

## ИССЛЕДОВАНИЕ СНА ДЕТЕЙ

ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО

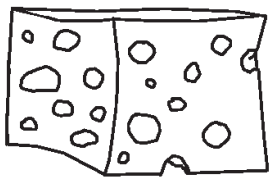


Исследователи Ростовского педагогического университета протестировали 86 детей в возрасте от 4 до 5,5 лет в 2-х детских садах г. Ростова-на-Дону. Дети были разделены по уровню активности на четыре группы: 1 - очень активные, 2 - активные, 3 - спокойные, 4 - очень спокойные. Полученные данные показали, что процент очень активных и активных мальчиков намного выше, чем девочек, а спокойных и очень спокойных мальчиков намного меньше. Продолжительность дневного сна активных и очень активных детей составляет 1-2 часа, спокойных - 1,5-2, а очень спокойных - 2-3 часа. Ночной сон у активных детей составляет 9-10 часов, а у спокойных - 10 часов. Суммарное суточное количество сна у спокойных и очень спокойных гораздо выше, чем у очень активных и активных, а продолжительность засыпания наоборот больше у активных и очень активных, чем у спокойных. Спокойные и очень спокойные дети не просыпаются ночью, в то время как активные и очень активные дети могут просыпаться 1-3, а то и 4-5 раз за ночь. Исследователи пришли к выводу, что физиологические особенности ребенка, обеспечивающие ему в состоянии бодрствования режим гиперактивности, заставляют во время сна его нервную систему работать в особом режиме. Это вызывает, в свою очередь, физиологические "отклонения", обеспечивающие после выхода из сна режим гиперактивности ребенка. Таким образом, получается "замкнутый круг", а точнее - "стабильный вихрь активности".

## ДИЕТА СПАСЕТ ОТ РАКА

ГРЕКИ ЗНАЮТ, ЧЕМ ПИТАТЬСЯ

Средиземноморская диета, включающая в себя большое количество сыра, орехов и оливкового масла, может защитить человека от рака и сердечных приступов. Осмотрев более двадцати тысяч греков, ученые пришли к выводу, что у людей, следующих средиземноморской диете, на 24 % уменьшается опасность смерти от раковых заболеваний и на 33 % - от сердечных. Основной каждодневной пищей являются: овощи, фрукты, орехи, оливковое масло, сыр, йогурт и вино в умеренных количествах.



## НАШЕЛ ОН СВОЙ ТАЛАНТ ИЛИ НЕТ?



На мой взгляд, человек не может сказать, нашел он свой талант или нет. Все, что он может, это заниматься чем-то, что ему интересно, с полной отдачей, со 100%-ой вовлеченностью. Причем, этот предмет интереса может с течением времени меняться.

Вот, к примеру, я уже больше пяти лет занимаюсь программированием. Все время занимался этим с большим интересом, от процесса меня было не оторвать. И я думал, что это то, для чего я "предназначен". То, чем мне "предписано" заниматься. А вот, буквально, месяц назад я понял, что уже все - это не мое, мне это не так интересно, как другие вещи. И вот сейчас я плавно осуществляю переход к другому виду деятельности, так что программированием заниматься впредь буду только любительски...

И вот сейчас я считаю, что этот новый вид деятельности - это мое призвание, но вполне может быть, что че-

рез несколько лет я опять сменю его. Хотя сейчас я об этом не думаю: для меня сейчас главное - это заниматься, погружаться в это с головой.

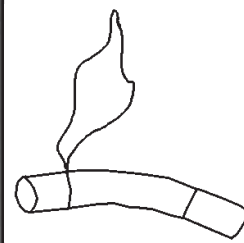
Поэтому и тебе советую, выбрать из всего, что тебе интересно - самое интересное. Если такого нет, то сделать выбор волевым решением. А дальше погружаться в этот вид деятельности с головой.

Если по мере погружения будешь встречать какое-то сопротивление, наткнешься на какую-то стену - только не лени, нежелания изучать новое, а внутреннее сопротивление, тягу к другому - то поймешь, что это не то, чем тебе надо заниматься. Тогда выберешь другую область деятельности - и с головой в нее... И так, наверно, всю жизнь.

П. Зюсюкин, г. Новгород  
mpivanov@rol.ru

## КУРЕНИЕ - ЭТО КРУТО

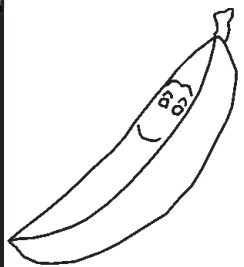
ШУТКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СИГАРЕТ



Наклейки "Курение - это круто" избавят от стресса британских курильщиков. Выпустили их в обращение шутники из компании Fakefags. По мнению активистов этой компании, предупреждения Минздрава, занимающие полпачки, слишком раздражают курильщиков и не дают им в полной мере получать удовольствие от своей привычки. Для того, чтобы успокоить нервы курильщикам и повеселить их друзей, компания выпустила набор наклеек из 20 штук на тему "Курение - это круто". По формату они точно подходят под предупреждения Минздрава. Наряду со вполне нейтральными "Купи и себе пачку" и "Курящий человек выглядит круто" есть и более экстремальные варианты. Желающим предлагаются наклейки "Живи быстро, умри молодым" или "А если завтра тебя собьет автобус?". Набор наклеек стоит 4 фунта стерлингов. "Вы, вероятно, были удивлены не меньше нашего, увидев эти громадные с черной окантовкой предупреждения на ваших любимых сигаретах. Мы не знаем, почему правительство решило отравить наши сигареты, но мы можем вам помочь совладать с этим", - говорится на сайте.

