

Здоровье и исцеление

№ 1(3)

ТЕМА НОМЕРА

Здоровый образ жизни



В НОМЕРЕ

КАПКАН СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ЗДОРОВЬЯ

ДЕТИ В СЕТИ

КАК СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ,
А ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ
СИЛА
ПРОДУКТОВ



Журнал
«Здоровье и исцеление»
зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление
№ 1 2013

Над номером работали:

Директор издания:

Николай Чекелек

Главный редактор:

Нигина Муратова

Корректор:

Марина Суяк

Верстка:

Евгения Топоркова

Редакционная коллегия:

Надежда Иванова

Светлана Корсак

Учредитель:

Религиозная организация
«Кавказский Союз» Церкви Христиан
Адвентистов Седьмого Дня.

Адрес редакции: 344013,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Возрождения, 19/24А
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,
факс: (863) 232-26-56,
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано: типография ООО «Антей»
344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20
Тираж 30 000 экз.
Заказ № 2231 от 09.07.2013

Дорогие читатели журнала
«Здоровье и исцеление»,
ждем Ваших отзывов
и предложений!

Мы уверены, что рекомендации,
содержащиеся в этом журнале, полезны
для большинства людей.

Но Ваш организм может иметь
индивидуальные особенности.

Поэтому прежде, чем применять
прочитанное на практике,
посоветуйтесь с врачом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Слово духовного наставника

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – быть счастливым



**Николай Степанович
Чекелек**

Все люди хотят быть здоровыми. Об этом сегодня много говорят, пишут, но не все придерживаются основных принципов здоровья. Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: *«Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем».*

Непросто дать точное определение понятию «здоровый образ жизни», но в целом, это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления физического, а также духовного здоровья.

Как в любом добром начинании, здесь нужно приложить немало усилий, поработать над своими вредными привычками, научиться контролировать желания и быть очень внимательными к тому, чем мы наполняем свой разум.

Понятие «здоровый образ жизни» становится все более актуальным. Современное общество живет в такой период земной истории, когда на организм человека воздействует огромное количество негативных факторов: загрязненный воздух и вода, повседневная суэта, спешка и как следствие нервное перенапряжение. Мы мало двигаемся и все больше времени проводим в помещении, явно не получая необходимый нам свежий воздух. Это и многое другое провоцирует негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья.

Здоровый образ жизни является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья. Здоровый человек – это здоровая семья, а значит здоровое общество.

Иоанн, один из учеников Христа, еще в первом веке обратился в своем письме к одному из близких ему людей с такими словами: *«Старец – возлюбленному Гаю, которого я люблю по истине. Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здоровствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя. Ибо я весьма обрадовался, когда пришли братья и засвидетельствовали о твоей верности, как ты ходишь в истине. Для меня нет большей радости, как слышать, что дети мои ходят в истине»* (Библия, 3-е послание Иоанна, 1-4 стихи).

Истина – это не просто то, что человек должен усвоить своим умом. Истина – это знание, питающее ум человека, и милосердие, облакающее всю его жизнь. Истина – это то, что побуждает человека

мыслить и поступать так, как повелел Бог. Ходить в истине – это здоровый образ жизни.

Недостаточно быть здоровым физически. Кроме этого, очень важно иметь уравновешенность мышления, а соответственно, поступков, стараться никому не доставлять неприятности, не обижать друзей, родных, владеть собою... Наряду с физическими упражнениями нужно упражняться нравственно, духовно. А это значит – творить добрые дела, любить своих ближних, приносить людям радость, не проходить мимо тех, кто разочарован, огорчен. Как сказал один из древних пророков: *«О, человек! сказано тебе, что – добро и чего требует от тебя Господь: действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить пред Богом твоим»* (Библия, Книга Пророка Михея, 6 глава, 8 стих).

Важнейшим критерием ведения здорового образа жизни является способность человека гармонично выстраивать отношения в обществе. Здоровый человек строит хорошие отношения с другими. Приносите радость и счастье окружающим вас людям, близким, родным, друзьям, коллегам по работе.

Откажитесь от вредных привычек, причем делать это стоит незамедлительно, не боясь, что такой подход может повредить. *«Люди страдают всевозможными недугами из-за употребления чая, кофе, табака, опиума и других наркотиков. Эти вредные привычки должны быть совершенно искоренены... потому что все они пагубно действуют на физическое, умственное и нравственное состояние».* (Основы здорового питания, глава 24). Прививайте себе полезные привычки, которые должны стать частью нашей жизни. Это не только физические упражнения, но и упражнения для формирования хорошего характера. Принцип «движение» должен стать главным в жизни каждого человека.

Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, лучшего качества жизни и долголетия! Я приглашаю вас к полноценному здоровому образу жизни, который охватывает все ее стороны. Это доставит радость и счастье вам, а также окружающим вас людям.



От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Сегодня много говорится о пользе здорового образа жизни, и мы не обошли вниманием этот важный вопрос. Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Образ жизни определяет не только продолжительность жизни человека, но и ее качество. Согласитесь, что гораздо лучше справляться со своими повседневными обязанностями, живя в радости и добром здравии, чем с унылым духом и в болезни.

Как известно, профилактика болезни – самое лучшее ее лечение. Следование принципам полноценного здоровья, изложенным в этом номере, позволит вам не только улучшить свое самочувствие, но и по-новому взглянуть на преимущество простых, доступных средств профилактики и лечения основных заболеваний. Понимая, что привычный образ жизни изменить непросто, мы делимся советами о том, как преодолеть вредные привычки и поощрить полезные. Кроме того, вы сможете еще раз проанализировать уровень своей физической активности и узнаете о преимуществе аэробных упражнений. В рубрике о здоровом питании мы постараемся дать ответ на вопрос, как наилучшим образом организовать свой рацион, чтобы не набирать лишних килограммов и в то же время получать максимальную пользу от продуктов растительного происхождения. Материал по эмоциональному здоровью откроет важность сохранения теплых, дружеских отношений с окружающими людьми. О здоровье молодого поколения расскажет статья, посвященная зависимости от интернета, что на сегодняшний день вызывает беспокойство у многих родителей. История исцеления простой женщины в рубрике «Вера в действие», засвидетельствует о Божьей силе в жизни тех, кто доверяет Ему и проявляет заботу о восстановлении и сохранении своего здоровья.

Ведите здоровый образ жизни и пусть недуги будут не более, чем исключением!

Благодарим вас за отзывы и предложения, которые позволяют делать это издание лучше и интереснее!

В НОМЕРЕ

НАШ ВЫБОРстр. 4



МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИстр. 7

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯстр. 8



СЛИШКОМ МНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯстр. 12

КАПКАН СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИстр. 13



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВРЕДНЫЕ
И ПООЩРИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИстр. 17

ДЕТИ В СЕТИстр. 19



ДРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕстр. 21

ПРИНЦИП ИСЦЕЛЕНИЯ:
вера в Бога и здоровый образ жизни.....стр. 23



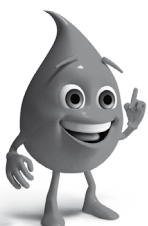
КАК СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ,
А ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ?стр. 24

А МОЖЕТ МОЙ ВЕС СОВСЕМ
НЕ ЛИШНИЙ?.....стр. 25



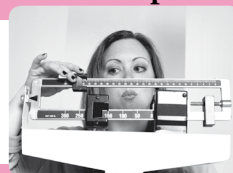
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВстр. 26

РЕЦЕПТЫстр. 27



КРОВЬ ИЛИ ЧУДО-ЖИДКОСТЬ.....стр. 28

ПРОСТОЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯстр. 30





Аллан Хэндсайдс,
врач-педиатр и гинеколог,
специалист в области
общественного здоровья

НАШ ВЫБОР

*Увидеть мир в одной песчинке
И космос весь в лесной травинке!
Вместить в ладони бесконечность
И в миге мимолетном вечность!*

Уильям Блейк «Песнь невинности»

Работая акушером, я предлагал провести дополнительное обследование пациенткам из так называемой группы риска. Если пациентка была в возрасте около 40 лет, то я всегда предлагал ей скрининг-тест, необходимый для определения хромосомных отклонений у ребенка. Проводить или не проводить тест всегда решала сама женщина, чтобы ей не казалось, что врач навязывает свою волю.

Та пациентка, историю которой я собираюсь рассказать, была христианкой. Однако я не знал, согласится она на обследование или нет. Когда моя жена была беременна в 37 лет, она знала о повышенном риске, но все же отказалась от генетического скрининга. Пример моей жены позволял предположить, что пациентка поступит так же. Но, к моему удивлению, она согласилась пройти обследование.

Спустя две недели после взятия проб мне по телефону сообщили, что в плоде обнаружили избыток хромосом, что могло указывать на синдром Дауна. Я попросил свою ассистентку созвониться с супругами и договориться о встрече в тот же вечер, так как мне необходимо обсудить с ними результаты обследования. Я знал, что в таких случаях люди могут вести себя непредсказуемо. Здесь важен личный контакт и присутствие обоих родителей. Размышляя, какое же решение примет эта пара, я осторожно изложил результаты проведенного теста. Лица у обоих от беспокойства и напряжения вытянулись, но они продолжали спокойно сидеть и слушать мои доводы. Не было эмоционального всплеска, который мне не раз доводилось наблюдать в подобных случаях. Я рассказал обо всех возможных осложнениях, чтобы у них сложилась полная клиническая картина. Я сказал им, что не стал бы прерывать беременность, но что у них есть выбор, поскольку многие врачи руководствуются иной логикой, чем я. Мои пациенты сказали: «Доктор, мы подумаем над этим, но, вероятнее всего, мы не будем прерывать эту беременность». Спустя пару дней пациентка снова пришла ко мне на прием. На этот раз у нее была масса вопросов, включая просьбу о предоставлении информации о группах поддержки. С каждым визитом ее самообладание росло. Я был глубоко тронут ее внешним спокойствием и твердым намерением родить наравне с ясным пониманием того, что у ребенка будет патология.

Роды были легкими и спокойными. Это были ее третьи роды, и роженица была терпелива и отлично контролировала процесс. Как только ребенок родился, он громко закричал. Он имел превосходную оценку по шкале Апгар, и когда я дал его матери, она, побуждаемая любовью, нетерпеливо обняла его.

Я принял, в буквальном смысле, тысячи детей, но никого из них не встречали так радостно и не обнимали так ласково. Эта мать сделала осознанный и замечательный выбор и безоговорочно приняла все его последствия. Она вложила в малыша свои надежды, наделив его жизнь смыслом, целью и достоинством.

Не секрет, что многие матери стараются избавиться от таких детей посредством аборта, не принимая во внимание важность и ценность их жизни. Джон Ортберг в своей книге «Когда игра окончена, фишки возвращаются в коробку» рассказывает прекрасную историю о носильщике Джонни.

Джонни тоже имел синдром Дауна. Он работал в местном магазине. После прохождения мотивационного тренинга, организованного для персонала магазина, Джонни поверил в то, что все сотрудники, включая его, могут предпринять действия, которые улучшат обслуживание покупателей. Он решил с помощью отца печатать и распространять высказывания мудрых людей под названием «Мысль дня». Набрав на компьютере самые интересные мысли, он распечатал их и затем аккуратно нарезал маленькие полоски. С улыбкой и добрыми пожеланиями Джонни раздавал их своим клиентам.

Через несколько недель менеджер заметил, что у транспортера Джонни собирается очередь людей, желающих, чтобы именно он расфасовал их продукты по пакетам. Когда покупателям предложили перейти в другую очередь, они отказались, заявив, что хотят получить «мысль Джонни на сегодняшний день».

Вскоре и другие сотрудники магазина стали задумываться над тем, что они могут сделать для привлечения покупателей. К примеру, флористы делали миниатюрные композиции из цветов со сломанными стеблями и прикрепляли их на пальто покупательниц. Удовлетворенность и преданность клиентов вскоре значительно возросли. Проявить малую толику заботы, подарить улыбку и тепло поприветствовать людей – все это стоило Джонни небольших усилий, но они были высоко оценены и повысили культуру обслуживания в компании.

Джонни не мог воспользоваться всеми возможностями жизни в полной мере, но он сумел по максимуму использовать свой собственный потенциал.

Свобода выбора – одно из основных прав человека, однако далеко не все имеют равные возможности, из которых мы можем выбирать. Мне доводилось бывать в африканских деревнях, где меня окружали дети в лохмотьях из крошечных лачуг. Они смотрели на меня широко раскрытыми глазами. Дети были настолько истощены от недостатка питания, что иногда у них не хватало сил смахивать мух, прилипавших к их лицам и телам. Какой выбор есть у этих ребят? Мысленно я сравнивал их со своими собственными детьми и с детьми моих друзей. Возможности получить образование ограничены, их рацион состоит из бобовых и риса! Но Писание говорит, что «*был Свет истинный, Который просвещает всякого человека, приходящего в мир*» (Библия, Евангелие от Иоанна, 1 глава, 9 стих). Этот свет Святого Духа открывает благодать Иисуса Христа – Личности, Которую все мы можем избрать своим Спасителем.

Один из моих друзей стал алкоголиком. Он боролся с зависимостью от спиртного, табака, кофеина и наркотиков. Четыре поколения его семьи были наркозависимыми. «*Были ли у меня выбор?*» – спрашивал он. Я могу сказать, что сегодня он свободен от оков. Его собственный выбор определил то, кем он, в конечном счете, стал. Он задался вопросом: «*Какие возможности у меня есть?*» Безусловно, из-за такой наслед-

ственности их список был сокращен, но, тем не менее, у него оставалось право принимать решения и выбирать, пусть даже из короткого списка.

До некоторой степени наш выбор может быть ограничен, так как наша позиция, исходя из которой мы делаем его, формируется под влиянием окружения. Все же ради самих себя мы обязаны тщательно обдумывать выбор, потому что каждый выбор имеет последствия – хорошие или плохие.

