку.

© 2011-2013 MirFactov.com

Міфи про харчування

Ваша колега радить вам не вечеряти, знайома зі спортзалу розхвалює грейпфрутову дієту, а найкраща подруга стверджує, що, вживаючи вуглеводи разом із білками, ви можете набрати надмірну вагу. Ви часто чуєте безліч різних порад, але чи можна їм довіряти? Щоб розвіяти найпоширеніші міфи, експерти-дієтологи розказали, про які рекомендації варто забути, а яким обіцянкам на шляху до стрункості можна вірити.



Якщо регулярно жувати жуйку, яка не містить цукру, і вживати селеру, чи допоможе це спалити калорії?

Можливо, проте навряд чи цього буде достатньо, якщо ви прагнете скинути зайві кілограми. Деякі овочі й жувальну гумку часто називають негативно-калорійними продуктами, зважаючи на те що для їхнього пережовування або переварювання нібито потрібно більше енергії, ніж містять вони самі. Міф про негативно-калорійні продукти



досліджували вчені з клініки Mayo (Міннесота). Учасники експерименту жували гумку, що не містить цукру, зі швидкістю 100 жувальних рухів за хвилину.

Підраховувавши кількість витраченої енергії (приблизно 11 калорій за годину), вчені дійшли висновку, що люди, котрі жують гумку щодня через кожну годину впродовж місяця, можуть знизити свою вагу менш ніж на 500 г. Та що таке 500 г на місяць? Це дуже мало, особливо якщо врахувати негативні наслідки постійного жування гумки, розвиток гастриту, печія, виразка шлунку. А як щодо селери? Справді, жувальні



рухи призводять до витрат енергії, але при цьому спалюється менше тих 6 калорій, які містяться в одному стеблі селери. Таким чином, якщо ви хочете скинути зайві кілограми, почніть рухатися усім тілом, а не лише щелепами.

Хочеш схуднути – не снідай?

Всупереч поширеній думці, легкий перекус перед сном не обов'язково вплине на масу вашого тіла. Значення має загальна кількість спожитих за день калорій.

Проте голодування впродовж дня може привести до переїдання ввечері, а ось це якраз і сприяє збільшенню маси тіла. Під час проведення досліджень учені довели, що чим менше їжі люди

вживають на сніданок і обід, тим більше вони з'їдають увечері і тим вище загальна кількість отриманих за день калорій.

Механізм насичення, тобто спосіб головного мозку повідомити нас, що пора перестати їсти, до вечора слабшає. Це означає, що ввечері ви з'їдаєте більше, ніж вдень, щоб відчувати себе ситими. Робіть висновки: з'їдаючи щільний сніданок, помірний обід і легку вечерю, ви споживаєте менше калорій, а спокуса поласувати чимось перед сном зменшується.



Чи допоможе роздільне споживання вуглеводів, жирів і білків схуднути?

Ні. Хоч так зване роздільне харчування, або вживання певних поживних речовин у певний час, періодично входить і виходить з моди, немає жодних наукових доказів на користь цього методу. Припускають, що різним видам їжі (білкам, жирам, крохмалю, кислій їжі) потрібні «власні» травні ферменти для засвоєння. Саме тому деякі вважають, що поєднання певних продуктів може призводити до порушення травлення і зайвої ваги.

Щоб з'ясувати вплив роздільного харчування на стан здоров'я, вчені з клініки Женевського університету рекомендували двом групам пацієнтів, що страждають ожирінням, 6-тижневу низько-калорійну дієту.

Перша група вживала вуглеводи окремо від білків і жирів, а друга – отримувала одночасно усі види поживних речовин.

У результаті, хоч обидві групи споживали рівну кількість калорій, у тих, хто дотримувався збалансованої дієти, нормалізувався тиск, а маса тіла знизилася майже на 1,5 кг більше порівняно з тими, хто дотримувався роздільного харчування.



Чи можна спалити більшу кількість калорій, якщо тренуватися натщесерце?

Можна, але при цьому ви будете нездатними тренуватися так інтенсивно, як після сніданку. Вчені з Університету Оттави запропонували двом групам позайматися уранці на біговій доріжці доти, доки не спалять 400 калорій. Учасники, які виконували вправу натщесерце, спалили на 58 % калорій більше, ніж ті, хто поснідав. Утім тренування на голодний шлунок зовсім не означає автоматичне зниження маси тіла.

«Люди помилково вважають, що, використовуючи жири як “паливо”, вони одночасно позбавляються тілесного жиру, – пояснює Ненсі Кларк, спортивний дієтолог з Вест-Ньютона (Массачусетс). – Проте на масу тіла впливає не те, скільки калорій ви витратили під час заняття, а те, чи надолужили ви цей дефіцит впродовж дня».

Це може здатися нелогічним, але, перекусивши хоч би за півгодини до інтенсивного тренування (150-200 калорій), ви сприяєте зниженню маси тіла в перспективі. Так, дослідження, проведене Університетом

Пенсильванії, показало, що жінки, які перед тренуванням злегка перекушували, могли займатися на 10% довше, ніж ті, хто пив лише воду.

Крім того, у жінок, що тренуються натщесерце, з'являється настільки сильне відчуття голоду,

що після заняття вони буквально накидаються на висококалорійні продукти.

Отже, перш ніж взути кросівки, з'їжте банан або батончик-мюслі – це зарядить вас енергією для інтенсивного тренування.

Чи допомагає капуста́ний суп або грейпфрутовий сік «вимити» жири з організму?

Це рівнозначно запитанню: «Що б таке з'їсти, щоб схуднути?» Незважаючи на укорінену думку, «не існує жодних наукових доказів того, що будь-який продукт може спалювати, розтоплювати або вимивати жири, – стверджують учені з клініки Mayo. – Якщо жінці вдається скинути зайві кілограми, дотримуючись дієти на основі капуста́ного супу або грейпфрутового соку, це відбувається тому, що вона вживає невелику кількість калорій, відмовляючись від багатьох інших продуктів».



Учені підрахували, що люди, які дотримуються однієї з таких дієт, вживають від 1 000 до 1 200 калорій на день. Ви напевно схуднете, якщо отримуватимете близько 1 000 калорій на день. Утім ви знову наберете вагу, якщо повернетеся до звичайного харчування.

Тож давайте не будемо себе обманювати, друзі!

04 Підготував:
Костянтин Рогачов





Наталя Чурсіна



Лариса Калиниченко



Діана Гринь



Василь Кривенчук



Лариса Калініченко



Лариса Калініченко



Юлія Стожук



Василь Кривенчук



Наталя Чурсіна



КРИЛАТІ ВИСЛОВИ

Дійти до ручки

На Русі калачі пекли з ручкою, за яку їх носили. Потім ручку відламували і, з міркувань гігієни, викидали. Ці ручки підбирали і їли собаки та жебраки. Так з'явився вислів «дійти до ручки» – зубожіти, опуститися.



