

10. Кам'янець-Подільський 11.01.2007. Науково-практична конференція: "Церква, сім'я і школа у розв'язанні проблем виховання підростаючого покоління" <http://pravoslavye.org.ua/index.php?action=fullinfo&r-type=news&id=14046>
11. Г. Апанасенко Третій шлях? <http://www.dt.ua/3000/3050/46973/>
12. Дітріх фон Гільдебранд. Статеве виховання. "Серія Особа – Гідність – Спільнота" №4, ЛБА. Львів, 2000. – 42с.
13. Усі разом. Благодійний неурядовий фонд http://together.org.ua/about_organization.html
14. Наслідки вільного кохання http://www.fmdo.org.ua/index_consicvenses.htm
15. Т.Коврыгина. Взгляд на проблему <http://www.familytimes.com.ua/ua/article/society/education1?article=69>
16. Назар Н. О.Синтезована модель демографізації соціально-економічної політики України //Ефективність держ. управління. Вип. 12.– Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2007. – С.342-351.
- 17.Бойченко Т. Е., Коваль Н. С.Основи здоров'я. Підручник для 6 класу загальноосвітніх навчальних закладів – Київ: Генеза, 2006.
18. Пономаренко Основи здоров'я. Підручник для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів – Київ"Алатон", 2007 рекомендований Міністерством освіти і науки України Лист № 1/ 11-2152 від 28. 04. 2007.
- 19 Пістун І., Хобзей М., Березовецький А.Основи безпеки життєдіяльності. Навчальний посібник для 7-8 класів. – Львів: В-во „СПОЛОМ”, 2001. – С.97-124. Т. В. Воронцова, В. С.
20. Г. Степанюк Аборт: дозволити чи заборонити? <http://gazeta.lvivpost.com/articles/2005/10/20/9949/>
21. Городенчук З. ...Факти з історії одного сумнівного експерименту // Вісник Ін-ту Родини і Подружнього Життя. ЛБА № 3 – Львів: В-тво УКУ. – 2002. – С. 61-83.
22. Водовозов А. Секс: чому учат в школі <http://www.materinstvo.ru/art/1079/>
23. США:Подростки все чаще отдают предпочтение целомудрию <http://www.demographia.ru/razdel/index.html?idR=20&idArt=149>

Е.Д.ОСИПЕНКО, Ю.В.БУЯНОВ
ЗЕМЛЯ – ЖИВАЯ СУЩНОСТЬ

Статья рассматривает вопросы взаимодействия Космоса и Земли, их влияния на организм человека.

Стаття розглядає питання взаємодії Космосу та Землі, їх впливу на організм людини.

The artecle considers questions of interaction of Space and the Earth, their influence on an organism of the person.

Наш мир имеет не только материальную и физическую природу, но и энергетическую, а также информационную и духовную. Исследованиям таких известных ученых как А. Эйнштейн, Н. Бор и современных исследователей в области квантовой и ядерной физики показали, что окружающий мир — это не просто материальные объекты или физические тела, но и сгустки энергии, а также потоки информации. Энергия каждого материального объекта взаимодействует с энергиями других тел, трансформируется, видоизменяется, переходит одна в другую. Такими же энергетическими живыми сущностями, только более высокоорганизованными, являются Звезды, Солнце, планеты Солнечной системы, в том числе и наша Земля, И только наш технократический век и религиозные догмы пробовали отрицать эту насыщенность Природы живой энергией.

О том, что Земля — живая сущность, писал еще 6 тысяч лет тому назад великий Гермес Трисмегист в дошедшей до нас «Изумрудной скрижали». Гипотеза о существовании ноосферы как энерго - информационной оболочки (ауры) Земли было выдвинута нашим соотечественником академиком В.И. Вернадским. Это основывается на представлении биосферы планеты единым организмом, обладающим самостоятельным поведением, способным к саморегуляции и самоорганизации, отторгающим чуждые для него воздействия и поддерживающим полезные, благотворные влияния и связанные с ними процессы и сообщества. В этом отношении сравнение Земли с человеческим организмом, известное с глубокой древности, рассматривается не просто как поэтическая метафора, а как отражение реальных процессов, происходящих на планете. В пользу