Когда мы внимательно исследуем какую-нибудь проблему, мы мысленно оцениваем все доводы за и против. Весомость, которую мы придаем этим доводам, отражает, хотя и не всегда, нашу логику и накопленный опыт. Иногда нам недостает опыта, чтобы принять правильное решение, а иногда эмоции играют решающую роль в наших рассуждениях.

В книге «Мерцание» Малколм Глэдвелл пишет о рефлекторном мышлении, которое он называет «тонюсеньким слоем». По мнению автора, большинство наших убеждений формируются практически на интуитивном уровне. Интуиция часто влияет на наш выбор, иногда к счастью, а иногда к беде. Наш интуитивный выбор часто бывает правильным, хотя и не всегда. Простой выбор, такой как цвет платья или галстука, имеет несущественные последствия. Но бывает и так, что решения, при которых мы пренебрегаем интуицией, имеют большое значение.

Я не забуду встречу с туристом Эмилем во время туристической поездки в Испанию. Он был евреем. Когда мы познакомились, он рассказал историю своей жизни. Нацистские солдаты схватили 14-летнего Эмиля и его сестру с ребенком и бросили их в битком набитый товарный вагон, предназначенный для перевозки домашнего скота. Три дня и три ночи поезд грохотал по рельсам без остановки. Люди в вагонах были как сельди в бочке. Туалета не было. Когда бедных людей, наконец, высадили из поезда, их состояние было весьма плачевным. Еще не придя в себя от тряски, щурясь от яркого света, молодой Эмиль столкнулся с необходимостью принять судьбоносное решение. Охранник закричал: «Женщины и дети – направо, мужчины – налево». Эмиль должен был безотлагательно сделать выбор. И хотя его внешность позволяла ему выдать себя за девушку, он предпочел назваться мужчиной.

Позже Эмилю пришлось увидеть, как его сестра с покрытой платком головой, держа ребенка на руках, вместе с другими женщинами и детьми медленно направилась к газовой камере, чтобы принять уготованную судьбой смерть. Иногда доводы неубедительны, но наша позиция жизненно важна. Своим решением назваться мужчиной Эмиль спас свою жизнь.

Одним из самых важных выборов в жизни является тот, для которого у нас не имеется убедительных научных доказательств, – отношение к характеру и сущности Бога. Наша вера в Бога – в большей степени результат выбора, хотя в перспективе вера позволяет нам признать влияние Бога на происходящие в мире события и на нашу жизнь. И, несмотря на отсутствие абсолютных научных доказательств, решение верить в Бога или не верить имеет прямые и далеко идущие последствия. Большинство поступков в жизни отражают нашу систему взглядов, и поэтому вера в Бога имеет серьезные отголоски.

Эти последствия во многом определяют нашу позицию, наше мировоззрение, смысл, который мы находим в жизни, или его отсутствие. Однако всегда остается то, что наш ум не в состоянии постичь, но что оказывает вполне определенное воздействие, как на нашу повседневную жизнь, так и на нашу вечную участь, независимо от того, верим ли мы в это или нет.

Проблема смысла является самой глубокой, с какой мы когда-либо сталкиваемся. **Мы должны решить, будем ли мы строить нашу жизнь таким образом, чтобы она имела смысл и придавала его другим, или же наша жизнь будет лишена смысла.** К сожалению, многие из нас игнорируют важность этого вопроса!

Иногда нам полезно видеть, как другие решают свои жизненные вопросы. Именно с этой целью опишу свой собственный опыт. Изучая медицину, я получал образование в та-

ких фундаментальных науках, как физика, химия, биология, физиология человека и анатомия. Чем больше я углублялся в эти области, тем большее благоговение испытывал перед сложными и связанными друг с другом механизмами человеческого организма. Курс за курсом во мне росло чувство глубокого изумления.

В период обучения нам преподавали как теорию эволюции, так и библейскую историю сотворения мира. Учитывая то, что обе эти теории не дают исчерпывающих доказательств, но представляют определенные трудности, становится понятным, как люди становятся амбивалентными (т.е. двойственными). По-моему, невозможно, чтобы столь сложные взаимосвязи и такая идеальная согласованность сил природы наступили в результате случайности.

Без Бога уравнение жизни теряет решение и становится бессмысленным. Если из нашего мышления стереть Бога, то моя и ваша жизнь по своей незначительности сравняется с кристаллом каменной соли. Морально-этические нормы становятся изобретением человеческого разума, который, по сути, и сам всего лишь выдумка случая. С одной стороны, мне повезло, что теория эволюции не может ответить на вопросы, как, почему и когда зародилась первая самостоятельная жизнь. С другой стороны, мой жизненный опыт научил меня, что есть порядочность, доброта, любовь и стремление к совершенству. По этой причине я предпочел неверию веру в Бога, Который позаботился о смысле жизни.

Вскоре после моего решения потрясающие последствия того выбора обнаружились во всех сферах моей жизни.

Когда жизнь имеет смысл, она имеет и ценность. Поскольку мы живы, у нас есть цель, и это придает нам ценность. Мои дети, жена, моя семья, моя церковная община – все люди в мире имеют ценность.

Я вспоминаю шестидесятые годы, когда нормы подвергались нападению со всех сторон. Хиппи, с цветами в волосах и горшком на голове, качаясь под тихую музыку, отвергали любые «ценные указания», забывая о том, что они сами во многом задавали тон. Большая часть сегодняшнего общества позволяет всем устанавливать свои собственные ценности. В конечном счете это приводит к отвержению всеобщей цели и назначения. Тем самым отрицаются всякие ценности.

Принять Бога как реальность – основополагающий выбор, который оказывает влияние не на Бога, а на человека. Наш выбор должен быть полным, чтобы он мог на нас повлиять. Тогда реальность существования Бога становится фактором, объясняющим все в нашей жизни. Мы начинаем понимать, что Творец стремится повлиять на разум и образ мысли Своих созданий через откровение в природе и Священное писание.

Изучение Библии дает широкий спектр вариантов выбора. Когда мы исследуем ее, нам открывается удивительная последовательность плана спасения. Мы видим сложные обстоятельства, в которых была написана Библия. Время ее написания охватывает большой временной и культурный периоды, и, тем не менее, мы видим однородность ее содержания. И снова мы делаем выбор относительно того, как понимать Библию и применять ее уроки в нашей жизни.

Признание свободы выбора как фактора, определяющего наше мировоззрение, учит нас терпимости не только к чужому мнению, но к другим людям. Чтобы быть счастливыми, мы должны иметь свободу выбора и находиться в согласии с другими. Возможно, свобода по своей сущности и есть свобода выбора, по крайней мере, в области мышления.

Свобода выбора влияет не только на нашу свободу вероисповедания, но и на наш образ жизни. Свобода выбора позволяет всем нам подчеркнуть свою индивидуальность, но, если наш выбор оказывает губительное влияние и принижает выбор другого, мы можем натолкнуться на ограничение своей собственной свободы. Некоторые спрашивают, может ли образ их жизни влиять на свободу других. Курльщик, который курит на рабочем месте или в автомобиле с другими пассажирами, тем самым заставляет дышать дымом сигареты некурящих, которые не переносят токсичных газов.



Именно в стремлении к свободе выбора некурящие предлагают организовать зоны, в которых курение запрещено, и курильщики с этим соглашались.

Мой сосед курит около 50 лет, зная, что курение приводит к раку легких и полости рта. Когда в 1950-х годах в Великобритании обществу впервые были представлены результаты

исследований, многие выразили свой скептицизм, особенно представители табачной промышленности. И хотя полученные данные однозначно свидетельствовали о тесной связи между курением и онкологическими заболеваниями, многие предпочли проигнорировать приведенные доказательства, потому что они хотели курить.

Интересна и трагична история американского Комитета по здравоохранению, основанного в Соединенных Штатах в 1962 году по просьбе президента Кеннеди. Пятьдесят процентов ученых, членов комитета, были отобраны из курильщиков. Это было сделано намеренно для того, чтобы предотвратить критику, которая обязательно последует со стороны табачных компаний, уверенных в изначальной предвзятости этой группы. На фотографии из Национальной медицинской библиотеки показан главный хирург Лютер Терри с членами Комитета в прокуренной комнате, где столы были заставлены полными окурков пепельницами. Комитет провел исследование, после которого все члены Комитета согласились с доводами против употребления сигарет, однако не все решили бросить курить. Некоторые из них сегодня страдают от последствий своей привычки. Прочитайте выдержку из книги Аллана Брандта «Век сигареты» (с. 229, 230):

«В течение года после опубликования доклада, Физеру, самому отъявленному курильщику в комитете, был поставлен диагноз – рак легких. После удаления легкого он написал своим бывшим коллегам: «Вы, вероятно, помните, что, хотя я и был убежден Комитетом в опасности курения, я продолжал много курить за все время нашей работы, прибегая к обычным отговоркам... Мой случай кажется мне более убедительным, чем любая статистика». Страдая также от эмфиземы, сердечной недостаточности и бронхита – стандартного набора курильщика – Физер в настоящее время отказался от сигарет раз и навсегда. Он писал Кочрану, своему коллеге по Гарварду, призывая его бросить курить: «Я рекомендую вообще не курить, так как это, безусловно, поможет вам чувствовать себя лучше. Я не курю уже долго и не нахожу воздержание необычайно болезненным. Болезнь и вероятный летальный исход действовали на меня с такой силой, какую не могло оказать даже самое плотное знакомство с научными данными».

Свобода выбора означает свободу совершать неверные поступки. Как ни странно это может показаться, свобода выбора включает в себя разрешение на плохой выбор. Нам может казаться, что трудно радоваться возможности сделать плохой выбор, пока мы не увидим другую сторону медали, которая позволяет сделать хороший выбор. Именно поэтому основополагающий выбор веры в Бога имеет столь большое значение, поскольку Бог Библии предложил всем выбрать Иисуса как своего личного Спасителя. *«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»* (Библия, Евангелие от Иоанна, 3 глава, 16 стих).

Возможно, самая отчетливая взаимосвязь между выбором и последствием видна в области здоровья. Хорошо известно, что наше отношение к здоровью обусловлено тем, как долго мы хотим жить. То, какую значимость мы придаем образу жизни и насколько мы готовы применить такое отношение к нашему личному образу жизни, является нашим личным выбором, влекущим значительные последствия.

Мы с женой решили быть вегетарианцами, потому что считаем это здоровым образом жизни. Трое наших детей, каждый в разной степени, тоже приняли такой образ жизни. Именно им такой выбор даст максимальный жизненный потенциал. Печально, что молодежь зачастую не так дорожит здоровьем, как старшее поколение.

Доктора Недра Беллок и Лестер Бреслоу из Департамента здравоохранения в Беркли, Калифорния, были в числе первых исследователей, которые представили убедительные доказательства того, как жизненные привычки влияют на долголетие. В своем обследовании, проведенном среди 6 928 взрослых жителей округа Аламеда, штат Калифорния, они обнаружили семь привычек, которые положительно влияют на продолжительность жизни человека. К ним относятся:

1. Полноценный сон (7-8 часов ночью);
2. Привычка не перекусывать между приемами пищи;
3. Питательный завтрак;
4. Поддержание веса, пропорционального росту, структуре костной ткани и возрасту;
5. Регулярная физическая деятельность;
6. Редкое употребление алкогольных напитков (желателен полный отказ от них);
7. Отказ от табака.

Девятилетние наблюдения показали, что степень вероятности скорой смерти или долголетия у человека непосредственно связана с количеством привычек здорового образа жизни. За этот период наблюдения умерли только 5,5 процентов мужчин и 5,3 процентов женщин, придерживающихся всех семи привычек. Смертность в 20 процентов у мужчин и 12,3 процентов у женщин наблюдалась среди тех, кто за тот же самый период времени придерживался трех и менее привычек из списка.

- Тренироваться или нет – выбор.
- Пить достаточное количество воды или нет – выбор.
- Быть пессимистом или оптимистом – выбор.
- Быть сексуально целомудренным или нет – выбор.
- Доверять Богу или сомневаться – выбор.

Как-то мы с женой и тестем обедали в ресторане. Джанет и я, как обычно, заказали вегетарианские блюда и, к нашему удивлению, то же сделал ее отец. Мы знали, что он любит бифштекс и отбивные из баранины, поэтому мы полюбопытствовали, почему он так поступил? *«Я слышал ваш разговор о том, что желательнее есть меньше мяса, подумал и решил тоже стать вегетарианцем»*, – объяснил он свой поступок. Мне хотелось громко рассмеяться, но вместо этого я почтительно поздравил его. Смешно мне стало потому, что мой тесть был 83-летним мужчиной с серьезными проблемами здоровья. Не думаю, что на этом этапе жизни можно оказать большое влияние на ее продолжительность, становясь вегетарианцем. Гораздо более благоразумным выбором для его благосостояния было бы пригласить Иисуса в свою жизнь, чтобы Он стал его личным Спасителем.

Захочет ли кто-нибудь из прочитавших эту главу сделать такой выбор? Вы можете сделать его в любом возрасте, здоровы вы или больны, находитесь в самом расцвете жизни или она близится к концу, ведь такой выбор имеет последствия для вечности!

Жизнь с избытком, глава 2
(печатается с сокращениями)

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОКУПОК НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК



Есть свои опасности при покупке продуктов в состоянии голода

Факт, что посещение магазина с пустым желудком практически гарантирует, что ваша корзина будет полна высококалорийными продуктами, не должен вызывать удивление. Ученые обнаружили это при исследовании поведения в лабораторных условиях 68 человек, а также при исследовании на практике, в котором принимали участие 82 человека. Голодные участники выбирали не большее количество продуктов, но покупали из них наиболее калорийные.