Блакитна кров

Іспанська королівська сім'я і дворянство пишалися тим, що, на противагу простому народу, вони ведуть свій родовід від вест-готів і ніколи не змішувалися з маврами, які проникли в Іспанію з Африки. На відміну від смуглошкірих простолюдинів, на їхній блідій шкірі виділялися сині вени, і тому вони гордо називали себе «блакитна кров». Звідси цей вираз для позначення аристократії проник у більшість європейських мов, зокрема в російську й українську..



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

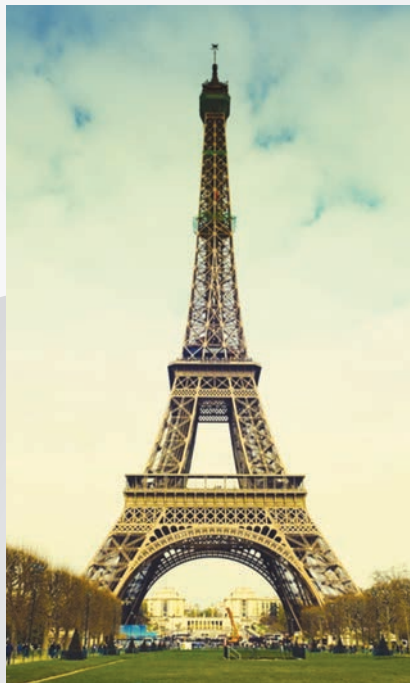
Грати на нервах

Коли лікарі відкрили в організмі людини нерви, вони виявили, що ті схожі на струни музичних інструментів, саме тому вони назвали їх тим же словом – *nervus*. Звідси й вислів для особливо дратівливих – «грати на нервах».



Піти по-англійськи

Піти не прощаючись – в оригіналі цю ідіому придумали англійці, а звучала вона як «to take French leave» (піти по-французьки). З'явилася вона в період Семирічної війни в XVIII ст. як кепкування над французькими солдатами, які самовільно покидали територію частини. Тоді ж французи скопіювали цей вираз, але вже стосовно англійців, і саме так він закріпився в російській та українській мовах.



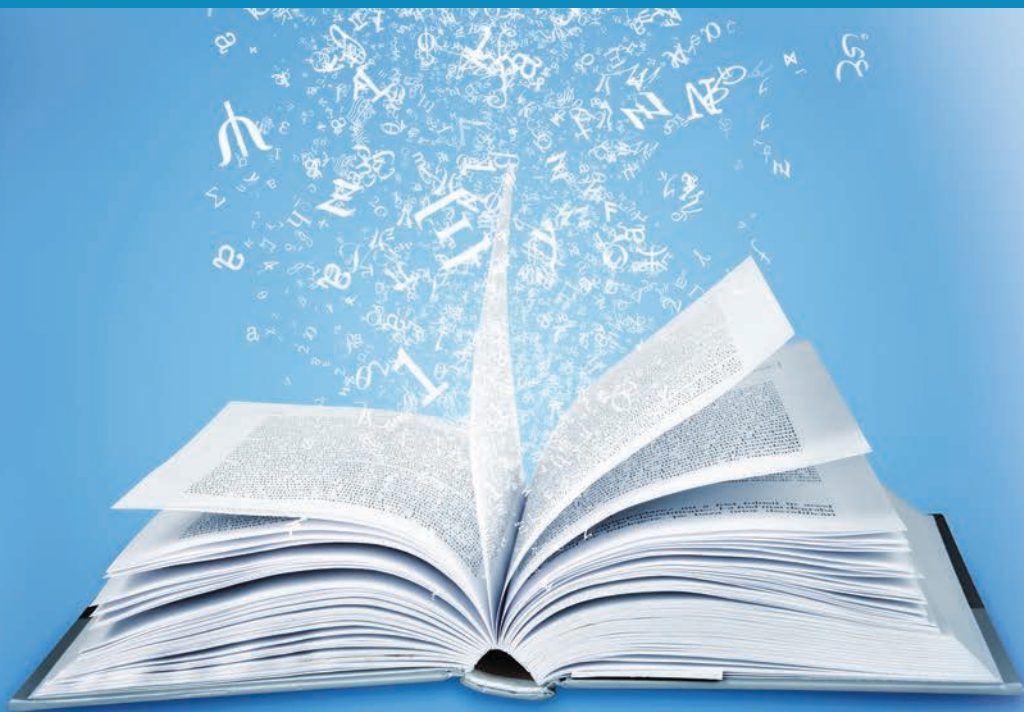
Окраса програми

(гвоздь программы – рос.)

До всесвітньої виставки 1889 р. в Парижі було приурочено відкриття схожої на цвях Ейфелевої вежі, що викликало сенсацію. Відтоді до мови увійшов вираз «окраса програми» (гвоздь программы – рос.).

«Опіум для народу»: чи потрібний він?

Отже, ми підійшли до найбільш спірного, педантичного і дуже складного питання – релігії. Чи є вона пережитком міфологічного світогляду людини, як вважають деякі дослідники? Чи, можливо, «опіумом для народу», як говорив Ленін? Чи потрібна вона сучасному суспільству? Вона сприяє виникненню шкідливих міфів чи генерує корисні установки?



Ось що пише з цього приводу фахівець в галузі релігієзнавства С. Ф. Панкін:

«Можливо, ніхто не заперечуватиме, що релігія – це один з основних чинників людської історії. Допускається, залежно від ваших поглядів, говорити, що людина без релігії не стала б людиною, а можна (існує й такий погляд на це питання) непохитно доводити, що без неї людина була б краща і досконаліша. Релігія – реальність людського життя, власне, так і треба її сприймати.

Значення релігії в житті певних людей, суспільств і держав різне. Варто тільки порівняти двох людей: одного – що суворо дотримується канонів якоїсь релігії, а іншого – що веде світський спосіб життя й абсолютно байдужий до будь-яких вірувань. Те ж можна застосувати і до різних суспільств й держав: одні живуть за суворими законами релігії (припустимо, ісламу), інші надають своїм громадянам повну свободу в питаннях віри і взагалі не втручаються в релігійну сферу, треті тримають релігію під заборонаю.

У ході історії ставлення до релігії в одній і тій же країні може мінятися. Яскравий тому приклад – Росія. Та і конфесії зовсім не схожі в тих вимогах, які вони висувають до людини у своїх законах поведінки та кодексах моралі.

Релігії можуть об'єднувати людей або роз'єднувати їх, надихати на

творчу працю, на подвиги або ж закликати до бездіяльності, нерухомості та спостереження, допомагати поширенню книжності та розвитку мистецтва і водночас обмежувати будь-які сфери культури, накладати заборони на окремі види діяльності, науку і т. д. Значення релігії завжди слід розглядати конкретно в певному суспільстві та в окремий період. Її роль для усієї громадськості, для окремої групи людей або для конкретної людини може бути різною.

Окрім того, можна говорити, що для релігії зазвичай характерно виконувати щодо суспільства й окремих людей певні функції.

1. Релігія як світогляд, тобто концепція принципів, поглядів, ідеалів і переконань, показує людині устрій світу, конкретизує її місце в цьому світі, вказує їй, у чому полягає сенс життя.