## СРЕДСТВО ОТ ИНФАРКТА

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ - СЪЕШЬ БАНАН



Регулярное потребление бананов снижает риск инсульта и инфаркта миокарда. Решающим фактором при этом является содержание в них калия. Исследователи университета Сан-Диего (Калифорния) установили, что для полноценного осуществления защитных функций организму как минимум необходимо 2.4г калия в день. Съев один банан, человек обеспечивает это защитное действие, так как в банане содержится около 400мг калия. При этом важно, что бананы свободны от жира и холестерина - двух важных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное увеличение поступления калия в организм всего на полграмма способно также на 40% уменьшить степень риска заболевания раком. Бананы помогают преодолевать стрессовые ситуации.

## МЫСЛИ О СЕБЕ

## ОСНОВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Здравствуй, все, и привет вам огромный! Я, кажется, врубился в коан про "искренного человека", который может сделать ложное учение истинным. И теперь почему-то думаю, что надо об этом сюда написать.

Маленькая предыстория - я в последнее время много и сложно думал о том, куда катится моя жизнь? Что я должен в ней делать? Что будет ПРАВИЛЬНО? Как мне правильно поступить вот в этой ситуации? А вот в этой?

Я пытался слушать внутренний голос интуиции, искать в вокруг происходящем "знаки" и т.д., и т.п. Но УВЫ! Любой "знак", который кажется таковым, можно истолковать не меньше, чем пятью различными способами. И даже не определишь, "знак" это или нет. Например, когда что-то делаешь, а тебе навстречу сопротивление - значит ли это, что ты на самом деле делаешь что-то не то, идешь "против потока"? Или это значит, что ты делаешь все как надо, а сопротивление - лишь испытание на "крепость духа"?

И в конечном итоге пришлось встать перед фактом: я НЕ ЗНАЮ, как надо поступать. Я не имею НИ МАЛЕЙШЕГО понятия, что значит происходящее. Я - в АБСОЛЮТНОЙ темноте относительно того, что правильно. Способность принятия ПРАВИЛЬНЫХ решений - это ведь и есть просветленность, которой я, "обычный" человек, не обладаю ни в коей мере.

После этого я задумался: что же делать "обычному" человеку? Есть ли для него какая-то надежда? По размышлении сложилась следующая картина:

Человек, который не знает, куда ему надо идти, может идти в любом из милли-

она неправильных направлений. И в каком-то одном из сотен (скажем) правильных. Но! Поскольку он не умеет понимать, что такое "правильно", то для него любое учение, ЛЮБОЙ путь будет "ложным" учением. Потому что есть 1001 способ неправильного истолкования СЛОВ, когда ты во тьме.

Но что же тогда делать человеку? А ему ничего не остается, получается, кроме как ИДТИ, идти ХОТЬ В КАКУЮ-ТО сторону. Хоть в какую-то - но до конца.

Да, без способности понять, КАКОЕ направление - правильное, он может погибнуть. Это - своего рода лотерея. Искренний человек МОЖЕТ сделать ложное учение истинным, но вовсе не обязательно СДЕЛАЕТ.

Тут ситуация, похожая на черепашек. Как-то в одной передаче я видел, как рождаются черепашки: вылупляются из яиц, и - со всех ног к морю! А сверху на них пикируют хищные птицы, хватают и жрут. Так вот... у черепашки НЕТ выбора. Она НЕ ЗНАЕТ, где море. И некоторые из черепашек, вылупляясь, бегут ПРОЧЬ от моря. Они обречены. Их ОБЯЗАТЕЛЬНО съедят. Но это - абсолютно неважно. Потому что, чтобы хоть некоторые из черепашек выжили (и сохранили вид, передали свое ДНК), надо, чтобы каждая черепашка бежала до конца. Даже если она бежит НЕ к морю.

Точно так же, похоже, и для человека. Пока ты не обладаешь хоть какими-то зачатками "просветленности", пока ты совсем во тьме, - ты не знаешь, какой путь гибельный, а какой спасительный - они все для тебя одинаково "истинные", вернее, одинаково "ложные". И надо, получается, на это абсолютно ЗАБИТЬ. Надо СОВЕР-

ШЕННО не бояться погибнуть - причём "погибнуть" даже не в физическом смысле, а в смысле "зайти не туда"; это должно быть настолько пофигу, что мне даже трудно представить такое состояние. То есть - неважно не только то, придешь ли ты в Рим, но не важно даже, ИДЕШЬ ли ты в Рим; главное - что ты идешь, упрямый как черт - и, МОЖЕТ БЫТЬ, в Рим.

Помочь создать такую мотивацию, похоже, может только четкое, окончательное понимание, что "без Истины все равно не жизнь". Потому что, если считать, что жизнь и без Истины может иметь хоть ка-

кой-то маленький смысл, хоть какую-то ценность, то если вдруг встанет выбор - шанс на Истину или жизнь? - то "реальная" ценность жизни может перевесить "зыбкую" ценность этого шанса. Другими словами, истина должна стать ПОТРЕБНОСТЬЮ человека, быть в разряде "нужно как воздух", а не "хочу" или, тем более, "хотелось бы".

И тогда такой человек, МОЖЕТ БЫТЬ, сделает "ложное" учение истинным...

lorigulf,  
lorigulf@aport.ru