Совет: Избегайте покупок в продуктовом магазине на голодный желудок!

ДЕТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



*«Наставь юношу в начале пути его, и он не уклонится от него, даже когда и состарится»
(Библия, Книга Притчей Соломоновых, 22 глава, 6 стих)*

Привычки, которым мы учимся в детстве, остаются с нами на всю жизнь. Именно поэтому очень важно прививать здоровые привычки детям, чтобы они стали здоровыми взрослыми. Отчасти это требует хорошей физической активности минимум час в день. Больше половины этого времени должны включать в себя аэробные упражнения, такие, к примеру, как бег, быстрая ходьба, активные виды спорта. Примерно три дня в неделю ваш ребенок должен заниматься упражнениями на наращивание мышц и укрепление костей, например, отжимание, прыжки.

Большую часть необходимой нагрузки они могут получить с помощью тех занятий, которые им нравятся. Сидение у телевизора или компьютера не в счет!

Совет: Активно занимайтесь физическими упражнениями вместе с вашими детьми! Вам это тоже не повредит!

ОБРАЗ ЖИЗНИ И РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Большую часть раковых заболеваний можно предотвратить благодаря выбору в пользу здорового образа жизни

По мнению британских исследователей, почти 40% раковых заболеваний можно избежать благодаря изменению в образе жизни. Табак является причиной 23% случаев рака у мужчин и 15,6% у женщин. Следующей серьезной причиной развития рака у мужчин является недостаток свежих фруктов и овощей в рационе питания, а женщин это приводит к избыточному весу. Употребление алкоголя также играет большую роль в развитии раковых заболеваний.

Совет: Помните, что выбор образа жизни в значительной степени определяет риск возникновения рака.

БЕССОННИЦА И КОРОТКИЙ СОН – МУЖЧИНЫ В ГРУППЕ РИСКА



Бессонница повышает смертность мужчин в четыре раза

Исследование свыше 740 мужчин в течение 14 лет выявило, что среди тех, кто страдал от бессонницы и спал менее 6 часов в ночное время, риск смерти был в 4 раза выше, чем у тех, кто не имел проблем со сном. Отмечена тенденция к повышению риска смертности более чем в 7 раз в случае, если бессонница и короткий сон соседствуют с диабетом и/или гипертонией. У женщин, в свою очередь, не было отмечено увеличения риска смертности, связанного с бессонницей и коротким сном.

Совет: Если вы страдаете от бессонницы, не игнорируйте ее. Старайтесь ложиться спать и пробуждаться в определенное время, ежедневно занимайтесь физическими упражнениями не менее 30 минут, избегайте кофеиносодержащих напитков, а также позднего и обильного ужина.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



Надежда Иванова,
магистр общественного здоровья
(Университет Лома Линда, США)

Секрет полноценного здоровья кроется не в современных научных разработках, касающихся способов продления человеческой жизни, и не в дорогостоящих методах лечения, а в соблюдении самых простых принципов, которое позволит улучшить качество жизни и непременно обогатит ее, наполнив яркими красками и большим смыслом.

Воздух

В буквальном смысле жизнь начинается с вдоха, а на выдохе она заканчивается. По этой причине первый принцип полноценного здоровья – наличие воздуха. **Для жизни нужен воздух, а для здоровой жизни – свежий воздух.** Цену глотка свежего воздуха осознают немногие. Мы знаем, что каждая клеточка нашего организма должна обильно снабжаться кислородом. Но этому предшествуют сложные химические процессы, происходящие в природе, в том числе естественное очищение воздуха. Воздух очищается и обогащается отрицательными ионами, благодаря дождю и молниям, зеленым растениям, деревьям и рекам, солнечному свету, пескам и океанам. В крупных городах воздух, как правило, загрязнен вредными выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами автомобилей, табачным дымом и прочими загрязняющими веществами, которые отрицательно сказываются на его качестве, образуя, так называемый, городской смог.

Промышленно загрязненный воздух содержит серную кислоту, углекислый и угарный газ, свинец, ртуть и множество других вредных веществ.

Как защитить себя и свою семью? Наверное, помог бы переезд в менее загрязненную пригородную зону. Но, к сожалению, многие из нас не располагают такой возможностью.

Живя в городах, нам следует обратить серьезное внимание на следующее: загрязненным считается также воздух в плохо проветриваемых помещениях, в зданиях с плотно закрытыми дверьми, заклеенными окнами, несовершенной системой механической вентиляции, в прокуренных комнатах, переполненных приемных и офисах. Камин, газовые плиты, котлы и печи или другие нагревательные приборы, открытый огонь в наших жилищах – это источники не только тепла, но и ядовитых газов, а также токсических веществ.

Самый сильный отравитель воздуха – табачный дым, который содержит никотин, смолы и другие крайне ядовитые химические соединения. На такой воздух наш организм может реагировать по-разному. Мы можем испытывать жжение в глазах, страдать от насморка, головной боли, кашля. Усталость, негативные эмоции тоже могут свидетельствовать о том, что воздух, которым мы дышим, загрязнен.

Загрязненный воздух может стать причиной таких болезней, как астма, хронический бронхит, эмфизема, рак легких. Эти болезни распространяются с тревожной скоростью, особенно в больших городах.



Наиболее чувствительны к недостатку кислорода клетки головного мозга. Мозг – это центр управления всем организмом. Он отвечает, как известно, и за умственную, и за волевую деятельность человека. Для того, чтобы наш мозг и весь организм могли эффективно работать, их клетки должны обильно снабжаться кислородом.

Независимо от того, где вы живете, в большом городе или поселке, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил, чтобы максимально защитить свой организм от губительного воздействия загрязненного воздуха:

- **Проветривайте свое жилище хотя бы один раз в день.** Если вы живете там, где присутствует смог, проветривайте помещение рано утром или поздно вечером. Зимой это может показаться неоправданной потерей тепла, однако, в этом залог вашего здоровья. За несколько минут помещение не охладится до критической температуры. На кухне, по возможности, устанавливайте специальные вытяжки.

- **Выращивайте комнатные растения.** Привнесите частичку природы в свой дом. Комнатные растения помогут оздоровить воздух в вашем жилище. Впрочем, их не должно быть много, чтобы они не загромождали окна и не создавали дефицит солнечного света.

- **Спите при открытых форточках,** и вы будете чувствовать себя отдохнувшими и бодрыми в момент утреннего пробуждения.

- **Если вы используете кондиционеры, включите их так, чтобы в комнату поступала, по крайней мере, третья часть свежего воздуха.**

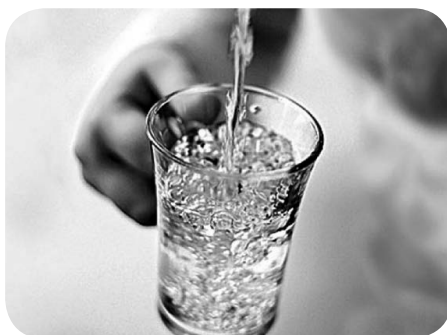
- Еще один нюанс, на который необходимо обратить внимание: **используйте свои легкие на полную мощность!** Большинство людей дышат неглубоко, при этом задействована только верхняя часть легких. Правильное дыхание – это глубокое или диафрагмальное дыхание, которое обеспечивает необходимую вентиляцию легких и способствует снижению риска инфекционных заболеваний.

Немаловажную роль для диафрагмального дыхания имеет правильная осанка.

Пение или игра на духовых инструментах также способствуют обогащению организма кислородом.

Физические упражнения – еще один способ использовать весь объем легких и улучшить их вентиляцию. Лучше всего заниматься на свежем воздухе.

Выходите чаще из дома, чтобы насладиться бодрящими прогулками в парке или сквере, в лесу, поле или горах, у реки или на море.



От того, как человек использует воду, во многом зависит его здоровье. Без воды функционирование организма просто невозможно. Каждая ткань, каждый орган и каждая система работают в жидкой среде. Очевидно, что вода нужна для кровообращения.

Она необходима для органов слуха и зрения, для нормального функционирования всего пищеварительного тракта. Без воды вы не смогли бы глотать, моргать, даже не смогли бы говорить. Когда вы думаете, клетки вашего мозга работают, используя воду. Нормальная жизнедеятельность человека находится в прямой зависимости от количества выпиваемой им воды. Недостаток воды нарушает нормальный режим работы многих жизненно важных органов человеческого тела. Обезвоживание проявляется в неполной очистке организма от продуктов жизнедеятельности, в ухудшении работы механизма охлаждения организма, в результате чего зачастую повышается температура тела. Повышается вязкость крови и артериальное давление, что в свою очередь приводит к риску возникновения инсульта. Обезвоживание может вызывать головокружение или головные боли. Прием обезболяющих средств в этих случаях не устраняет проблему.

Сколько же воды нужно выпивать? Средняя суточная потеря воды у взрослого человека составляет около 2,5 литров: 1,5 литра выделяется почками, около 0,5 литра выводится через кожу, 200-300 мл через стул и 200-300 мл через легкие. С пищей человек получает около одного литра воды ежедневно. Еще 250 мл образуется в процессе переваривания и усвоения этой пищи. Значит, что **для поддержания водного баланса нужно выпивать ежедневно около 5-6 стаканов воды.** Можно и больше при отсутствии заболеваний со стороны сердца и почек. Однако если у вас повышенное артериальное давление, количество потребляемой жидкости следует обсудить с вашим лечащим врачом.

Стоит также помнить, что нашему организму нужна именно вода, а не ее заменители в виде ароматизированных сахаросодержащих напитков, потребление которых с каждым годом растет. Подобные напитки содержат большое количество сахара, красителей, консервантов, вкусовых добавок и углекислый газ, которые раздражают слизистую оболочку желудка и, как следствие, ведут к гастритам и язвенной болезни желудка; вымывают кальций и тем самым повышают хрупкость костей. Высокая калорийность этих напитков может привести к повышению массы тела. Химические вещества дополнительно нагружают печень и почки, которые пытаются защитить организм и очистить его от вредных веществ.

Начинайте пить воду (желательно теплую) с самого утра, до еды и в течение всего дня, между основными приемами пищи, а также за 30 минут до еды и через два часа после еды, чтобы не препятствовать естественному процессу пищеварения. Потребление рекомендуемого количества воды, помимо всего прочего, решает проблему запоров.

Пользуйтесь всеми преимуществами чистой воды. Пейте воду в походах и путешествиях, во время работы, дома и во время занятий спортом, каждый день, удовлетворяя естественную потребность организма.

Питание

Без пищи невозможно существование человека: она, во-первых, снабжает организм веществами для роста и восстановления, во-вторых, является источником энергии, которая преобразуется в тепло и движение.

Шесть самых распространенных недугов как следствие употребления вредной для организма пищи: ишемическая болезнь сердца, рак, инсульт, гипертония, диабет, ожирение.

Правильно составляя рацион питания и включая в него разнообразные продукты, можно добиться сбалансированности в обеспечении организма питательными веществами, необходимыми для роста и жизнедеятельности: белками, углеводами, жирами, фитохимическими и минеральными веществами, витаминами, клетчаткой и водой. Именно недостаток тех или иных важных питательных веществ приводит к болезням и преждевременной смерти.

Сочетание разных по цвету, текстуре и вкусу продуктов способствует не только наслаждению от приема пищи, но и является ключом к правильному сбалансированному питанию. При этом чем **ярче и насыщеннее цвета продуктов, тем более выражены их защитные свойства в профилактике раковых и сердечно-сосудистых заболеваний.** Предпочтение следует отдавать растительной пище. Овощи и фрукты богаты витаминами и минеральными веществами, что способствует укреплению иммунитета. Кроме того, растительная пища содержит фитонциды, которые подавляют процессы гниения в кишечнике, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, а также не только не содержат холестерина, но и способствуют его выведению. Витамины-антиоксиданты А, С, Е, содержащиеся в овощах, фруктах и зелени, предупреждают онкологические заболевания.

Крупы, особенно гречневая и овсяная, богаты растительными белками, пищевыми волокнами, витаминами группы В, витамином Е, минеральными веществами. Овес и ячмень способствуют снижению холестерина в крови, что важно для профилактики атеросклероза.

Большинство вегетарианцев, внимательно относясь к своему питанию, предпочитают хлеб из муки грубого помола, что улучшает работу кишечника и снижает риск развития рака пищеварительных органов.

Различные сорта орехов, присутствующие во всех вегетарианских рационах, богаты витаминами и минеральными веществами. Исследования показали, что они содержат много ценных ненасыщенных жирных кислот, понижающих уровень холестерина. Кто ест орехи, заботится о своем сердце.

Основывайте свой рацион питания предпочтительно на продуктах растительного происхождения, и вы уменьшите риск возникновения рака, ишемической болезни сердца, диабета второго типа, гипертонии, кишечных заболеваний, ожирения и остеопороза.

Обратите внимание на следующие рекомендации еще раз:

- **уменьшайте количество потребляемых жиров, особенно животного происхождения;**
- **следите за массой тела;**
- **правильно планируйте свой рацион;**
- **увеличивайте количество клетчатки и витаминов;**
- **ограничивайте употребление сахара.**

Следуя рекомендациям по составлению рациона питания, можно ощутить себя по-настоящему бодрым и сильным.

Еще один важный принцип состоит в регулярности питания. Каждый день нам следует начинать с хорошего завтрака, который является основой ежедневного рациона. До следующего приема пищи должно пройти 4-5 часов (наши органы нуждаются в отдыхе), а ужин пусть будет наиболее легким.

Пусть вас не обременяет чувство вины, если вы время от времени отступаете от идеала, однако всегда помните, что вы заслуживаете лучшего.



Здоровье и исцеление

Пожалуйста, не забывайте, чтобы увидеть всю картину, и, соответственно, перестроить свой образ жизни, вам потребуется время.