2. Релігія є для людей розрадою, надією, опорою, вгамовує духовний голод. Не випадково люди, як правило, звертаються до релігії у важкі моменти свого життя.

3. Людина, маючи будь-який релігійний ідеал, внутрішньо перероджується і стає здатною поширювати ідеї своєї релігії, встановлювати добро та справедливість (так, як диктує їй це вчення), змиряючись із поневіряннями та не звертаючи

уваги на тих, хто висміює або ображає її. (Звичайно, добрий початок можна затверджувати лише в тому випадку, якщо релігійні авторитети, які ведуть людину цим шляхом, самі чисті душою, моральні й прагнуть до ідеалу).

4. Релігія контролює і класифікує вчинки людини, пропускаючи їх через свою систему цінностей, духовних установок і заборон. Вона може дуже впливати на великі співтовариства та цілі держави, які живуть за правилами цієї релігії. Звичайно, не треба ідеалізувати ситуацію: приналежність до найсуворішої релігійно-моральної системи не завжди утримує людину від здійснення негожих вчинків, а суспільство – від аморальності та беззаконня.

Ця сумна обставина є наслідком безсилля і недосконалості людської душі (чи, як сказали б послідовники багатьох релігій, це «підступи сатани» в земному світі).

5. Релігії сприяють об'єднанню людей, надають допомогу в формуванні націй, освіти та зміцненні держав (наприклад, коли Русь переживала період феодальної роздробленості, наших далеких предків, обтяжених іноземним ярмом, об'єднувала не стільки національна, скільки

релігійна ідея: усі ми – християни). Проте та ж сама релігія може призводити до розділення, розпаду держав і суспільств, коли люди починають протистояти один одному на підставі релігійних принципів.

Напруження та протистояння з'являються і тоді, коли з будь-якої церкви виокремлюється новий напрям.

У середовищі послідовників різних релігій часом з'являються крайні течії, учасники яких визнають тільки свої закони та правильність сповідання віри. Нерідко ці люди доводять правоту жорстокими методами, не зупиняючись перед терористичними актами. Релігійний екстремізм (від латин. *extremus* – крайній), на жаль, залишається досить поширеним і небезпечним явищем і в ХХІ ст. – джерелом соціальної напруженості.

6. Релігія виявляється тим чинником, який надиhaє та зберігає духовне життя суспільства. Вона бере під захист громадську культурну спадщину, іноді, у прямому розумінні, перегороджує дорогу різним вандалам. Щоправда, церкву вкрай неправильно сприймати як музей, виставку або концертний зал; опиняючись у будь-якому місті або в чужій країні, ви, ймовірно, насамперед відвідаєте храм, який з гордістю

покажуть вам місцеві жителі.

Зверніть увагу, що саме слово «культура» бере початок від поняття «культ». Ми не чіпати- мемо давні суперечки про те, чи є культура частиною релігії або, навпаки, релігія – частиною культури (у філософії побутують обидва погляди), але цілком зрозуміло, що релігійні положення з часів гли- бокої старовини лежали в основі багатьох видів творчості, надихали художників. Звісно, у світі є і світське (позацерковне) мистецтво.

Час від часу мистецтвознавці намагаються протиставити світські та церковні витоки в художній творчості і заявляють, що церковні канони (правила) не давали місця самовираженню. Офіційно це так, але, дослідивши таке непросте питання глибше, ми зрозуміємо, що канон, відкида- ючи усе непотрібне і другорядне, навпаки, розкріпачував худож- ника і створював простір для його творчості.

Філософи чітко розрізняють два поняття: культура та цивілізація. До останнього вони зараховують усі досягнення науки, техніки, що збільшує можливості людини та надає їй життєвий комфорт і визначає сучасний спо- сіб життя. Цивілізація схожа на потужну зброю, яку можна застосувати на благо або ж перетворити на засіб вбивства – усе

залежить від того, у чиїх руках вона знаходиться.

Культура, як повільна, але могутня річка, що бере початок з давнь- ого витоку, досить консервативна і часто конфліктує із цивілізацією. Релігія ж, як основа і стрижень культури, – один із вирішальних чинників, який оберігає людину і людство від розбещення, деградації і, можливо, навіть від моральної і фізичної загибелі, тобто від усіх бід, які може нести із собою цивілізація. ➤



Отже, релігія здійснює в історії творчо-культурну функцію. Це можна показати на прикладі Русі після прийняття християнства в кінці X ст. Тоді на Русі християнська культура з давніми традиціями зміцнилася і розцвіла, буквально, переродивши її.

Та все ж не потрібно ідеалізувати картину: адже усі люди різні, і в людській історії можна побачити й абсолютно протилежні приклади. Ви, можливо, пам'ятаєте, що після становлення християнства як державної релігії Римської імперії, у Візантії та її околищах християни зруйнували чимало великих пам'ятників культури античної епохи.

7. Релігія допомагає зміцнювати та закріплювати конкретні громадські порядки, традиції та закони життя. Оскільки вона консервативніша за будь-який інший

громадський інститут і переважно завжди прагне до збереження засад, до стабільності та спокою. (Хоч цілком імовірно, що і це правило не обходиться без винятків). Пригадайте з історії, коли в Європі почав розвиватися консерватизм як політична течія, на його чолі стояли представники церкви.

Релігійні партії здебільшого стоять у правій охоронній частині політичного спектру. Їхнє положення як протиполюс різним радикальним й іноді нерозумним перетворенням, переворотам і революціям вкрай важливе. Спокій і стабільність потрібні зараз і нашій Вітчизні».

Як бачимо, автор наводить зважені й досить об'єктивні аргументи про користь релігії для суспільства, не забуваючи при цьому підкреслити, що це можливо за умови високої моральної



культури мирян. Ми ж скажемо більше: релігія без віри – це порожня проформа, лише культ. Але коли послідовники тієї або іншої релігії справді вірять у Бога, коли вони живуть з Ним щодня, намагаючись поводитися за нормами моралі, – хіба є в цьому щось негативне?

Ми не говоримо про релігійних фанатиків і екстремістів – ці люди якраз показують відсутність справжньої віри та стосунків з Богом. Ми говоримо про істинно віруючих людей. Згадайте свою добру бабусю-сусідку, яка на свята пригортає пирогами, згадайте знайомих мирян, які допомагають бідним, відвідують самотніх людей у лікарнях.

Скільки є благодійних організацій, створених віруючими людьми, – хіба це погано?

Ми зараз не торкатимемося питань відмінностей моральних норм різних релігій, оскільки тоді стаття перетвориться на науковий трактат. Отож, кожна людина з народження наділена свободою вибору і розумом, які можуть допомогти їй розпізнати непотрібне і здатне поневолити, а натомість прийняти корисне, те, що сприяє розвитку. Це стосується і вибору релігії.