такой точки зрения свидетельствуют как философско-религиозные концепции большинства древних цивилизаций нашей планеты, так и новейшие открытия современной физики, кибернетики, психологии. Одной из глубинных причин современного экологического, нравственного, экономического кризиса является слишком быстрый темп развития человеческой цивилизации и связанной с ней техносферы. Темпы развития любых естественных систем, в том числе и биосферы, значительно ниже. Вследствие этого растет дисбаланс между биосферой и техносферой планеты и увеличивается вероятность включения "аварийных" механизмов саморегуляции биосферы Земли. На физической уровне это жесткие, разрушающие воздействия (катастрофы, наводнения, тайфуны, селевые потоки, извержения вулканов, смерчи), неоднократно наблюдавшихся в истории нашей планеты в течение последних лет. На более высоком - биологическом уровне – это всевозможные смертоносные эпидемии: СПИД, китайская пневмония SARS, коровье бешенство, куриный грипп и др. Переходя к еще более высоким сферам - это атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт и наконец - это психические заболевания, основой возникновения которых чаще всего является депрессия. Причины возникновения депрессии – нарушение гармонии сознания человека с Биосферой. Вследствие чего у него возникают различные страхи и фобии, приводящие к разрушительным последствиям для человеческой личности – рост наркомании, алкоголизма, немотивированных убийств, самоубийств, международный терроризм.

Депрессия была открыта, официально названа, классифицирована и исследована психотерапевтами только в последние двадцать пять лет. Неожиданно было обнаружено, что депрессия представляет собой состояние, поражающее миллионы людей. Из общего числа обследованного населения процент страдающих от депрессии минимальный у людей родившихся до 1900 года, у родившихся до 1920 он выше и у людей, рожденных после 1940 года, он максимальный. Причины этого пока не понятны. Примерно 30 % населения сообщает о периоде, длящемся около 2-х недель, когда они пребывают в унынии или подавленном состоянии, примерно 5 % сообщает об очень серьезном случае депрессии в течение своей жизни. Депрессия вдвое чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Есть данные, что некоторые формы депрессии являются наследственными: дети у родителей, страдающих депрессией имеют 25 % шансов иметь такое «наследство», в сравнении с 5 % шансов у детей, родители которых не подвержены депрессии.

Некоторые из причин депрессии:

- наследственная предрасположенность;
- выраженная личностная неустойчивость;
- заниженная самооценка;
- состояние чрезмерной зависимости (алкоголь, наркотики психологическая, духовная);
- гипертрофированная самокритика (самобичевание);
- пессимизм;
- легкая подверженность стрессу.

Злоупотребление алкоголем, наркотиками – обстоятельства сопутствующее депрессии.

Депрессия аморфна, ее трудно определить. Чувство подавленности – это нормальная эмоция, а не депрессия. Частичный профиль клинически депрессивного состояния включает глубокое и всеобъемлющее чувство одиночества. Депрессия – это болезнь изоляции. Она сопровождается также чувством ненадежности, безнадежности, ненавистью к себе, разобщение с другими людьми, потеря способности испытывать удовольствие, потеря энергии и сексуального стимула и возможно бессонница.

Социальное взаимодействие делает нас людьми, а любое уклонение от общения, взаимоотношений или близости говорит, что что-то не так. Мы также должны знать, что даже дети могут проявлять симптомы депрессии (монополярной или биполярной депрессии, последняя называется маниакальной депрессией) – особенно если один из родителей сам страдает от депрессии – через резкое снижение успеваемости, возрастающую социальную изоляцию, появление физических жалоб без каких-либо здравых причин, проявление зависимого поведения, угрюмость, чрезмерные реакции на разочарование, нереалистически низкую самооценку. Нарушение, кризис или разрушение детства могут ускорить некоторые из этих симптоматических реакций, и чувства могут кружиться в водовороте некоторое время, прежде чем объединиться в комплекс в более поздние годы. Депрессия часто вызывается психологической травмой: развод, смерть, потеря бизнеса, не удавшиеся взаимоотношения.

Мы видим возможность избавления от депрессии в изменении своего отношения к Земле, окружающему миру, обществу, близким людям. Человечество может выжить в условиях надвигающейся угрозы экологической катастрофы, экономического, политического и нравственного

кризиса только осознав свое место в этом мире. Человеку необходимо сойти с пьедестала "царя природы" и понять, что он маленькая частичка огромной Вселенной.