Физические упражнения

Движение – это жизнь! Жизнь – это движение! Об этом известно каждому, но в чем практическое значение движения?

Физические упражнения обеспечивают нас силой, энергией, выносливостью, гибкостью, крепким телом, чистой здоровой кожей, физической и духовной бодростью, крепким иммунитетом. С их помощью можно снять нервное напряжение, уменьшить вероятность депрессии, диабета второго типа, многих видов рака, болезней сердца, гипертонии, ожирения, остеопороза, стресса и прочих заболеваний.

Специалисты рекомендуют ежедневно заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе как минимум в течение 30 минут.

Если вы желаете серьезно заниматься физическими упражнениями, приносящими существенные перемены в вашей жизни, необходимо обратить внимание на главные составляющие представленной программы. Их можно запомнить по первым буквам – ЧИП.

Ч = Частота

И = Интенсивность

П = Продолжительность

Частота: рекомендуется 3-6 раз в неделю.

Интенсивность: пропорциональна уровню физической подготовленности человека (до появления испарины).

Продолжительность: составляет от 20 до 60 минут, включая упражнения на разминку (разогрев) и на растягивание (восстановление).

Для начинающих рекомендуется энергично ходить, а не бегать. Ходить можно почти везде и почти всегда, это доставляет удовольствие. Все, что требуется, это удобная для прогулки обувь и одежда. Преимущества энергичной ходьбы в том, что она не травматична, но в то же время в ее процессе задействованы все мышцы и жизненно важные системы организма. Ходьба стимулирует образование эндорфинов, повышает настроение!

Обратите внимание на простые способы определения нужного уровня физической нагрузки:

- правильно подобранные физические упражнения приносят хорошее самочувствие и ощущение благополучия;
- чувство постоянной усталости может говорить о чрезмерной физической нагрузке;
- отсутствие изменений в самочувствии указывает на недостаточность физической активности или на наличие каких-то других проблем

Пусть физические упражнения станут частью вашей жизни. Вы укрепите свое здоровье, повысите творческую отдачу от работы и продлите свою жизнь.

Отдых

Один из механизмов выздоровления, один из законов природы, заложенный в человеке при сотворении, состоит в том, что он должен отдыхать.

Общество сегодня переполнено уставшими людьми, сражающимися за свое место под солнцем. Многим из нас на вопрос «как дела?» хочется ответить «все хорошо, только устал(а)... и хочется спать...». Не так ли??? Неугомонные и постоянно воз-

бужденные, мы живем в ожидании чего-то и никак не можем успокоиться настолько, чтобы насладиться необходимым отдыхом.

Отдых важен для каждого. Однако нам иногда хочется думать,

что лично нас это не касается, что мы можем плодотворно трудиться и без перерывов в работе.

Нам нужно столько времени на отдых, сколько требуется организму для восстановления потраченных им сил и приведения всех обменных процессов в норму. После тяжелой работы в мышцах должна восстанавливаться внутриклеточная структура, что наилучшим образом достигается при полном расслаблении.

Отдых может быть разнообразным:

- на протяжении дня устраивайте себе короткие перерывы, чтобы расслабиться, глубоко подышать или сделать несколько физических упражнений;

- ночью старайтесь спать по семь-восемь часов; потребность во сне для каждого человека разная, и, от чего она зависит, достоверно не выяснено. Ее нельзя связать ни с полом, ни с умственным развитием, ни с физическими затратами человека.

Для того, чтобы сон был полноценным, принес ожидаемый отдых и восстановление, позаботьтесь о том, чтобы ужин не был поздним, а непосредственно перед сном откажитесь от тяжелой работы и просмотра телепередач. Ложиться спать рекомендуется в одно и то же время, приняв перед сном теплую ванну или душ. **Наиболее ценным является сон за два часа до полуночи, т.к. известно, что один час до полуночи приравнивается к двум часам после полуночи.**

Результаты экспериментов показывают: еженедельно и ежегодно человеку необходимо физически восстановиться.

Передышка, успокоение, отдых, расслабление – все эти слова означают отнюдь не праздность или безделье, а предоставленный природой случай исцелиться, пополнить силы своего организма.

Солнечный свет

Жизнь всего живого на Земле зависит от солнечной энергии, без которой ничто живое не могло бы существовать.

Воздействие прямых солнечных лучей на кожу способствует образованию в организме витамина Д, регулирующего всасывание кальция из кишечника для дальнейшего его использования в построении костной ткани. Это помогает предотвратить рахит у детей и нарушение в обмене веществ у взрослых, способствует предупреждению остеопороза.

В разумных количествах солнечные лучи придают коже здоровый вид. Покрытая умеренным загаром кожа менее подвержена инфекциям и солнечным ожогам по сравнению с незагорелой.

Прямые солнечные лучи губительно действуют на микробы. Именно поэтому необходимо регулярно вывешивать на солнце и проветривать одеяла, покрывала, матрасы и другие постельные принадлежности, не предназначенные для частой стирки.

Кроме того, у большинства людей солнечный свет благотворно влияет на нервную систему: поднимает настроение, вызывает чувство радости.



Во избежание солнечных ожогов и связанных с этим осложнений, вплоть до развития рака кожи, старайтесь находиться на солнце и загорать в период низкой солнечной активности, а именно утром до 11 или после 16 часов. Избегайте загара в период с 12 до 15 часов, в это время солнце слишком активно.

В сочетании с движением и физическими упражнениями пребывание на солнце представляет важный компонент лечения острой и хронической депрессии.

Кроме того, солнечные лучи способствуют снижению уровня холестерина, укреплению иммунной системы, лечению суставов при артрите, устранению ряда симптомов при предменструальном синдроме.

Если вы хотите хорошо начать день, то встаньте пораньше, чтобы наблюдать восход солнца. Нет ничего прекраснее, чем быть свидетелем того, как исчезает тьма и начинается новый день. Это волнующее духовное переживание!

Воздержание

Чтобы не стать рабом пагубных для здоровья привычек, необходимо уметь владеть собой. Термин, который мы используем в данном случае, имеет следующее определение.

Воздержание – это полный отказ от того, что вредно для здоровья и соблюдение умеренности в том, что полезно.

Алкоголь, табак и прочие наркотики распространены повсюду. Их рекламируют как забаву, которая повышает настроение, снимает напряжение, устраняет боль. В чае, кофе, энергетических напитках содержится кофеин, а в некоторых прохладительных напитках – алкоголь. Употребление всего этого в любом виде и количестве приводит к стойкому привыканию и причиняет вред здоровью. Привыкание вызывают и некоторые сильнодействующие медицинские препараты, отпускаемые по рецепту. Пользоваться ими надо с большой осторожностью и только по назначению врача. Привыкание к наркотикам становится причиной многих заболеваний и даже гибели человека.

Поднимайте настроение не искусственным взбадриванием, а физическими упражнениями. Снимайте усталость не химическими успокоительными и стимулирующими средствами, а с помощью свежего воздуха, солнечного света и, конечно, отдыха. Воздержание сбережет ваше здоровье и здоровье ваших близких.

Истинное воздержание подразумевает не только отказ от наркотических веществ, потому что они разрушают здоровье, но и проявление умеренности в использовании полезных для здоровья вещей.



Например, сексуальность – это Божий дар, но люди часто им злоупотребляют. Миллионы людей умирают от СПИДа и страдают от других заболеваний, передающихся половым путем. Следует избегать опасных взаимоотношений, проявляя целомудрие и сохраняя верность в браке.

Солнце, конечно, является источником витамина Д, но избыток солнца провоцирует развитие раковых заболеваний. Физические упражнения в разумных пределах жизненно необходимы для хорошего здоровья, однако чрезмерные занятия спортом могут иметь негативные последствия для организма. Даже самые полезные продукты питания в избыточных количествах ведут к ожирению, а в недостаточных – к их дефициту в организме.

Проявляйте благоразумие, соблюдая во всем умеренность, даже в том, что является, безусловно, полезным для здоровья и избегайте всего вредного. Не курите, не пейте алкогольные напитки и не используйте запрещенные наркотики. Преодолевайте вредные привычки, если находитесь в их власти.

Истинное воздержание учит нас полностью избавляться от всего вредного и разумно использовать то, что полезно для здоровья.

Вера

Сила веры имеет потрясающе огромную силу. Но это одновременно и неиссякаемый источник доходов для недобросовестных торговцев. Нам могут навязывать сомнительные лечебные травяные сборы, бесполезные минеральные добавки, специальные диеты, магнитные или электрические целительные приборы, пустые черные ящики и т.д. Вся эта торговля имеет в своей основе так называемый "Л-фактор", то есть фак-



тор легковерия. Если человек здоров, то, покупая подобные товары, он не рискует здоровьем, а только лишается денег.

Но если человек серьезно болен и вместо настоящих лекарств использует подобные псевдомедицинские препараты, это может обернуться для него скорым летальным исходом, растратой последнего драгоценного времени жизни и последних средств на бесполезные «панацеи». Необходимо доверять только настоящим, прошедшим проверку лекарственным препаратам, травам или аппаратам.

Статистически было доказано, что вера в Бога и верность религиозным принципам обладает огромной силой и укрепляет здоровье верующего человека. Люди, которые регулярно молятся, читают религиозную литературу, посещают собрания верующих и считают свою веру крепкой и действенной, жалуются на проблемы со здоровьем в два раза реже, нежели люди, не уделяющие времени религии. Люди с твердыми религиозными убеждениями демонстрируют высокий уровень жизнерадостности, чувствуют себя более счастливыми, реже испытывают негативные психологические последствия тяжелых жизненных испытаний и легче их переносят. **Одно из самых больших преимуществ, которые дает вера всем расовым группам без исключения, заключается в том, что духовная жизнь существенно улучшает качество обычной жизни.**

Несмотря на существование многих вопросов, на которые пока нет ответа, вера в Бога дает людям преимущества в жизни, ведь религия – это не только посещение церкви и присутствие на службах. Нет ничего более убедительного в действительности веры, чем чувство умиротворенности и удовлетворенности, испытываемое теми, кто вверил свою жизнь в руки любящего их Бога, теми, кто знает о Его любви к ним. Это знание дает здоровье, счастье, обеспечивает смысл жизни. Вера в Бога помогает людям справиться с чувством одиночества, депрессии и стресса. Полная вера в Бога и надежда на Него дает нам возможность наслаждаться здоровым образом жизни.

Помните, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Пирогов виртуозно владел скальпелем и, тем не менее, говорил: «Один грамм профилактики стоит одного килограмма лечения». А Илья Мечников заметил, что «чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их».

Берегите свое здоровье!

Вопрос – ответ

СЛИШКОМ МНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ?



На вопросы рубрики отвечают:

Аллан Р. Хэндисайдс – врач-педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здоровья;

Питер Н. Лэндлес – врач-кардиолог, специалист в области общественного здоровья

На протяжении нескольких лет у нас не было телевизора, а теперь, когда он появился, меня волнует, что мой муж и дети слишком много смотрят его. Мне кажется, что сидение перед телевизором наносит вред здоровью. Можете ли вы что-нибудь посоветовать?

Фактически, ваш вопрос поднимает несколько проблем, и все они имеют отношение к нам, как к христианам и родителям.

Беспокойство по поводу СМИ фокусируется на нескольких аспектах. Одним из них является содержание; вторым – фактор времени; третьим – то, как СМИ проникают в нашу жизнь и разрушают отношения в семье. Мы обсудим эти три области, а затем, как всегда, предоставим сделать, хотя и сложный, выбор вам самим.

Содержание настолько варьируется, что трудно сделать одно огульное заявление. Те, кто смотрит коммерческое телевидение, вскоре поймут, что явный секс, насилие и не отличающиеся высокой этичностью ситуации постоянно преподносятся в приятно возбуждающей и откровенной манере. Можно посмотреть документальные фильмы, образовательные и информационные программы, но их нужно тщательно отыскивать и отбирать. Моментально меняющийся видеоряд современного телевидения быстро меняется с одной картинки на другую, что приводит к тому, что молодые люди утрачивают способность долго концентрировать на чем-либо свое внимание. То, что мы видим, изменяет наш мозг, и недавние исследования пластичности мозга показали, что в его центре скапливаются новые нервные соединения и цепочки в ответ на то, чем мы питаем наш мозг.

Время, проведенное перед телевизором, ассоциируется с ростом ожирения, которое, по мнению многих, связано с неподвижностью «лежебоки». В статье, опубликованной Андерсом Гронтведом и Франком Б. Ху в журнале Американской медицинской ассоциации за июнь 2011 года, высказано предположение, что существует прямая взаимосвязь между диабетом 2-го типа, сердечными приступами, которые приводят к смерти, и продолжительностью ежедневного просмотра телепрограмм. Здесь причиной является не только неподвижность, но и пища, потребляемая во время

просмотра телевидения, которая обычно не только избыточная, но и жирная, соленая, калорийная.

По оценкам специалистов в разных странах около 40-50 процентов свободного времени проводится перед телевизором. Это означает, что во многих странах просмотр телепрограмм является третьей общепринятой формой времяпровождения после работы и сна. К примеру, в Европе и Австралии тратится около 3,5–4 часов в день на просмотр телепередач. В США среднее количество часов равняется пяти часам в день.

Третья причина для беспокойства, хотя мы уверены, что их намного больше, это **разрушение отношений в семье**. Так много мужей и жен становятся «отшельниками», живущими в изоляции с разрушительными последствиями для отношений.

Самая лучшая превентивная мера против возникновения зависимости от предметов и деятельности, направленной на саморазрушение, – это установить крепкие, доверительные отношения с нашими детьми. Сколько подростков лишены этих отношений из-за того, что родители пускаются в «плавание по интернету» или заняты

просмотром своих любимых телепрограмм? Некоторых детей усаживают прозябать перед «нелепым ящиком» – своеобразной суррогатной няней.