*Підготувала Марія Бадардінова
за матеріалами «Історії світових релігій:
конспект лекцій» С. Ф. Панкіна*

РЕКОМЕНДУЄМО



«Питание и здоровье»

Уинстон Дж. Крейг

Абсолютно все люди, с которыми я знаком, хотят одного – быть счастливыми и здоровыми. К сожалению, далеко не каждый нашел тот путь, который ведет к счастью и здоровому образу жизни. Все что нам нужно для здоровья – это чистая окружающая среда, хорошая пища, регулярные упражнения, время для отдыха и расслабления, здоровые отношения с окружающими и с Богом.

www.lifesource.com.ua

Сектофобія:

теорія
ЗМОВИ

A large, dark, gloved hand reaches out from a thick, white cloud towards the left. In the background, a wooden church with a blue roof and a tall steeple is visible under a dark, cloudy sky. The overall tone is mysterious and ominous.

Відомий актор Мел Гібсон у фільмі «Теорія змови» грає роль психічно неврівноваженої людини, яка переконана в існуванні глобальної змови спецслужб. Вона вважає, що деяка таємна організація впроваджує свій жахливий план, тримаючи під контролем усі засоби зв'язку і масової інформації, має своїх агентів в усіх структурах влади. Головний герой у кожному перехожому бачить завербованого агента, а будь-яку подію розглядає через призму своєї теорії змови.

Цей фільм дуже добре відображає сучасну дійсність. Сьогодні в пресі й на телебаченні час від часу з'являється інформація про жакливу змову проти нашого суспільства. Нас лякають «страшними» сектантами, які обплутали своїми сітями усі міста. Їх представляють підступними адептами зла, які всіма силами прагнуть затягнути людей у свою секту. Нам говорять, що вони використовують витончені методи, які постійно міняються. І якщо не будеш пильним – ризикуєш потрапити до рук сектантів, і тоді зворотного шляху немає!

Як і будь-яка теорія змови, ця теорія інтригує своєю претензією на винятковість. І навіть якщо факти не завжди достовірні – хто спроможеться їх перевіряти? Сенсація запущена, і це головне. Та чи не схоже це на породження пропаганди войовничого атеїзму недавніх часів? Досі існує думка, що сектанти приносять у жертву дітей і на своїх зібраннях здійснюють оргії. І деякі все ще вірять цим вигадкам, незважаючи на брак доказів.

Спробуємо розібратися в основних тезах сектофобії. Що з усього почутого нами є правдивим? Невже навколо нас і справді плететься змова?

Що таке секта?

Через наше релігійне невігластво дуже часто не можемо

дати визначення, що таке секта. До падіння «залізної завіси» ми практично нічого не знали про різноманітність християнських конфесій. Пересічна людина не могла пояснити, чим католики відрізняються від протестантів, а православні – від католиків. З одного боку, ми розуміли, що є й інші християни, але у звичному уявленні слова «християнська» і «православна» були для нас синонімами. І тільки після того, як відкрилися кордони, наш релігійний світогляд почав розширюватися.

Тільки тоді ми дізналися, що весь християнський світ розділений на три великі гілки: православну, католицьку і протестантську, які відрізняються одна від одної. Ці релігійні системи визнають авторитет Біблії, але мають відмінності у віровченні.

Католицька церква – це християнство латинської традиції (перша у світі за чисельністю прихожан, близько 1,15 млрд). На чолі цієї церкви стоїть Папа Римський – так з III–IV ст. почали називатися єпископи Риму. Основу віровчення католицизму складає не лише Святе Письмо і Священний переказ, але й офіційні документи глави Католицької церкви. Священники дають обов'язкову обітницю безслюбності (целібат). Практикується поклоніння статуям святих та іконам, Діва Марія стоїть на щабель вище за інших святих.

У православ'ї (третя за чисельністю прихожан гілка – від 240 до 300 млн.) важливу роль у трактуванні Біблії

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД

грає Священний переказ – традиція духовного життя, що передається з покоління в покоління, віками, а також характерне для цієї традиції розуміння основних принципів християнського життя. У православ'ї віровчення тісно пов'язане із системою культових дій. Православна церква вважається спадкоємицею візантійської традиції і теж практикує поклоніння зображенням святих.

Протестантизм (друга за чисельністю прихожан гілка – близько 400 млн.) виник у результаті Реформації XVI ст. як повернення до витоків, відновлення істинної апостольської віри. Єдиною священною книгою протестантизм визнав Біблію. У протестантів відсутній культ Богоматері та святих: між людиною та Богом не існує жодних посередників, окрім Ісуса Христа. Саме тому в протестантських церквах немає ікон, статуй, мощів.

У протестантизмі не практикується чернецтво на підставі молитви Ісуса про мирян: «Не благаю, щоб Ти забрав їх від світу, але щоб зберіг їх від злого» (Івана 17:15). У протестантського духовенства немає виняткового права відпустити гріхи: кожен християнин може сповідувати свої гріхи перед Богом. Також немає обов'язкової безшлюбності священників. Протестантські священнослужителі, на відміну від католицьких і православних, рідко одягають спеціальний одяг, і богослужіння відрізняється простотою.

Воно складається з проповіді пастора та музичного прославлення Бога: загального співу псалмів (християнських пісень і гімнів). Таїнствами вважають тільки хрещення і причастя (переломлення хліба), які символізують єднання віруючого з Христом.

Зі скілької програми ми смутно пам'ятаємо імена реформаторів XVI ст. Яна Гуса, Мартіна Лютера або Жана Кальвіна. Ось тільки насправді вони були не передвісниками революції, як нас вчили, а священиками, які хотіли реформувати Церкву. Їх не влаштовувала папська монополія, продаж індульгенцій та інквізиція. Ось чому в Європі почали виникати осередки реформації, які сформували нову християнську гілку. Реформаторські церкви вирізнялись тим, що вони відмовилися від централізованої ієрархічної структури папства.

Вони відійшли від безлічі обрядів і старих форм, замінивши їх простими і зрозумілими. Досі ви не знайдете дві абсолютно схожі одна на одну протестантські церкви. Протестантизм розбитий на безліч деномінацій, найбільші з яких: лютерани, баптисти, пресвітеріани, п'ятидесятники, адвентисти.

Сьогодні євангельські церкви вирізняються проповіддю і співом сучасною мовою, порівняно скромними молитовними будинками та відсутністю старих обрядів. Скажіть будь-кому в Європі або Америці, що баптисти або адвентисти – це секта, і вас засміють. Тож якщо сьогодні ми оцінюємо ту чи іншу

церкву за принципом «якщо не православна – значить, секта», то просто показуємо свою релігійну неосвіченість і елементарне незнання історії.

Термін «секта» означає групу мирян, що відкололася від основного або панівного релігійного віросповідання. Найчастіше поняття «секта» застосовується помилково. Судова палата з розгляду інформаційних суперечек при президентові РФ у Рішенні № 4 (138) від 12. 02. 1998 р. визнала його використання фактом порушення журналістської етики, оскільки «в законодавстві Російської Федерації не існує такого поняття, як «секта». Водночас цей термін, за певних обставин, що склалися в суспільстві, несе, безумовно, негативне смислове навантаження, і, вживаючи його, журналісти можуть образити почуття віруючих».