Наша Земля получает не только солнечный свет, но и энергию Космоса. Земля дышит, как живое существо, поглощая энергию Космоса и обмениваясь с ним своей внутренней энергией.

Учитывая в своей жизни космические ритмы человек можете гармонизировать процессы своей жизни в разных ее сферах. Энергия Солнца, Луны и других планет солнечной системы формируют энергетику всего живого на Земле.

В человеке энергия Солнца способствует уверенности в себе и таланту лидера, жизненным силам, бурному темпераменту и потребности в самоутверждении. Солнце проявляет в человеке качества разума, сознательное использование творческого потенциала, которое он получает при рождении. У каждого человека эти качества индивидуальны и связаны как с солнечным знаком Зодиака, так и солнечным днем рождения.

Лунная энергетика формирует мягкость, способность адаптироваться к обстоятельствам. Она способствует обогащению внутреннего мира человека и развивает его интуицию. От фазы, в которой находится Луна и от знака Зодиака, по которому она проходит, зависит энергетическое состояние организма человека, степень его активности и жизнестойкости и функционирование желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны регулирующие психическое и эмоциональное состояние человека. Ни для кого не секрет, что в полнолуние наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность и агрессивность не только у психически больных, но и у вполне здоровых людей, а в новолуние (и как частный случай в Солнечное затмение) чаще встречается апатия, понижается иммунитет и общий тонус организма. Существуют и другие терминальные положения Солнца и Луны относительно Земли (9, 15, 19 и 23 лунные дни), в течение которых на фоне негативного психического и эмоционального состояния у людей проявляются различные страхи и комплексы, могущие спровоцировать депрессию.

19 апреля 2004 года в 16 часов 35 минут произойдет Солнечное затмение. Затмение с давних времен – явление экстраординарное. Религиозные люди считают, что это знак Божьего гнева. Люди с повышенной чувствительностью и экстрасенсы ощущают, что в момент затмения активизируется негативная энергетика, которая сильно воздействует на людей. И, действительно, многие исторические события, происходившие в периоды затмений, имели фатальный исход и часто влекли за собой бедствия.

Нежелательно оставлять без внимания солнечные или лунные затмения. Они несут людям определенную информацию, создают периодические проверки на зрелость Души и формируют программу до следующего затмения. Если представить себе человеческую жизнь, как длинное шоссе, то затмения – это как дорожные посты. Если Вы не нарушаете Законов духовного развития, то бояться Вам нечего. Вас остановят, проверят, и пожелают счастливого пути. Если же нарушения Законов есть, то вы можете быть подвергнуты испытанию (болезнь, несчастный случай и т.п.). Затмения всегда вызывают в человеке потребность что-то изменить. Используя опыт прошлого и обстоятельства настоящего, можно и нужно изыскать творческие силы на будущее и избавиться от ограничивающих свободу личности факторов.

Поскольку затмение всегда случается в новолуние, которое начинает месячный цикл, сочетание солнечной и лунной энергии становится чрезвычайно интенсивным, и преобладает чувственная натура Луны. Совершенно ясно, что это не самое лучшее давать в этот период различные серьезные обязательства, принимать серьезное решение и делать серьезные покупки, которые требуют взвешенного, трезвого мышления. Общий совет, займитесь чем -нибудь спокойным, например, перейдите к более легким нагрузкам, поскольку Ваша иммунная система и энергия могут находиться на более низком, чем обычно, уровне. Особенно внимательны будьте к любому алкоголю или лекарству.

Перед любым затмением благоприятно выдержать трехдневный пост. Этот период лучше провести в спокойной обстановке, не предпринимая активных действий и важных решений. За пол часа до момента затмения хорошо зажечь свечу, обойти с ней квартиру по часовой стрелке, читая молитву. Огонь хорошо очищает дом от негативной энергетике. В самый момент затмения запишите на бумаге то, что мешает вам жить и от чего Вы хотите избавиться, исповедуйтесь перед Огнем.

Практика **солнечного затмения** дает возможность осознать и освободиться от внутренних страхов, негативных черт характера (например, лень, раздражительность и др.), которые тормозят движение жизни и мешают духовному развитию. В **лунное затмение** возможно освободиться от болезней, вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), комплексов, психических слабостей.