Глупо ругать современные технологии; для нас намного важнее регулировать их положительный потенциал и использовать его, стараясь избежать ловушек.

Мы рекомендуем вам внимательно следить за содержанием телепрограмм, ограничить время просмотра телевизора и намеренно развивать живое общение в семье.

Вы не только уменьшите риск приобрести лишний вес, но и будете поддерживать близкие отношения друг с другом, что принесет вам и вашей семье много пользы.

Урбанизация современного общества привела к сильной зависимости от телевидения и интернета. Вероятно, нам нужно каждый день выключать всю электронику и выделять особое время для общения с семьей.

Вы не зря тревожитесь, но вам придется принимать решение о переменах *вместе* и сделать время вдали от телевизора и интернета самым ценным и незабываемым.



КАПКАН СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ

В современном обществе дела с физической нагрузкой обстоят из рук вон плохо. Весь уклад жизни направлен на создание максимальных удобств и минимизацию физических усилий. Малоподвижность - вот враг, который убивает современных людей. И нам необходимо потрудиться, чтобы обеспечить себе хоть какую-то здоровую физическую нагрузку. Если же нас несет медленное, теплое течение комфорта, то приплывем мы к слабости, хилости, больному телу и преждевременной старости. Но мы об этой проблеме даже не задумываемся.



УГАСАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Спад физической силы и здоровья у человечества начался давно. Но история дает нам примеры людей сильных и духом, и телом. Обратимся к Библии и посмотрим, на какие дела способны физически крепкие люди.

Ной. Он прожил девятьсот пятьдесят лет. Скорее всего, он был крепок и силен и в пятьсот лет, когда приступил к постройке ковчега. Вместе с сыновьями он трудился не покладая рук почти сотню лет, пока не начался потоп. Сколько сил нужно было затратить, чтобы построить гигантский ковчег! Представьте себе товарный состав из шестиста вагонов, растянувшийся примерно на шесть километров. Вместимость ковчега равнялась вместимости этого поезда! Историки отмечают, что до середины девятнадцатого века люди не могли создать подобное судно. Вот это была работа!

Моисей. Когда Бог провозгласил Свои заповеди для народа израильского, Моисей дважды восходил на гору Синай. Полагают, что высотой она была более двух тысяч метров. Долгие годы скитания по пустыне не сломили Моисея. Когда ему было сто двадцать лет, он вззошел на гору Нево. И эта гора была высокой: с ее вершины Моисей увидел почти весь Ханаан. Там Бог показал Своему избраннику обетованную землю.

Самсон. Самсон обладал невиданной силой: в одиночку он победил тысячу филистимлян. Самые прочные веревки не могли удержать Самсона, он разрывал их как нити.

Давид. Давид был силен, крепок и вынослив. Его жизнь проходила в постоянных походах и битвах. Не раз доводилось ему сражаться и с дикими зверьями, он убивал львов и медведей.

Илия. Одержав победу над пророками Ваала, Илия был вынужден бежать от разгневанной жены израильского царя Иезавели, которая грозила ему смертью. Должно быть, Илия обладал недюжинной выносливостью, так как он проделал огромный путь. Про него сказано: *«шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива»* (Библия, 3-я книга Царств, 19 глава, 8 стих).

Иисус. Иисус был плотником, Он извечал все тяготы физического труда. Пешком Он исходил почти всю страну. А расстояние от Назарета до Иерусалима, например, составляет сто двадцать километров. Выносливость Христа не знает границ: Он провел в пустыне без пищи сорок дней.

БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ПРОКЛЯТИЯ

В Библии двадцать восьмая глава Книги Второзакония начинается с перечисления благословений – Бог обещает их тем сынам Израилевым, которые будут Ему повиноваться. Затем Бог объявляет о проклятиях, которые падут на головы отступников. **Любое поведение имеет свои последствия. Отношение к здоровью – заботимся мы о нем или нет – тоже несет нам или благословение, или проклятье.**

Регулярные занятия физкультурой являются благословением для тела. Выполняя несложные физические упражнения, мы насыщаем ткани и клетки кислородом, тренируем сердце. Кислород называют хлебом жизни. А сколько людей сейчас испытывают настоящее кислородное голодание?! Знаете, какова основная причина развития тяжелых хронических заболеваний и преждевременного одряхления организма? Недостаточное снабжение клеток кислородом.

У меня была пациентка, которой я настоятельно рекомендовал заниматься физкультурой и похудеть. Но она долго не обращала внимания на мои рекомендации. В конце концов, мне пришлось сказать ей очень суровые слова: *«Не лучше ли сейчас сеять хорошие семена и упражнять свое тело, нежели дожидаться, когда вас скрутит артрит и прикует к инвалидной коляске? Неужели вы хотите разжиреть так, что не сможете дышать? Неужели вы позволите жиру задушить вас?»* Возможно, эти слова будут полезно услышать и вам.

Добавить мне нечего. Какой будет ваша дальнейшая жизнь, решать вам.

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

Сердечно-сосудистые заболевания – самая распространенная причина смерти людей в США *и за его пределами*. Причин две. Первая – нездоровое питание. Мы забиваем свои сосуды вредными веществами, которые поглощаем, поедая мертвую и зараженную пищу. Вторая – мы не тренируем сердце, оставляя его без физической нагрузки.

Во время физических упражнений мы вдыхаем больше воздуха. Сердце укрепляется. Чем сильнее сердце, тем больше крови при меньшем числе сокращений оно способно разогнать по телу. Почему это так важно? Тренированное сердце совершает шестьдесят сокращений в минуту. Хилое, нетренированное сердце бьется с частотой восемьдесят или больше сокращений в минуту. Если у вас когда-нибудь была собака, вы, наверно, замечали, как быстро стучит ее сердце. Учащенное сердцебиение – одна из причин, из-за которой собаки живут намного меньше человека. Чем чаще сердце сокращается, тем быстрее оно изнашивается.

Вернемся к нетренированному сердцу. Оно вынуждено совершать двадцать дополнительных сокращений в минуту. Значит, в час около тысячи двухсот лишних ударов. Представляете, насколько сердце перерабатывает за год? Почти на десять миллионов сокращений!

Если пробег вашей машины перевалил за разумные пределы, то мотор начнет чихать и, в конце концов, заглохнет окончательно. Представьте себе, к чему может привести двадцать-тридцать лет неразумной эксплуатации сердца. Не правда ли, картина удручающая?



Есть и другая причина для тренировки сердечной мышцы (миокарда). Чем реже частота сердечных сокращений, тем больше крови поступает в него по коронарным артериям. Легкие и сердце – два органа, которые работают без устали. День и ночь, спите вы или бодрствуете, они делают свое дело. Если сердце постоянно бьется в учащенном режиме, оно устает, и ему требуется больше кислорода.

Кислород поступает в сердце с кровью через две коронарные артерии. Чем чаще сокращается сердце, тем меньше крови поставляют эти артерии. И наоборот, чем спокойнее бьется сердце, тем больше крови, а соответственно, и кислорода оно получает. Почему? В момент сокращения сердца кровь в него не поступает. Она попадает в предсердия в промежутки между сокращениями, когда сердечная мышца расслаблена. Чем больше пауза между ударами сердца, тем больше крови в него поступит. **У хорошо тренированного сердца время между сокращениями достаточно велико, чтобы обеспечить необходимый приток крови. Получая все необходимое, сердце становится сильнее. Кроме того, физические упражнения способствуют расширению коронарных артерий, тем самым обеспечивая их высокую проходимость.**

С помощью физкультуры вполне возможно предотвратить серьезные нарушения артериального кровоснабжения. Оказывается, если основные артерии сильно сужены или забиты бляшками, физические упражнения способствуют образованию вспомогательных сосудов. Образуется естественный шунт – обходной путь вокруг перекрытого участка артерии, и кровоток восстанавливается. У меня был пациент с нарушением артериального кровоснабжения в ноге, оно было перекрыто больше чем на восемьдесят процентов. После года занятий аэробными упражнениями этот пациент снова прошел обследование. Оказалось, что у него образовался шунт, обходящий закупоренный участок основного сосуда. Вот что может физкультура!

Но я не советую вам бросаться в бой без консультации лечащего врача. Сердце – это мышечный орган. Чтобы оно достигло оптимальной силы, его нужно нагружать постепенно, не торопясь, как, впрочем, и любые другие мышцы. Если последние пять лет вы просиживали штаны на диване, не нужно сразу совершать забег на два километра.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Слово «аэробный» буквально означает «использующий воздух». Действительно, аэробные упражнения существенно увеличивают потребление кислорода. **Упражнения считаются аэробными, если выполняются без остановки и в постоянном ритме не менее двадцати минут.** Например, быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и другие.

Аэробные занятия проходят в среднем или высоком темпе, при котором повышается частота сердечных сокращений (ЧСС).

Как определить вашу ЧСС во время занятий?

1. Вычтите ваш возраст из числа 220.
2. Умножьте полученное число сначала на 65 %, а потом на 80 %. Оптимальная ЧСС во время тренировки должна укладываться в интервал между этими двумя величинами.

Например, вы – сорокалетняя женщина. Вычитаем сорок из двухсот двадцати. Получаем сто восемьдесят. Шестьдесят пять процентов от этого числа будет сто семнадцать. Восемьдесят процентов – сто сорок четыре. Если вы хотите получить максимальную пользу от аэробных упражнений, ЧСС у вас должна быть не менее ста семнадцати ударов в минуту и не выше ста сорока четырех.

ДВЕНАДЦАТЬ ПЛЮСОВ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для того, чтобы втиснуть в ваше перегруженное расписание еще и аэробику, нужны веские причины. Приведу **двенадцать доводов, которые помогут вам решиться на регулярные тренировки.** Итак, аэробные нагрузки

1. Способствуют повышению «хорошего» холестерина – липопротеинов высокой плотности (ЛВП).

Я советую проверять уровень холестерина в крови регулярно. Если вы будете целенаправленно заниматься аэробными упражнениями, то через некоторое время анализы улучшатся.

2. Способствуют снижению артериального давления.

Вам известно, что высокое давление – один из главных факторов риска развития инфаркта или инсульта? От гипертонии страдает около двадцати пяти процентов населения. Эти люди вынуждены постоянно принимать лекарства, понижающие давление. Побочным действием гипотензивных препаратов является хроническая усталость, фригидность и импотенция. Аэробные упражнения могут нормализовать давление без помощи лекарств.

3. Предотвращают образование тромбов.

Хорошая ежедневная тренировка способствует расширению артерий и сосудов, что значительно снижает риск образования тромбов.

4. Оказывают терапевтический эффект при диабете.

При диабете первого типа спортивные занятия помогают контролировать уровень сахара в крови. Они также предотвращают развитие диабета второго типа, то есть инсулинозависимого. Если у вас диабет второго типа, регулярные занятия аэробными упражнениями и здоровая диета могут снизить или даже полностью устранить потребность организма в инсулине и других лекарственных препаратах.

5. Помогают снизить вес.

От ожирения следует избавиться, ибо оно ведет к развитию гипертонии, диабета, артрита и других недугов.

6. Способствуют увеличению скорости и оптимизации обмена веществ.

Основной обмен веществ характеризуется энергией, затрачиваемой на процессы, протекающие в организме, при полном покое и комфортной температуре. Чем больше мышечная масса, тем больше энергии требуется на поддержание жизнедеятельности организма. Обмен веществ зависит от пола: у мужчин он происходит интенсивнее, поскольку они, как правило, имеют больше мышечной ткани, которая сжигает больше калорий, чем жировая клетчатка. Он зависит от возраста: чем человек моложе, тем активнее происходят у него обменные процессы, а также от веса и роста: чем тело больше, тем выше показатели обмена веществ. Аэробные упражнения увеличивают мышечную массу, повышая тем самым интенсивность обмена веществ. Пожалуй, это самый безопасный способ его улучшить.

7. Снижают аппетит.

Регулярные занятия аэробными упражнениями снижают нездоровую тягу к еде. К тому же, сосредоточившись на физическом состоянии, вы будете меньше думать о лакомых кусочках.

8. Усиливают потоотделение.

Вы помните, что кожа – это одна из главных очистительных систем организма? Через нее выводятся многие вредные

вещества. При аэробных упражнениях происходит усиленное извлечение токсинов из жировых тканей. Они поступают в кровь, а затем выводятся через кожу с потом.

9. Укрепляют мышцы.

Аэробные упражнения – лучшее средство подтянуть дряблые мышцы и придать тонус вялой, рыхлой коже.

10. Стимулируют работу пищеварительного тракта.

Регулярные занятия улучшают переваривание пищи, стимулируют моторику кишечника, нормализуют стул.

11. Улучшают сон.

Хорошая тренировка способствует выведению из организма стрессовых гормонов. После нее наступает состояние расслабления. Человек легче засыпает и крепче спит. Организм получает более глубокий и полноценный отдых. Старайтесь заниматься физкультурой во второй половине дня или ранним вечером, чтобы снять дневное напряжение.

12. Снимают стресс и тревогу.

Интересные результаты были получены в ходе экспериментов с крысами. Одну группу крыс подвергали круглосуточному воздействию стрессовых факторов: ударам тока, яркому свету, громким звукам. Через месяц все крысы умерли. Другая группа крыс сначала занималась аэробными упражнениями, они крутились в колесе. Потом их подвергали таким же стрессовым испытаниям. Через месяц почти все зверьки сновали по клетке, как ни в чем не бывало, бодрые и здоровые.

Аэробные нагрузки стимулируют выработку эндорфинов, что облегчает состояние депрессии. Эндорфины – это вещества, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга. Они обладают способностью уменьшать боль и улучшать эмоциональное состояние, снимать напряжение при стрессе и давать ощущение радости.

ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Я считаю, что лучшая аэробная тренировка — это быстрая ходьба на свежем воздухе. Так вы получите в три раза больше кислорода!

Одна моя пациентка взяла за правило четыре раза в неделю устраивать себе тридцатиминутную прогулку быстрым шагом. За год она сбросила около сорока килограммов.

Займитесь ходьбой! Вам понадобится совсем немного, только пара прорезиненных кроссовок с хорошей пружинистой подошвой. Помните, что ваша цель – здоровое сердце, которое реже сокращается и работает мощнее. Поэтому подберите



себе темп, который даст сердцу хорошую тренировку. На одном семинаре меня спросили: «Как определить, с какой скоростью нужно ходить?» Вот простое правило: если вы идете так быстро, что не можете говорить, сбавьте темп. Если во время ходьбы вы можете петь, ускорьтесь. Ходите так, чтобы петь было трудно, а говорить можно.

НАХОДИМ СВОЙ РЕЖИМ

Важно подобрать для себя оптимальный режим тренировок. Ущерб организму наносит не только недостаток, но и излишек нагрузки.

Физическая активность

Поставьте перед собой цель – заниматься ходьбой не меньше четырех раз в неделю по тридцать минут. Вы скажете, что и пять минут быстрой ходьбы вам не под силу? Не опускайте руки! Вам нужна цель, к которой вы будете стремиться.

Начинайте с пяти минут в день в подходящем для вас темпе. Постепенно увеличивайте время и наращивайте темп. Пусть на достижение нужного вам режима у вас уйдет хоть два месяца, но в конечном итоге вы своего добьетесь.

Хорошо бы заниматься ходьбой каждый день в одно и то же время, тогда тренировка прочно войдет в распорядок дня. Лучшее время до еды (перед завтраком, обедом или ужином). Ходьба сразу после еды плохо скажется на пищеварении. Физическая нагрузка заставляет кровь отливать от желудка, где она нужна для переваривания пищи, и приливать к мышцам. Пищеварение нарушится, у вас начнется отрыжка, изжога и другие неприятности. Лучше всего заниматься ходьбой до еды или через два часа после. Не стоит тренироваться и непосредственно перед сном, избыток энергии помешает вам спокойно заснуть.

После тренировки вы должны ощущать прилив сил и бодрости, а не падать от усталости. Если после сеанса ходьбы вы измучены, значит, переусердствовали. Не насилуйте себя, найдите свой темп, тогда вы ощутите всю прелесть хорошей тренировки.

Знаете, как определить оптимальное время для тренировки? Спросите себя: «Когда мне больше всего нужен заряд энергии?» Ходьба перед завтраком обеспечит вас энергией на первую половину дня. Ходьба перед обедом зарядит вас на остаток рабочего дня.

НЕТ ВРЕМЕНИ?

Многие из вас уже, наверное, огорчились: «Но у меня совсем нет времени на тренировку! Как быть?» Простейший совет – вставать на полчаса раньше! А пока вы не готовы на такой подвиг, воспользуйтесь моими советами:

- Паркуйтесь как можно дальше от офиса, дайте себе возможность пройтись пешком.
- Забудьте о лифте, ходите по лестницам.
- Берите обед с собой в офис. Так вы сэкономите время и перед едой сможете пройтись.

Если вы сильно устаете за день, а вам нужно быть в хорошей форме, дышите! Возьмите за правило каждый час делать простейшее дыхательное упражнение: встаньте прямо, глубоко вдохните через нос и полностью выдохните воздух через рот. Так вы запасаетесь кислородом. Это упражнение проясняет ум и дает прилив бодрости.

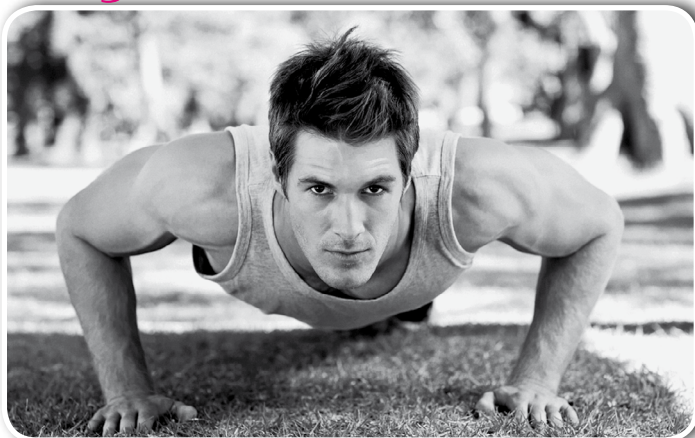
ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Лучшее средство для тренировки силы – это занятия с отягощениями. Аэробные упражнения укрепляют сердце и легкие, а силовая гимнастика – кости и мышцы. Как подобрать вес гантелей или штанги? Вес должен быть таков, чтобы вы могли сделать движение с ним не меньше восьми раз и не больше двенадцати раз. С таким весом уровень тренировки составит шестьдесят процентов от максимума, вы избежите травм и избыточного образования свободных радикалов.

Каждое упражнение выполняйте медленно, контролируя движения. Начать лучше всего под руководством опытного тренера, который сможет подобрать вам оптимальную программу. Безопасней проводить силовую тренировку не в одиночку, а с кем-то из друзей.

Калистеника

Можно наращивать силу, используя вес собственного тела. Такие упражнения на развитие силы – отжимания, подтягивания, выпады, махи и так далее – называются **калистеникой**. Тренировки с отягощением и калистеника – хорошее средство против остеопороза – потери костной ткани. В основном от этого недуга страдают женщины после пятидесяти



лет. Мужчины болеют остеопорозом реже. Остеопороз называют «безмолвной эпидемией», он часто не дает никаких предупреждающих симптомов, пока не пойдет уже слишком далеко. Если ваш рост вдруг начал уменьшаться, это может быть признаком развития остеопороза. Сигналами тревоги иногда являются ночные судороги мышц голени и стоп, боли в костях или развитие «вдовьяго горбика» на уровне перехода спины в шею, хотя эти симптомы могут иметь и другие причины.

Я считаю, что каждый человек после тридцати лет должен обязательно заниматься силовой гимнастикой для укрепления костей и мышц. Не бойтесь, тренировки с умеренной нагрузкой не нанесут вам никакого вреда. А вот если вы не позаботитесь о крепости тела, то болезней не избежать.

ГИБКОСТЬ

Каждая тренировка должна начинаться с разминки и растяжки, чтобы подготовить мышцы к серьезной работе. Если же вы страдаете от артрита, то упражнениям на гибкость и растяжку нужно уделять намного больше времени. Вам обязательно надо как следует размять и разработать все суставы. Для вас хороша только умеренная нагрузка. Перед любыми упражнениями обязательно разомните и растяните мышцы. Нарастивать интенсивность тренировок нужно постепенно, только после уменьшения суставных болей и отеков.

Когда вы разминаетесь перед занятиями, вы защищаете свои мышцы от травм во время нагрузки. Вот несколько советов:

- *Перед растяжкой сделайте глубокий вдох;*
- *Растягивайтесь на выдохе;*
- *Растягивайтесь медленно, постепенно, не пружиня;*
- *Никогда не растягивайтесь до боли.*

БОЛЬ В СПИНЕ

Более восьмидесяти процентов населения земного шара знакомо с болями в спине. Неудивительно, что очереди к хорошему мануальному терапевту или хирургу-ортопеду приходится дожидаться довольно долго.

Хотите иметь здоровую спину? Тогда обязательно делайте упражнения на гибкость и укрепляйте мышцы брюшного пресса.

Вот несколько советов, которые помогут вам позаботиться о спине:

- *Пейте достаточное количество воды – не меньше двух литров в день. Жидкость необходима для нормального функционирования межпозвоночных дисков и хорошей смазки суставов.*
- *Избегайте нагрузки на нижнюю часть спины. Поднимая тяжести, сгибайте колени, а не спину.*
- *Следите за осанкой.*
- *Старайтесь избегать тряски во время тренировки, в том числе во время бега.*

У меня есть друг – врач и большой любитель марафонских забегов. Большие нагрузки привели к быстрому изнашиванию межпозвоночных дисков и развитию у него артрита. Если у вас есть подобные нарушения, не бегайте на длинные дистанции по твердой поверхности. Тряска вам противопоказана. Займитесь плаванием, велосипедом, ходьбой, снизьте нагрузку на позвоночник и суставы. Все эти виды спорта лучше спортивного бега и бега трусцой, потому что они укрепляют сердце, не разрушая суставы и межпозвоночные диски.

Любое непосильное для вас напряжение, при котором вы пыhtите как паровоз, вредно. Оно грозит вам не только растяжением мышц и связок, повреждением суставов и сухожилий, но и другими проблемами. Излишняя нагрузка способствует образованию свободных радикалов и тем самым открывает дорогу болезням: раку, инфаркту, развитию катаракты, преждевременному старению и ослаблению иммунитета. Выбирайте такую физическую активность, которая бы работала на тело, а не против него. Ваш девиз – усилие, а не насилие!

ПРОКЛЯТИЯ СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ

Я много рассказывал о благословениях, которые несет с собой регулярная физическая нагрузка. Теперь пришло время упомянуть и о проклятиях сидячей жизни. Я назову лишь **восемь последствий, которые вы пожнете, пренебрегая активностью:**

1. *Депрессия и вялость*
2. *Запоры*
3. *Дряблые мышцы и преждевременное старение кожи*
4. *Нарушения пищеварения, несварение желудка, изжога*
5. *Ухудшение памяти, замедленное мышление*
6. *Уменьшение объема легких*
7. *Учащенное сердцебиение, которое может перейти в хронические сердечные болезни*
8. *Недостаточное снабжение кислородом тканей и клеток, что провоцирует развитие злокачественных новообразований.*



Люди, которые ведут сидячую жизнь, медленно, но неуклонно разрушаются. Разруха начинается изнутри, но потом плоды ее губительной работы проступают наружу. Знаете, что происходит с машиной, которая стоит около дома без использования? Краска тускнеет, двигатель умирает, короб покрывается ржавчиной.

Программа физических упражнений с умеренной нагрузкой подобна гарантийному обслуживанию организма. Она поможет вам позаботиться о том, чтобы каждая часть тела работала без сбоев – сердце, легкие, почки, сосуды и все остальное.

Прислушайтесь к своему телу, его язык очень понятен. Не пропускайте слова своего организма мимо ушей. Не плавьте пассивно по течению комфортной жизни! Прилагайте усилия, чтобы ежедневно упражнять тело, чтобы оставаться здоровым, ему нужна ваша решимость и настойчивость.

Дон Колберт,

Опасное неведение, глава 9
(печатается с сокращениями)

Как ручьями наполняется река, так и из привычек складывается характер.

Юрий Татаркин



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВРЕДНЫЕ И ПООЩРИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычка (с англ. *habit*) – это хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность. Это действие осуществляется всегда в определенных условиях (зарядка по утрам, прием пищи перед телевизором и др.) и закрепляется после многократного повторения, когда человек перестает прилагать волевые и познавательные усилия. При этом важен не столько результат сколько сам процесс, вызывающий какие-либо положительные переживания.

Привычки призваны выполнять в нашей жизни приспособительные функции – это экономия сил и времени. К примеру, не надо каждый раз вспоминать, как завязывать галстук, если человек привык делать это, или вновь, раз за разом, учиться водить машину.

Однажды выработанная привычка часто продолжает оставаться и после устранения причинных факторов, приведших к ее развитию.

РАЗЛИЧИЕ В ПРИВЫЧКАХ

Различают полезные (принятие пищи в одно и то же время, поддержание порядка в комнате) и вредные (частое перекусывание между основными приемами пищи, покусывание кончика карандаша или ручки) привычки. Они могут формироваться в профессиональной сфере, в быту, быть социальными, индивидуальными и жизненно важными. Стоит обратить внимание, что некоторые привычки возникают постепенно, а некоторые могут сформироваться мгновенно. В психологии привычки также делят на физические, эмоциональные и поведенческие.

Важно помнить, что одни привычки могут заменяться другими. Полезными привычками мы можем вытеснить вредные, и, к большому сожалению, такое же действие могут произвести вредные привычки с полезными. Например, замечательная привычка делать по утрам зарядку может замениться желанием полежать в кровати дольше минут на 10-15 и в результате на зарядку времени не остается. Намного полезней было бы применить обратный процесс – бодрящая зарядка, подкрепленная позитивным настроением и удовольствием от самого процесса, вытиснила бы желание провести драгоценные утренние минуты без движения.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ

Как же формируется привычка? Этот вопрос проясняют эксперименты советского физиолога И.П. Павлова. В присутствии собаки подавался какой-то сигнал, не относящийся к еде: звонили в колокольчик или включали свет. Потом собаку сразу кормили. Через несколько таких повторений слюноот-

деление у животного начиналось уже после того, как звенел колокольчик или включался свет, хотя собака не видела еду. Эта же закономерность наблюдается у человека: если ребенку давать конфеты каждый раз, когда он обидится, чтобы, например, загладить вину перед ним, его желудок научится реагировать на ситуацию обиды «пищеварительно»: будет выделять желудочный сок. В этом случае может выработаться вредная привычка «заедать» неприятности. В случае, когда приходит понимание того, что повторяющееся действие само по себе вредно, память цепко держится за полученное удовольствие и не отпускает привычку. К примеру, непросто отказаться от желания есть на ночь, потому что процесс еды связан с получением удовольствия, несмотря на то, что это может обернуться неприятными последствиями для здоровья.