Нетрадиційна релігія?

Протестантські конфесії в народі називають «нетрадиційними, чужими нашому менталітету». Але, взагалі, християнство само по собі не є традиційною релігією на Русі: чи то православ'я, чи то протестантизм. Якщо говорити про «віру наших батьків», то це поклоніння Роду, Дажбогу та Перуну, язичницьким божествам. Традиційно слов'яни були сонцепоклонниками, приносили людські жертви. Проте коли язичництво перестало бути традиційним, хто вирішує, яка з релігій повинна стати історичною

чи традиційною?

Скільки років має пройти, щоб конфесія була визнана традиційною? Та й взагалі, у країні, де релігія відокремлена від держави, не може бути й мови про перевагу тієї чи іншої конфесії.

Громадська ментальність нашої нації, успадкована із часів кругової поруки і доби колективізму, сприймає будь-яке інакомислення злісно і з насторогою. Ми звикли ділити всіх на «наших» і «не наших». Доведена до крайності, ця форма нетерпимості перероджується в ксенофобію, нацизм та інші форми релігійного екстремізму. Те, що не відповідає загальноприйнятому шаблону, вважається чужим.

Отже, основні постулати сектофобії не мають під собою реальних фактів. Більше того, вони побудовані на релігійному неучті та історичній неосвіченості. Сектофобія грає на параноїдальній схильності людей бачити в незвичайному чуже. Вона небезпечна тим, що підігріває екстремістські настрої, розпалює релігійну неприязнь і нетерпимість.

Кому ж це вигідно? Хто культивує підозрілість і підігріває страх? Хто налаштовує нас один проти одного? Не хочеться продовжувати, інакше можна «породити» ще одну теорію змови. Кожен з нас може зробити висновок сам і вирішити для себе, чиїми думками і поняттями йому жити – власними чи нав'язаними.

 **Олександр Серков**



*Біблія і повсякденність
у програмі І. Корещука*
ТАК ПРОМОВЛЯЄ БІБЛІЯ

www.hope.ua
**ТЕЛЕКАНАЛ НАДІЯ
ВАРТО ДИВИТИСЯ**

ОБМАН відкрито!

У своїй книзі «По тернистому пути» Ганна і Павло Мацанови описують такий випадок крайнього прояву сектофобії.



...Це сталося 1961 р. в Україні, на Тернопільщині. Чоловік однієї з прихожанок Церкви адвентистів сьомого дня люто опирався її переконанням. На роботі його часто докоряли в тому, що він ніяк не перевиховує свою дружину. Говорили, що ця пляма лежить на ньому: він – партийна людина, а дружина – віруюча. Чоловік виправдовувався, кажучи, що докладає всіх зусиль аби перевиховати дружину. Він навіть бив її, але нічого не допомогло. Вона залишалася твердою у своїх переконаннях. Він просив поради, що зробити далі. Ось йому порадили, ще й допомогли втілити в життя деякий план.

У п'ятницю ввечері, коли дружина пішла на зібрання, чоловік, прийшовши з роботи, послав

шестирічного Колю в кіоск за цигарками. Дівчина, що стояла біля кіоску, запитала хлопчика: «Для чого тобі цигарки? Ти вже навчився курити?»

– Мене тато послав, сам я не курю, – відповів Коля.

– А де ж твоя мама, чому вона не прийшла?

– Сьогодні п'ятниця. Мама пішла до церкви.

– Як тебе звати, хлопчику?

– Коля.

– Ну ось і добре! А ти не хочеш, Миколко, покататися? Ось стоїть машина. Ми об'їдемо два-три квартали і підвеземо тебе додому.



Це не займе багато часу, і тато не турбуватиметься.

Хлопчик охоче погодився, адже діти люблять кататися. Причому з ним разом буде така мила, приємна тітонька. Машина попрямувала прямо в міліцію. Там записали ім'я, прізвище хлопчика, і «люб'язна» тітка разом з ним вирушила на станцію.

— Тьотю, а чому ви не відвезли мене додому? Тато чекає цигарки, і, якщо я затримаюся надовго, він мене сваритиме і може побити.

— Тато сам купить цигарки. Він знає, куди ти їдеш, і не буде тебе за це сварити.

— А мама? Я хочу до мами! Відпустіть мене, я хочу до мами, до мами!

Дитина голосно заплакала...

...Колю відвезли в Харків і помістили в дитячий будинок... Ось такий був план і порада, яку дали чоловікові для перевиховання його віруючої дружини.

А чоловік, добряче випивши для сміливості, пішов на зібрання. Ішла проповідь. Він викликав дружину і запитав про хлопчика. Вона відповіла, що Коля залишився вдома і чекав приходу батька. Чоловік наполегливо повторював свої запитання. Вона попросила його заспокоїтися і почекати, поки закінчиться богослужіння. Може, хлопчик зайшов до сусідських дітей і загрався з ними. Після зібрання вона обіцяла разом із чоловіком піти і пошукати Колю. П'яний чоловік не заспокоювався і

кричав все голосніше: «Де Коля, де мій хлопчик? Що ви з ним зробили? Ви принесли його в жертву, спалили на вогнищі! Недолюди, фанатики, мракобіси!» Він почав кидати у вікна камені. На цей шум підбігли дружинники, які стояли недалеко і спостерігали за тим, що відбувається. П'яний продовжував галасувати.

Неподалік від Молитовного будинку догорало вогнище. Його приготували дружинники як речовий доказ вчиненого злочину. Під'їхала машина, привезла слідчого. Усіх членів громади допитували.

Виклики в міліцію тривали декілька днів. У газеті була надрукована стаття про те, що адвентисти сьомого дня приносять у жертву дітей. Після цього знову викликали нещасну матір і її одновірців. Завели кримінальну справу. Газети не залишилися байдужими, додаючи до цих подій все нові подробиці.

Минули місяці, тривога помалу вляглася. Тільки в материнському серці вона не вщухала. Серце боліло вдень і вночі. Мати не знала, куди звернутися, що робити. Вона довірила своє горе Богові й невпинно та гаряче молилася про свого дорогого хлопчика. Вона просила, щоб Господь повернув їй дитину й очистив від наклепу репутацію Церкви.

Наближалася весна. Настав березень. За околицею села знаходився великий ставок. Там годинами терпляче просиджували рибалки. Берегом ішов хлопчик. Спочатку

вони не звернули на нього уваги, тому що поруч увесь час крутилися діти. Хлопчик підійшов до них і голосно запитав: «Здрастуйте, дядечки! Багато риби наловили?» Здивовані рибалки покидали свої вудки і з подивом дивилися на хлопчика. Один з них боязко запитав: «Колю, це ти? Тебе ж у жертву принесли... убили... спалили... Ти що, воскрес чи що? Звідки ти тут узався?»

Хлопчик розгубився. Він уперше чув про такі жахи і ніяк не міг зрозуміти, чому ці дядьки такі здивовані й схвильовані. Коля розповів усе: як батько послав його за цигарками, як тітка запропонувала йому покататися, як відвезла його не додому, а в міліцію, як пригощала цукерками і як він опинився в дитячому будинку в Харкові.