В солнечное затмение, которое почти всегда происходит с 29 на 1-й лунный день, т. е. в новолуние, очень хорошо подвести итог года, разобраться в своих ощущениях, где вы могли быть не

правы, кого обидели, чего вы боитесь, за что переживаете. Любой страх в вас может притягивать неблагоприятные ситуации. Например, страх одиночества - притягивает одиночество, страх потерять стабильность в отношениях или материальной обеспеченности - потерю именно этих отношений или денег. Мысль материальна, а подобное притягивает подобное. И вот именно эти переживания, страхи вы можете, осознав их в себе и поблагодарив за все, чему они вас учили, просто отпустить навсегда.

Здесь очень важно понять, что если у вас не складываются с кем-то отношения, не нужно избавляться от этого человека. Наоборот, представьте его в своем воображении и прислушайтесь к своим ощущениям: что в вас не принимает этого человека, где в себе вы ощущаете барьер, страх или раздражение. Вот эти свои ощущения запишите на бумаге и почувствуйте, для чего вам даны эти отношения, чему они учат. Постарайтесь отнестись к этому человеку как к учителю, поблагодарить за урок и простить его сердцем. А потом произойдет чудо - ваши отношения разрешатся наилучшим образом. Это будет вам награда за работу души.

Примите контрастный душ (при солнечном затмении надо начать и закончить горячей водой мужчинам, а женщинам холодной 5-7 раз, а при лунном мужчины начинают и заканчивают холодной водой, а женщины горячей). За 10 минут до солнечного затмения надо лечь головой на восток (а, прорабатывая лунное затмение - головой на север) и расслабиться, закрыть глаза и представить себе как страхи, комплексы и другие негативные программы, от которых вы хотите избавиться, выходят из вас. Вы их по очереди представляете перед собой в виде образов, символов (например, страх - как камень, обида - как ком) и посылаете этому образу энергию своей любви и благодарности за их уроки в вашей жизни. Смотрите и чувствуйте, что с ними при этом происходит, как они видоизменяются, становятся светлыми и чистыми созданиями или символами.

Момент солнечного затмения - уникальный. В этот период Вы можете не только избавиться от негативных ситуаций и ощущений, но и **сформировать программу исполнения своих желаний на целый год**. После проработки солнечного затмения возьмите чистый лист бумаги и напишите программу ваших действий в течение года. Только пишите конкретно: что Вы хотите, к какому сроку. Напишите много желаний - больше придется и трудиться.

Коррекцию своих планов можете проводить каждый месяц в 1-й лунный день в течение всего года. Планы и мечты этого дня сбываются, если помыслы чисты, соответствуют вашим истинным желаниям и потребностям, а также действительно для вас важны.

Самое важное правило в период затмений, встречаете вы его или нет - постарайтесь в эти важные для всех нас и Земли дни быть источником только благих мыслей и желаний. Проявляя агрессию, ссорясь и отстаивая правоту - вы только вредите себе, закладывая программу разрушения своего счастья. Благодарите за все, что посылает вам судьба, желайте всем добра и света и тогда воочию увидите, что ваши мысли творят вашу жизнь.

**Ю.М. ПАНИШКО, А.Л. ВАСИЛЬЧУК,
В.В. ДЖУНЬ, С.Д. БАБЛЯК**

ДОВГОЛІТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ

Стаття присвячена проблемі раціонального харчування, його внеску в загальне здоров'я та довголіття.

Стаття посвящена проблемі раціонального питання, його вкладу в загальне здоров'я та довголіття.

The Article is dedicated to a problem of rational nutrition, its contribution to public health and and longevity.

Життя довгожителів завжди викликало великий інтерес оточуючих: вчених, лікарів. Особлива увага приділялась харчуванню довгожителів. І це зрозуміло. Про безсумнівну роль дієтичних факторів у збереженні здоров'я та тривалого життя відомо давно.

Спостереженнями вчених було встановлено, що тривалість життя людей з надлишковою масою є меншою, ніж у людей з нормальною масою тіла. Дослідженнями фізіологів було встановлено, що процес харчування залежить від діяльності харчового центру, розташованому в гіпоталамусі. В експериментах на піддослідних тваринах було показано, що двохстороннє руйнування вентромедіального ядра гіпоталамуса призводить до великої огрядності тварин внаслідок неконтрольованого споживан-