Известно, что **положительное подкрепление поведения вызывает закрепление этого поведения, т.е. формирование привычки.** Причем, насколько значим мотив (насколько сильна потребность) и велика вероятность удовлетворения, настолько успешнее будет формироваться привычка. Если ребенка, к примеру, похвалить за хорошие оценки, он будет стараться получать их в будущем. Если его «перехваливать», стремление ребенка получать хорошие оценки и, следовательно, похвалу родителей, станет чрезмерным, и он будет закатывать истерики, если получить оценку «отлично» не удалось. Такой ребенок, будучи взрослым, может испытывать неадекватно раздутую потребность в престиже, достижениях и будет чрезвычайно переживать в случае, если не удастся достигнуть определенной цели. Положительная сторона этого свойства очевидна: нужно своим действиям, вызванным тем или иным желанием, давать положительное подкрепление. Удовольствие – мать привычки. Отрицательное подкрепление вызывает избегание этого поведения в будущем.

Канадский психолог А. Бандура установил, что **привычка может формироваться не только в результате непосредственного опыта, но и через наблюдение за поведением других, копирования поведения.** Поэтому важно иметь подходящее окружение. От поведения родителей напрямую зависит формирование привычек поведения у детей, так как многие привычки приобретаются в раннем детстве, благодаря подражанию.

Привыкая, мы можем привязаться не только к одному предмету (вещи, образу действий), но и ко всему, что на него похоже, связано с ним. Если человека укусила собака, он может впоследствии бояться всех собак. Если человек испытывал неприятные эмоции в нескольких экзаменационных ситуаци-

ях, он начинает бояться всех экзаменов. Если человека заставляли в детстве делать уроки, у него выработается эмоциональный барьер к любой учебной деятельности.

РАБОТА НАД СВОИМИ ПРИВЫЧКАМИ

Стоит научиться выработать полезные привычки и устранить вредные. При этом следует помнить, что приятный эмоциональный тон имеет большое значение для усвоения привычного поведения, т.е. привычка закрепляется, если этому действию предшествовало получение удовольствия в любой форме.

В формировании полезной привычки важна незамедлительность: чем быстрее за действием последует подкрепление, тем лучше будет научение этому действию. Вот почему поощрять нужно сразу. Мы должны отчетливо представить удовольствие, которое будем получать от данного действия. Удовольствие от приобретения привычки может быть двойным – удовольствие вследствие избавления от страданий или удовольствие само по себе (как от конфетки после обеда). Если мы начинаем выработку хороших привычек для того, чтобы нас не дразнили, не обвиняли, чтобы не испытывать стыд, не чувствовать вину, боль и так далее, то, скорее всего, придется себя заставлять, и, чем дальше, тем сильнее. Причина этого в том, что **защитная мотивация не образует новых форм поведения, а только блокирует старые.** Чем больше мы будем насильем выработать в себе хорошую привычку (к бегу по утрам, например), тем меньше будет мотивации продолжать это дело. Если человек научился бегать по утрам, чтобы сбросить вес (т.к. стыдно за свой внешний вид), то, как только фигура станет более или менее приемлемой, мотивация ослабнет и с каждым разом придется все сильнее заставлять себя бегать. Усилие должно быть на грани приятного. Чтобы научиться бегать по утрам, сначала стоит побегать на месте, в комнате. Потом, когда это станет привычным и приятным, прогуляться по парку, чуть-чуть пробежаться и так далее.

Любую работу надо заканчивать на позитиве. Если мы, к примеру, в процессе выполнения даже не очень приятной деятельности будем общаться с приятными людьми, то со временем сама по себе деятельность начнет приносить удовольствие.

Во время выполнения действий, которые должны стать привычными, следует сосредоточить внимание на самом процессе, а не на результате. Чем лучше это удастся сделать, тем быстрее мы научимся. Более того, улучшится качество, возрастет удовольствие от этого действия. Не стоит ставить перед собой жестких целей, надо работать над собой в свое удовольствие и наслаждаться процессом.

ОБ УГАСАНИИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАЖИГАНИИ ПОЛЕЗНЫХ

Интересно, что вредные и полезные привычки имеют совершенно одинаковые механизмы возникновения и угасания.

Во многих случаях плохая привычка отпадает сама собой, если выработать альтернативную хорошую. Например, надо приучить себя есть первые блюда, причем в определенное время, вместо того, чтобы отучать себя есть сухомарку и тогда, когда выдается свободная минутка.

Привычка вызывает наше поведение автоматически, как только мы увидели реально или в воображении провоцирующий стимул, попали в типичную провоцирующую ситуацию. К примеру, у курильщика желание покурить может вызвать запах сигаретного дыма или лежащая на столе пепельница. Для любителя погрызть ногти или обкусывать губы запустить привычку может нервная ситуация, попытка сосредоточить внимание, усиливающая напряжение.

Привычка имеет склонность автоматически запускаться в типичных ситуациях. Сначала нужно узнать, какая потреб-

ность удовлетворяется в привычке. Многие привычки носят защитный характер, т.е. удовольствие от нее – это удовольствие избавления от какого-то страдания. Например, привычка поправлять одежду или прическу – это защита против стресса или неловкости, напряженности обстановки, в которую попал человек. Здесь очевидно, что сначала нужно избавиться от этой тревожности. Надо наблюдать за своей привычкой. В каких ситуациях она срабатывает чаще всего? В случае, когда человек поправляет свою одежду, он может, к примеру, испытывать напряжение, оказавшись в центре внимания, или на него кто-то оценивающе смотрит.

Необходимо вспомнить, когда, при каких обстоятельствах стала формироваться привычка. Например, родители часто насильственно заставляли делать уроки, в результате выработался эмоциональный барьер к учебе, и появилась привычка долго ходить возле письменного стола, прежде чем сесть за него и начать что-то делать.

ЗАКОН ОТВЫКАНИЯ

Для любых привычек действует закон: отсутствие положительного подкрепления вызывает угасание привычки, отвыкание от нее. Обычно курят, когда приятно (после обеда, в общении с друзьями и т.д.), и это один из источников удовольствия. Значит, *во-первых*, нужно отделить привычку от сопутствующих удовольствий, а *во-вторых*, проиграть ситуации, в которых происходило привыкание без получения поощрения от привычки. Нельзя пытаться отказаться от привычки просто усилием воли, проявляя насилие над собой. Перед тем, как бороться с плохой привычкой, нужно придумать, какую хорошую привычку можно сформировать вместо нее. Например, вместо «блуждания» по социальным сетям, пройдите и подышите свежим воздухом, сделайте пробежку. **Неправильный навык угасает в результате многократно и медленно повторенного правильного навыка.**

ВМЕСТО ПРАКТИКУМА

За привычкой нужно наблюдать какое-то время, желательно даже письменно. Можно, к примеру, вести «Дневник перекусов между приемами пищи» и описывать в нем, как часто эта привычка проявляется в течение дня. Выявить образцы, представление которых запускает привычку. Определить типичные ситуации, провоцирующие повторяющееся поведение, и постараться оградить себя от них на время. Понять, какое удовольствие провоцирует привычное действие, и придумать здоровую замену (к примеру, желание закурить после еды замените прогулкой в течение 15-20-ти минут). Отделить привычку от внешних «подпитывающих» благоприятных обстоятельств. Заручиться поддержкой близких, друзей и на время оградить себя от контактов с теми, кто провоцирует повторяющееся поведение. Чтобы изменилась ситуация необходимо постоянно увеличивать положительное жизненное пространство, вытесняя все негативное, а также повторять условия и ситуации, когда плюсы превышают минусы.

Это общие рекомендации, которые необходимо творчески применить к своей конкретной ситуации.

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра», – говорил Конфуций. А Марк Твен дополнил: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливо, со ступеньки на ступеньку, спустить с лестницы». Но лучше всего сказал Иисус Христос: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Библия, Евангелие от Иоанна, 8 глава, 32 стих). Только Господь может дать необыкновенную силу, с которой можно побороть все вредные привычки и закрепить полезные.

Подготовила **Людмила Верлан**,
семейный психолог

Из-за распространения сети интернет и его присутствия во многих сферах жизни современного общества появилась проблема влияния сети на здоровье человека, особенно подрастающего поколения. Интернет привлекает ребенка, постепенно формируя у него зависимость, которая по своему воздействию приравнивается к алкогольной или наркотической. По словам специалистов, в настоящее время интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств. Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает, что нет и самой проблемы.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ

Чрезмерное времяпровождение за компьютером представляет серьезную проблему для **физического и психического здоровья ребенка**.

Во-первых, в связи с низкой физической активностью растет угроза лишнего веса, поскольку малоподвижный образ жизни не содействует расходованию лишних калорий. Кроме того, ребенок, увлекшись, может забыть поесть или, напротив, ест перед экраном монитора, причем зачастую высококалорийные продукты в виде печенья, конфет, попкорна, чипсов и т.д. Это отрицательным образом сказывается как на здоровье пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, так и на общем самочувствии в целом.

Длительное пребывание в сидячем положении способствует развитию проблем с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом, в результате чего нарушается осанка.

Чаще всего при работе за компьютером страдает зрение ребенка – резкое увеличение зрительной нагрузки может быть опасно. Многие дети школьного возраста просиживают за монитором в течении одного-двух часов, что вызывает общее и зрительное утомление. В некоторых случаях это может привести к развитию близорукости.

Во-вторых, интернет-зависимость может способствовать формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение (проявление раздражительности и агрессивности), хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Ребенок вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать".

Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности, а это может иметь серьезные последствия в реальной жизни. Не умея в достаточной мере отличать хорошее от плохого, дети зачастую становятся жертвами сетевых мошенников, извращенцев и т.п. Многочисленная реклама и распространение порнографических сайтов, а также сайтов с суицидальной направленностью, пропагандирующих экстремизм и насилие, оказывают негативное воздействие на психику ребенка, приводя порой к ужасным последствиям.



КАКОЙ БЫВАЕТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности интернет-зависимости. Обычно выделяют шесть типов, из которых для детей и подростков характерны три:

- Навязчивый **веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт.
- Пристрастие к **виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, предпочтение общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.
- **Игровая зависимость** – разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Интернет-зависимость рассматривается как отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости **нет действующего вещества**. Тем не менее механизм формирования зависимости точно такой же. Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия головного мозга, однако это не химическая, а чисто **психическая зависимость**.

ФАКТОРЫ РИСКА

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагоприятная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей, и отрицательное влияние сверстников.





КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Если у вашего ребенка наблюдаются некоторые из перечисленных признаков, стоит бить тревогу:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение успеваемости в школе,
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- частые и резкие перепады настроения,
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер вплоть до проявления агрессии и скандала.

ПОМОЩЬ

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, выполнив несколько простых условий.

• **Находите время для общения с ребенком.** Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за компьютер, чтобы он не мешал им заниматься своими делами, они сами распахивают дверь для зависимости.

• **Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот.** Желательно, чтобы родители были немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать его полезные возможности ребенку, а не только игры и социальные сети.

• **Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети.** Наблюдайте, открыто интересуйтесь, чем именно занят ребенок, «мешайте» ему вопросами о его увлечениях или поисках нужной информации, старайтесь принимать в этом посильное участие. Если вы зарегистрированы в социальной сети, добавьте своего ребенка в друзья и поддерживайте общение с ним и на просторах интернета. Заодно вы будете в курсе его интересов и того, с кем он общается.

• **Ограничивайте время пребывания ребенка в интернете,** проявляя непосредственный контроль или на условиях устной договоренности с ним. Если это не помогает, можно воспользоваться специальными компьютерными программами, которые позволяют контролировать использование интернета ребенком вплоть до ограничения времени, проведенного за экраном монитора, блокирования доступа к некоторым сайтам и другим интернет-сервисам, а также запрещения запуска некоторых игр и программ.

• **Не устанавливайте компьютер в детской комнате,** а только в тех помещениях, где часто находятся взрослые, чтобы можно было ненавязчиво отслеживать, насколько часто и с какой целью ребенок использует интернет.

• **Обучите ребенка простым приемам зрительной гимнастики с целью профилактики близорукости.** Ее проводят дважды: через 7-8 минут после начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Такая гимнастика проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером,

ребенок поднимает глаза вверх и, представив летящего мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы (двигаться должны только глаза). Другое упражнение: на счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрытыми глазами посмотреть вдаль (повторить 4-5 раз).

• **Позаботьтесь о досуге.** Если у вашего ребенка много интересов и хобби (книги, спорт, музыка, коллекционирование), кружки по интересам, у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важно понимать, что эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его из сети уже не вытащить.

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью, выстраивая доверительные отношения, и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были разносторонними и увлекательными. Там, где родители уделяют детям достаточно внимания, у малышей и подростков редко возникает потребность спрятаться от безразличия самых близких людей в виртуальном мире.

Подготовила **Нигина Муратова,**
врач-терапевт,
магистр общественного здоровья
(Университет Лома Линда, США)

Исследователи благотворительной организации Kidscape, Великобритания, оценили интернет-активность 2300 детей и подростков в возрасте 11-18 лет и выяснили, что 45% респондентов зачастую чувствуют себя комфортнее в онлайн, нежели в реальной жизни. Около 47% детей говорят, что ведут себя в сети иначе, чем в реальности: по их словам, интернет помогает им чувствовать себя более сильными и уверенными.

Выяснилось также, что из тех детей, кто беседует в онлайн с незнакомцами, 60% не говорят правду о своем возрасте, а 40% нечестны, когда дело касается личных отношений. Около 10% опрошенных сказали, что для интернет-деятельности меняют детали своей внешности и характера.

Психотерапевт Питер Брэдли отмечает, что такое обилие желающих примерить на себя чужую личину в интернете является серьезной причиной для беспокойства, поскольку свидетельствует о том, что многие дети хотят оторваться от реальности. Взрослые люди, по мнению Брэдли, не должны позволять кибермирам становиться более притягательными для детей, чем реальная жизнь. В противном случае мы вырастим поколение молодых людей, которые не смогут нормально существовать в нашем обществе.