— Але як же ти зміг піти звідти

сам, один, приїхати? — дивувалися рибалки.

— Я дуже нудьгував без мами. Я щодня плакав і молився. Потім втік... Я дуже боявся міліції, ховався, як тільки помічав міліціонера. Потім сів на потяг і поїхав... Навіть з пересадкою довелося їхати... — додав Коля.

Рибалки довго дивилися хлопчикові вслід. Він ішов швидко, потім побіг. Йому так хотілося скоріше побачити свою маму!

Люди бурхливо відреагували на цю подію: адже вони були ошукані владою! А як важко було матері дитини пережити весь цей жах і ганьбу! Кому віруючі люди заподіяли зло? Хіба вони не були найчеснішими працівниками в селі?

Обурені люди пішли в сільраду і розповіли про те, що сталося. Були викликані працівники міліції, райкому, облвиконкому. Справа дійшла до Києва, потім до Москви. Ті, хто так вправно провів доручену їм операцію з «жертвопринесенням», були зняті з постів і переведені на інші посади.

Хлопчик був відсутній шість місяців.



Їж та розквітай!

Нещодавно британські вчені провели ряд чергових досліджень, у результаті яких виявлено: все, що потрапляє в наш організм, має більший вплив на нашу зовнішність, ніж вважалося раніше.

Кожен з нас ще з дитинства знає, що здорова їжа покращує самопочуття, дозволяє підтримувати хорошу форму. Проте вчених більше хвилювало питання, як їжа впливає на стан шкіри, волосся та зубів.

1. *Стан шкіри*

На думку вчених, гарбузове насіння – чудовий засіб профілактики акне (запалення сальних залоз). Із цим висновком згодна і дієтолог Естер Блум, автор книги «Їж, пий і розквітай». Гарбузове насіння містить цинк, який надзвичайно ефективний при лікуванні акне. Учені, проводячи дослідження для «Журналу Американської академії дерматологів», з'ясували, що нестача цинку в організмі є однією з причин виникнення вугрового висипу.

Для профілактики та лікування акне разом із проведенням медикаментозної терапії слід вживати декілька столових ложок очищеного гарбузового насіння на день.

2. *Свіжий колір обличчя*

На думку доктора Ніколаса Перриконе, наявність в раціоні крес-салату, що містить антиоксиданти і залізо, надасть шкірі блискучого і здорового вигляду. Регулярне вживання крес-салату також знижує ризик пошкодження ДНК.

3. *Сліпуча усмішка*, відвертання ризику розвитку діабету і раку в одному фрукті

Відоме англійське прислів'я «An apple a day keeps the doctor away» («Хто яблуко в день з'їдає, у того лікар не буває») виникло не на порожньому місці, як з'ясували британські дослідники.



З'їдаючи лише одне яблуко на день, ви можете звести візити до стоматолога до мінімуму, оскільки цей фрукт «працює» не гірше за зубну щітку. Шкірка і м'якуш масажують ясна, покращуючи кровообіг, а яблучна кислота допомагає видалити плями від фарбувальних харчових продуктів. До того ж у яблуках міститься як нерозчинна, так і розчинна клітковина – пектин.

Учені стверджують, що пектин несе потрійну користь для здоров'я: знижує рівень холестерину і цукру в крові, а також зменшує ризик виникнення раку. Додавання пектину в рідину, на зразок виноградного соку, перетворює її на тверду масу.

Потрапляючи в організм людини, ця розчинна клітковина виконує подвійну функцію: виводить шкідливий холестерин і канцерогени, стабілізує рівень цукру в крові за рахунок уповільнення всмоктування глюкози в шлунково-кишковому тракті, що сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, раку та діабету.

Щоденна норма споживання дієтичної клітковини складає 20–35 г. Утім це не означає, що вам слід негайно бігти в аптеку за пектиновими добавками. «Просто з'їжте яблуко», – радить Джері Хіккі, фармацевт, котрий спеціалізується на харчових добавках. Пектин – найпоширеніша форма розчинної клітковини, що міститься в продуктах.

4. **Блиск очей**

Для профілактики захворювань очей учені рекомендують вживати шпинат, який містить лютеїн. Шпинат також здатний знімати втому і почервоніння очей. Достатньо вживати 1–2 склянки листя шпинату на день.

5. **Розкішне волосся**

Щоб ваше волосся мало чудовий вигляд, включіть у свій раціон зелені боби. На думку учених, зелені боби містять найбільшу кількість кремнію. У результаті досліджень було доведено, що регулярне вживання бобів зміцнює волосся – воно стає густішим і здоровішим.

6. **Зволожена шкіра**

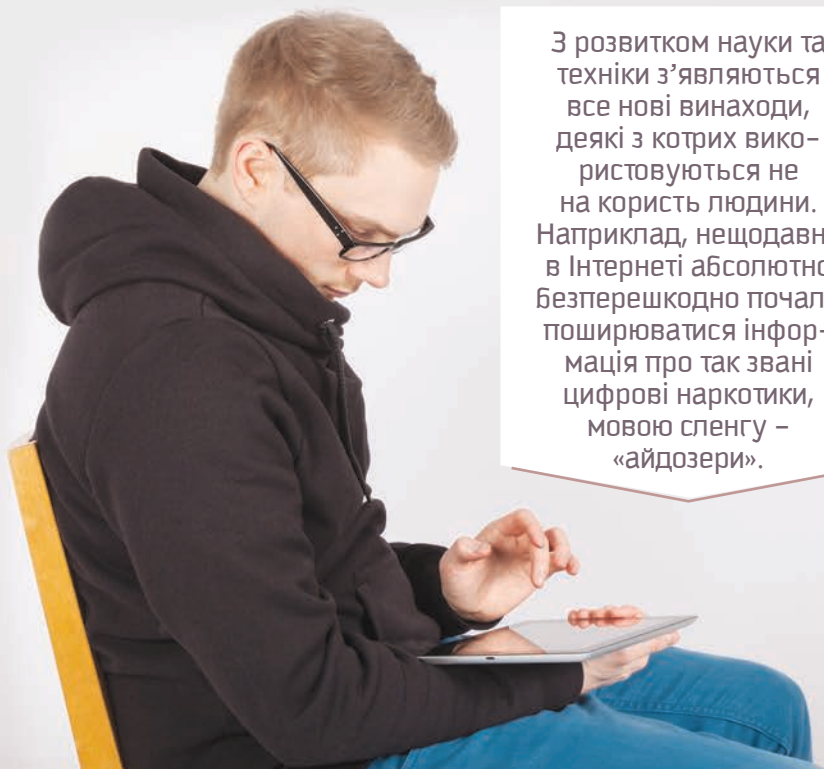
Нещодавно «Британським журналом дієтології» було проведено дослідження, у результаті якого вчені довели, що насіння льону справляє позитивний ефект при почервонінні та лущенні шкіри. Льон містить омега-3 жирні кислоти, які впливають на стан шкіри, роблячи її ніжною і гладкою. Насіння льону можна додавати у випічку, салати та каші.

7. **Інвестиції в майбутнє**

Щоб прекрасно виглядати і в 20, і в 40 років, учені рекомендують вживати ківі. Ця ягода (так-так, саме так) містить багато вітаміну С, який, згідно з різними дослідженнями, уповільнює процес старіння, стимулюючи вироблення колагену, а також сприяє зміцненню імунітету та підтримці усього організму в тонусі. Окрім цього, вітамін С перешкоджає проникненню в організм нітратів і нітритів, здатних утворювати отруйні сполуки і викликати важкі захворювання, аж до раку.

Літнім людям рекомендується вживати ківі для зниження тиску та рівня холестерину, оскільки він містить калій. Також у ківі багато заліза, що робить його незамінним при захворюваннях крові. Крім того, ківі корисний і для спортсменів – речовини, що містяться в ньому, сприяють швидкому відновленню організму після важких навантажень.

ВІРТУАЛЬНІ НАРКОТИКИ



З розвитком науки та техніки з'являються все нові винаходи, деякі з котрих використовуються не на користь людини. Наприклад, нещодавно в Інтернеті абсолютно безперешкодно почала поширюватися інформація про так звані цифрові наркотики, мовою сленгу – «айдозери».

Аудіонаркотики, цифрові наркотики (I-Doser) – так називають звукові файли, що ймовірно впливають на психіку людини. Багато сайтів пропонують десятки різновидів айдозерів, що викликають стан, як після вживання алкоголю, марихуани,

мескаліну і т. ін. На цих же сайтах розміщені відгуки тих, хто вже спробував пропонуванний продукт.

Шукачів гострих відчуттів особливо приваблює низька вартість віртуальних наркотиків: смс із кодом для заван-

таження коштує до ста гривень. А якщо добре пошукати, то можна завантажити взагалі безкоштовно. Крім того, один раз купивши айдозер, використовувати його можна до безкінечності. Продавці стверджують, що їхня продукція абсолютно

нешкідлива та неймовірно ефективна.

Що ж насправді являють собою айдозери? Чи мають вони реальний вплив, і якщо так, то чому? Наскільки це безпечно? Можливо, людство стоїть на порозі практично некерованої, а тому особливо страшної хвилі нової наркотичної залежності? Чи це черговий обман? Спробуємо з'ясувати.

ЯК ПРАЦЮЄ МОЗОК

Для того, щоб зрозуміти, чи може звук справляти наркотичну дію на свідомість, необхідно розглянути один із принципів роботи мозку людини. Мозок є складною структурою взаємо-

пов'язаних клітин особливої будови, що називаються нейронами. Одна з їхніх функцій полягає в тому, що вони пропускають через себе, видозмінюють і генерують електричні імпульси. Тому мозок можна розглядати як неймовірно складну електрохімічну лабораторію. Імпульси окремих клітин утворюють електромагнітні коливання усього мозку в цілому.

Саме ці коливання фіксує електроенцефалограф у вигляді хвиль на стрічці.

Різним станам мозку відповідає різна частота коливань. Наприклад, для глибокого сну характерна частота 5-7 Гц, для активної розумової

діяльності – 15-20 Гц. Стан ейфорії, сп'яніння теж має свою характерну частоту й амплітуду коливань. Про це вчені знали вже давно, ще у кінці XIX ст. І відразу ж виникло припущення, що якщо впливати на мозок ззовні схожими коливаннями, то це повинно викликати відповідні зміни свідомості.

Справді, звук з дуже низькою частотою – 7 Гц, який знаходиться за межею звукового сприйняття людини, за певної потужності викликає панічний страх, що підтверджено експериментально. Проте стосовно складніших емоцій усе не так просто й однозначно. ➤

«Прощай, рюмка!»

Еміль Радулеску

Начиная с первой капли, алкоголь является токсичным веществом для человеческого организма, даже если эффект замечен не сразу. Автор представляет актуальные научные данные, которые помогут в принятии решения о полном воздержании.

www.lifesource.com.ua



Неодноразово робилися спроби впливати на мозок з лікувальною, профілактичною, навчальною метою і т. ін. Було запатентовано безліч пристроїв і методик. Намагалися лікувати психічні відхилення і наслідки травм, проєктуючи на хворий мозок запис коливань здорового. Проте реальна ефективність таких методик виявилася невисокою. Справа в тому, що наш мозок захищається від зовнішніх дій і втрутитися в його роботу, щоб досягти потрібних результатів, зовсім не просто.

ЯК ДІЮТЬ ЦИФРОВІ НАРКОТИКИ

Цифрові наркотики є звуковими треками тривалістю близько 5 хвилин. Проте записи на них – зовсім не музика. Принцип їхньої дії абсолютно інший, він носить назву бінаурального ефекту (ефект, що виникає під час сприйняття звуку вухами).

Справа в тому, що якщо в одне вухо поступає звуковий сигнал частотою, наприклад, 200 Гц, а в інше – 220 Гц, то свідомість людини сприймає цю різницю в 20 Гц як третій звук. Саме цей звук і повинен, за задумом, впливати на мозок. Теоретично можна підібрати таку комбінацію звуків, що третя частота буде ідентичною коливанням мозку при наркотичних сп'яніннях, викликаних різними наркотиками. Ось такі звукові доріжки, схожі на гудіння трансформатора, і продаються в Інтернеті.

ЧЕРГОВЕ ШАРЛАТАНСТВО?

Однак чи справді ці звуки мають саме таку дію, як рекламують? Зрозуміло, що ні, і причин тут декілька. Річ у тому, що кожна людина індивідуальна, неповторна, і стан психіки у різних людей відріз-

няється. Тому один і той самий сигнал не може впливати однаково на всіх. Окрім цього, як уже говорилося, мозок чинить опір зовнішнім діям, і перелаштовувати його на потрібну частоту ззовні дуже складно.

І ВСЕ Ж ТАКИ ЦЕ ЗЛО

Описи наркотичного ефекту, спричиненого айдозерами, розміщені на тих же сайтах, де їх і продають. Робиться це з метою реклами. Більшість із тих, хто прослухав айдозер, нічого не відчули. Проте людина, яка легко піддається навіюванню, з нестабільною і ослабленою психікою, справді, може відчувати певний ефект.

Основними споживачами цифрових наркотиків є підлітки, далекі від критичного осмислення своїх вчинків. Вони ж і поширюють моду на айдозери у своєму середовищі. Підліток, бажаючи виділитися

або, навпаки, не бажаючи бути білою вороною, слухатиме в компанії айдозер і випробовуватиме його дію, реальну чи уявну, перебільшено демонструючи його іншим.

Та чи являє собою нове захоплення небезпекою? Поза сумнівом. Отож не зовсім у тому сенсі, що звичайні наркотики. Справа в тому, що якщо підліток дозволив собі

дозу віртуального наркотику, то, наймовірніше, колись він захоче спробувати і справжні наркотики.

Сайти, на яких продаються айдозери, – це, по суті, справжні школи наркоманії. Там дуже чітко, в усіх деталях описується стан ейфорії від застосування кожного наркотику. Це представлено дуже захопливо, незвично, і, поза сумнівом, це дуже впливає на

свідомість підлітка. Та, на жаль, там зовсім нічого не говориться про наслідки. Віртуальну «ломку» ніхто не пропонує.

ПЕРШИЙ КРОК У ПІТЬМУ

Людина, вживаючи наркотики в будь-якому вигляді, відчиняє двері для дії демонічних сил. І можна не сумніватися, що вони скористаються наданим їм шансом. Айдозери стають воротами, що відкривають широкий шлях, що веде до смерті. Нехай навіть самі по собі вони є просто новою іграшкою для довірливих споживачів, утім це тільки перший крок, який може привести до більш згубних наслідків.

Оч Ольга Плисецька



Золоті вікна

Хлопчик сидів на порозі свого дому, розташованого на пагорбі, й із заздрістю дивився на гарну будівлю в долині. Промені полуденного сонця падали на його вікна, і ті сяяли золотим світлом. Будинок виглядав, як казковий замок. І хлопчик із сумом подумав про те, що він живе в бідному, непривабливому будиночку, а можливо, такий же, як він, хлопчик гуляє кімнатами того дивовижного замку.

Одного разу хлопчик вирішив спуститися в долину і зблизька розглянути цей чудовий будинок. І що ж він побачив? Виявилось, що казковий замок, яким він захоплювався, – це звичайнісінький будинок, який анітрохи не кращий за його власний.

І тут хлопчисько мимоволі перевів погляд на свій дім. Сонце сідало, і його промені яскраво освітлювали вікна, які цієї миті виблискували, як золоті. «Та ж мій будинок гарний!» – подумав хлопчина, піднімаючись по стежині на вершину пагорба.

Бувають люди, які, маючи всього вдосталь, усе одно невдоволені життям, постійно бурчать і скаржаться. Утім є й інші – хто радіє найменшому, і радість ця світла і щира. Так хто ж із них щасливіший? Подивіться на вікна свого дому, коли на них падають сонячні промені!



Притча

Одного разу жінці приснився сон, що за прилавком магазину стоїть Господь.

– Господи! Це Ти?! – вигукнула вона з радістю.

– Так, це Я, – відповів Бог.

– А що в Тебе можна купити? – запитала жінка.

– У Мене можна купити все, – прозвучала відповідь.

– У такому разі дай мені, будь ласка, здоров'я, щастя, любові, успіху і багато грошей.

Бог доброзичливо всміхнувся, пішов склад за замовленим товаром. Через деякий час

Він повернувся з маленькою паперовою коробочкою.

– І це все?! – вигукнула здивована і розчарована жінка.

– Так, це все, – відповів Бог і додав: – Хіба ти не знала, що в Моєму магазині продається тільки насіння?



ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...



Як стимулювати роботу мозку?

1. Нове оточення

Підіть туди, де ви ще ніколи не були або куди заходите дуже рідко. Це може бути новий парк або магазин у сусідньому районі.

2. Нові запахи

Купіть флакончики з ефірними оліями або будь-які ароматизовані предмети. Кожного ранку, як тільки прокинетеся, вдихайте новий запах – це дозволить «розбудити» мозок.

3. Заплющені очі

Увечері якийсь час не вмикайте світло у квартирі, ходіть по кімнатах по пам'яті. Ця вправа підвищить увагу і концентрацію. Також можна приймати душ із заплющеними очима. Коли ви нічого не бачите, у вас різко активізуються інші органи чуття.

4. Зміна робочої руки

Чистіть зуби не робочою рукою, а тією, яка менш активна: якщо ви правша, то лівою рукою, якщо лівша – правою.

5. Новий гардероб

Носіть різні речі. Вчені довели, що залежно від одягу в людини міняються не лише її відчуття, але й спосіб мислення.

6. Шрифт Брайля (система читання і письма для сліпих) і мова жестів

Освоїти шрифт Брайля і мову жестів важко, але здатність читати і розмовляти пальцями надзвичайно розвине ваші почуття. У мові жестів достатньо вивчити стандартні фрази спілкування: вітання, прості запитання, відповіді.

7. Нова дорога

Ходіть на роботу у магазин новою, незнайомою дорогою. Навіть якщо



новий шлях буде довший, нічого страшного. Це не лише позитивно позначиться на роботі мозку, але й допоможе підтримати стрункість.

8. Нестандартні відповіді

Відповідайте на стандартні запитання нестандартно. Навіть на запитання «Як справи?» можна відповісти десятками різних фраз – відмовтеся від стереотипів.

9. Монети

Навчіться розрізняти монети різного номіналу тільки пальцями. Вправу корисно робити, коли ви когось або чогось чекаєте. Час іде швидше, і очікування стає не таким втомливим.

10. Різноманітний відпочинок

Якщо вихідні ви зазвичай проводите в місті, то наступного разу вирушайте на природу. Не любите слухати музику? Сходіть на музичний концерт – ви отримаєте чимало нових відчуттів. Якщо ж вам зовсім не сподобається, ви завжди зможете вийти.

11. Новий темп

Цю вправу можна зробити у вихідний день. Якщо ви зазвичай все робите повільно, намагайтеся прискорити темп удвічі. Якщо ж ви і хвилини не можете всидіти на місці, примусьте себе все робити не поспішаючи. Це вимагає великої концентрації.



Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що ви тримаєте в руках наш журнал. Нам дуже хотілося б ще тісніше співпрацювати з вами, подарувати вам можливість стати частиною команди «Ознак часу»! Ми відкрили нову рубрику «Мегапікселі творіння», яка складається повністю... з ваших робіт!

Сьогодні почало активно розвиватися мистецтво фотографії. Ми впевнені, що серед вас є люди, небайдужі до краси природи, ті, хто помічає Божу руку в усьому – від квіточки до комахки – і закарбовує цю красу на фотографіях. І тому саме вас ми запрошуємо поділитися з нами своїми фотографіями Божого творіння. Деякі з кращих робіт будуть надруковані на центральному розвороті кожного випуску.

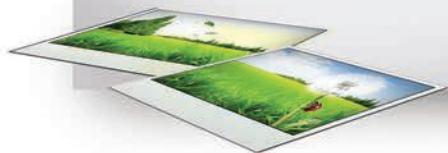
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Вимоги до фото:

- при 300 dpi – розмір фото не менше 10 см;
- при 72 dpi – фото не менше 50 см;
- формат – tif, jpg;
- модель, бажано, CMYK.

Надсилати за адресою:
oznakychasy@gmail.com,
у темі вказувати «Мегапікселі творіння».

***З нетерпінням чекаємо
ваших робіт!***



Якщо під час прочитання матеріалів номеру у вас виникли якісь запитання — звертайтеся до нас за адресою: oznakychasy@gmail.com, і ми спробуємо повно і чітко відповісти вам, задіявши також професіоналів сфери богослів'я, сімейних стосунків та психології.