Кстати, установлено, что доступ к персональным компьютерам и интернету приводит к ухудшению учебных результатов у молодых людей. Психологи считают, что компьютеры могут вызывать рассеяние внимания у школьников, которые часами виртуально общаются со своими приятелями или играют в компьютерные игры вместо занятий.

ДРУЖЕСКИЕ взаимоотношения УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ



В 1980 году доктор Роберт Нерем из Хьюстонского университета сообщил о поразительных результатах эксперимента, проведенного его группой и группой исследователей из университета штата Огайо. Подопытных животных специально кормили жирной пищей, чтобы привести к повышению содержания холестерина в крови. В конце опыта у кроликов действительно началась ранняя стадия атеросклероза, за исключением нескольких зверьков. Ученые никак не могли понять, почему была разница в результатах. Вскоре выяснилось, что лаборант, кормивший кроликов второй группы, часто брал с собой на работу свою маленькую дочь, которой очень нравились пушистые зверьки. Пока отец кормил животных, девочка брала их на руки, гладила, говорила ласковые слова.

Разница в результатах была настолько значительной, что эксперимент повторили. Вновь всем кроликам дали тот же корм, повышающий содержание холестерина, но на этот раз в эксперименте было запланировано, чтобы кроликов одной группы во время кормления брали на руки, ласкали и играли с ними. Результаты были точно такими же, что и в предыдущем случае. Исследователи были смущены и с трудом верили в то, что обычное проявление внимания – игра и ласка – могут привести к такой разнице в состоянии здоровья животных. Они провели эксперимент в третий раз и вновь получили те же результаты. У кроликов, которых регулярно ласкали, держали на руках, с которыми разговаривали и играли, степень поражения сердечно-сосудистой системы была ниже на 60%.

Как выяснилось позже, новые знакомства и доброжелательные взаимоотношения с окружающими прибавляют здоровья и людям. Группа исследователей из Йельского университета обнаружила, что среди пожилых мужчин, имевших хотя бы двух близких друзей или родственников, случаи смерти после сердечного приступа были в два раза реже, чем среди тех, кто не имел таковых.

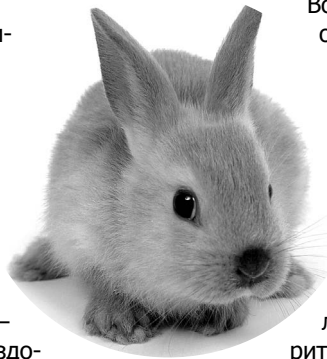
Можно предположить, что если у меня больше друзей, чем у вас, то я проживу дольше и счастливее. Однако дело не в количестве. Другие исследования показали, что, когда знакомых слишком много, отношения с ними становятся более отчужденными и дисгармоничными, и они, скорее, вредят, добавляя напряженности, вызывают недомогания и способствуют понижению активности в работе.

Права народная мудрость, что «лучшее лекарство – настоящий друг», и это научно подтверждено в наше время.

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат»

(Библия, Книга Притчей Соломоновых, 18 глава, 25 стих).

При каких условиях в нашей жизни может сложиться верная дружба и возникнуть нежная привязанность, которые так важны в укреплении нашего здоровья?



Во-первых, постарайтесь разобраться, насколько человек, которого вы считаете своим близким другом, действительно близок вам и верен. Если это действительно так, дорожите им. Известны несколько уровней доверия, и самый редкий из всех – абсолютно открытые отношения, когда вы без опаски доверяете другому и мысли, и чувства, не допуская предательства или подвоха. Такие отношения дорогого стоят, особенно в пору невзгод. Эксперты предполагают, что у многих людей за всю жизнь наберется не более трех-пяти человек, отношения с которыми достигают глубокого уровня. Если есть хотя бы один человек, с которым у вас такая дружба, то вы обладаете подлинным сокровищем.

Во-вторых, учитесь подобным отношениям, учитесь общаться. Вот лишь несколько простейших принципов общения.

Прежде всего – говорите то, что имеете в виду. Это весьма очевидно, хотя этому не всегда следуют. Бывает, человек огорчается, потому что вы вдруг «оказались недостаточно чутки» и не поняли, что он хочет или что его гнетет, хотя при этом он ничего вам не объяснил. Наверняка случалось и вам сетовать на кого-то по той же причине... Главнейшее правило общения – четко выражайте свои мысли, говорите то, что вы подразумеваете. Недомолвки и полупамеки создают напряжение.

«Конфликты в общении могут стать главной причиной стресса... На работе и дома они ведут к возрастанию ненужного напряжения у всех, кто к этому причастен. Наладить обмен информацией с окружающими людьми – один из простейших способов ослабить свой стресс и ощутить радость жизни»

(Мэри Райан, «Специалист по речевому общению»).

Есть такая поговорка: «Бог дал нам два уха, а рот один, чтобы мы больше слушали и меньше говорили». Умеющий слушать совершенствуется в искусстве ведения беседы – к удовольствию всех, кто его окружает.

И если кому-то внимательно слушать удастся без труда, то для многих из нас это сложная задача. Хотим мы того, или нет, но мы привыкаем не воспринимать человеческий голос. Радио, телевизор зачастую включаются нами, чтобы не было скучно, чтобы устранить тишину в доме или автомобиле. Это фоновое звучание отучило нас слышать отдельные слова, вникать в их смысл. Мыслями мы можем быть где-то очень далеко, и если при этом кто-то обратится к нам, то наверняка не сразу будет услышан.

В следующий раз, как только вы окажетесь один на один с телевизором или радиоприемником и поймаете себя на мысли, что уже не вникаете в смысл произносимого, отключите эти источники звука и побудьте в тишине. Очень скоро вы поймете, что это действенный прием для лучшего восприятия речи.

Здоровье и исцеление

Помните, один из признаков верности в дружбе – это проявление непритворного интереса к тому, что волнует друга. Внимательный слушатель сосредотачивается на том, что говорит ему собеседник. Мы думаем в три–четыре раза быстрее, чем говорим. Таким образом, пока нам что-то говорят, мы, в лучшем случае, обдумываем ответ, а в худшем – думаем о чем-то своем. Требуется немалое усилие, чтобы заставить себя сконцентрироваться и по-настоящему услышать говорящего. В этом помогают уточняющие вопросы. Заметьте, как вам становится приятно, когда собеседник задает вопросы, тем самым проявляя заинтересованность в том, что происходит в вашей жизни или что вы чувствуете. Постарайтесь запомнить это ощущение и будьте столь же предельно внимательны, когда будете разговаривать с кем-то. Все это – дисциплина слушания, проявление уважения и верности, которые содействуют сближению, установлению настоящей дружбы.

Сфера неречевой информации как составной части навыков общения заслуживает особого внимания. Неречевые сообщения, или сигналы, – это отдельные полноправные выражения наших мыслей. Максимум 30% всей информации, которую мы передаем, выражается речью, а 70% составляет информация невербальная, которая, порой, громче слов.

Однажды отец сделал аудиозапись игры детей, чтобы сохранить ее для семейного архива. Прослушивая запись, он поразились интонации своего голоса: тот звучал довольно резко, а ведь ему казалось, что всего лишь мягко напоминает детям, чтобы они не слишком шумели. Не забывайте, ваши чувства и отношение к другому выражаются, прежде всего, через интонацию и жесты. Какими бы правильными ни были слова, своими невербальными сигналами вы можете оттолкнуть собеседника и наоборот.

«Итак, во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»
(Библия, Евангелие от Матфея, 7 глава, 12 стих).

«Золотое правило» поступать с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой, самое прагматичное из всех определенных любви. Такое бесхитростное, понятное даже ребенку и при этом такое глубокое, что проникает в самые сокровенные тайники души, заставляя задуматься наимудрейших мира сего.

Классическая иллюстрация «золотого правила» – библейский рассказ о добром самарянине (Библия, Евангелие от Луки, 10 глава, 25-37 стихи). Разбойники избивали иудея и бросили у дороги. Два его соплеменника, считавшие себя вполне добропорядочными, видели страдальца, но прошли мимо, потому что торопились, у них были свои заботы... Третьим проходил той дорогой человек из среды иного народа, к слову сказать, не очень уважаемого иудеями, – самарянин. Он-то и оказал помощь пострадавшему, нимало не тяготясь пред-



рассудками, потому что именно такого отношения желал и к себе. В тот момент он обрел друга на всю жизнь.

«Золотое правило» – самый действенный принцип в построении взаимоотношений. Если даже из этой статьи вы не извлечете ничего полезного, кроме понимания этого правила и желания применить его, чтобы улучшить с кем-то отношения, все равно ваша жизнь станет несоизмеримо богаче.

Легче установить с кем-то тесные взаимоотношения, если присоединиться к какой-нибудь группе: группе взаимопомощи, церковной общине, клубному сообществу. Сблизиться с людьми, имеющими одинаковые с вами интересы, – превосходный способ завязать и укрепить дружбу. Помогая другим, вы помогаете себе. Ваша жизнь изменится, у вас появится множество друзей, с которыми можно не только совершать нечто общее, но и открыто обсуждать интересующие вас вопросы.

С целью сохранения верных друзей и доброжелательных теплых взаимоотношений необходимо также усвоить принципы управления конфликтами. И первый из них, опять-таки, зиждется на «золотом правиле». Но если это не помогает, не бойтесь обращаться за помощью!

Еще один очень важный принцип поддержания взаимоотношений – прощать обиды и причиненное вам зло. Лео Бускаглия в своей книге "Как любить друг друга" признает последствия вынашивания духа непрощения разрушительными.

«Когда те, кого мы любим, обижают нас, мы пренебрегаем шансом обнаружить в себе новые глубины и новые возможности для поддержания отношений в будущем – простить, проявить участие... Нам не приходит в голову, что, отказываясь прощать, мы взваливаем на себя никчемный груз ненависти, боли и мстительности, которым не будет конца и которые гнетут не обидчика, а нас».

Люди, которые не в состоянии простить и носят в себе обиду, скорее всего, испытывают наиболее тяжелый стресс. В духе прощения есть нечто такое, что снимает возбуждение головного мозга и ослабляет ответное стремление "драться или спастись бегством..." Умение прощать тех, кто причиняет нам боль, может избавить нас от большего страдания.

Теперь мы знаем, что иметь друзей – не роскошь, а непременное условие выживания и благоденствия вопреки жизненным тяготам. В дружеской привязанности есть сила, сохраняющая наше здоровье. Помните, что один из мощных резервов в борьбе со стрессом и болезнями, – это ваши друзья. Дорожите теми друзьями, которых вы имеете, и следуйте нашим советам, чтобы обрести новых. Будьте здоровы и счастливы!

Статья подготовлена **Надеждой Ивановой**, психологом, магистром общественного здоровья (Университет Лома Линда, США), по материалам профессора **Мак Карти**, (Университет Эндрюса, США)



ПРИНЦИП ИЩЕЛЕНИЯ: вера в Бога и здоровый образ жизни



В начале 90-х годов в жизни Эльмиры Павловны Хачковской (тогда ей было немногим более пятидесяти лет) стали происходить события, изменившие не только ее жизнь, но и состояние физического здоровья.

Будучи атеисткой, воспитанной в семье коммунистов, она ничего не знала о Боге. Но вопросы: «Кто есть Бог» и «Что это за книга Библия?» – стали волновать женщину все чаще.

Мне захотелось лучше узнать Бога и понять Его слово, – вспоминает Эльмира Павловна.

Господь исполнил желание женщины. Однажды, в октябре 1992 года, приятельница пригласила ее на лекции врачей Вильбур и Дороти Нельсон, которые проводили программу о здоровом образе жизни. Эльмира Павловна и ее супруг решили посетить мероприятие, но опоздали – врачи уже уехали. Однако в этом же зале проводились курсы по изучению Библии. С большим желанием она присоединилась к обучению.

Более полумесяца ежедневно после работы Эльмира Павловна посещала занятия, а после дома до поздней ночи самостоятельно занималась по урокам. Вскоре она решила принять крещение и получила в дар Священное Писание. Для Эльмиры Павловны это было новое рождение, но вера ее была еще слабой, не испытанной личным опытом. Однако именно вера в Бога помогла женщине в борьбе с неизлечимой болезнью, которая мучила ее на протяжении более двадцати лет.

Все началось с температуры, которая ежедневно к 10-11 часам утра поднималась до 37,6-38,8 °С, а к вечеру могла повыситься до 38-39 °С.

«Я обошла всех врачей, но сразу причину они найти не могли – все показатели были в норме, но при этом температура оставались без изменений. Когда в поликлинике был сделан анализ крови, меня немедленно положили в специализированную терапевтическую клинику. Это было как раз накануне нового 1971 года. И с этого дня началась борьба за мою жизнь», – рассказывает Эльмира Павловна.

«В это время я стала похожа на «живой труп», от меня остались кожа и кости. Вес снизился с 65 килограмм до 40 при росте 1,65 метров. Я пила множество таблеток, жила на капельницах, но температура почти постоянно держалась около 41 градуса. У меня отказали ноги, пропал голос. Казалось, что я умираю».

По настоянию лечащего врача Эльмире Павловне назначили один из новых на тот момент гормональных препаратов. С началом лечения у нее появился аппетит, который отсутствовал долгое время. Теперь постоянно хотелось кушать, поэтому была прописана особая диета. Через четыре месяца такого лечения молодая тридцатидвухлетняя женщина набрала вес около 85 килограмм. Дозы препарата врачи планомерно снижали. Из больницы ее выписали с более-менее нормализовавшейся температурой, но все же повышающейся днем до 37,2–37,6 градусов.



С такими болезненными симптомами Эльмира Павловна промучилась год, а весной в связи с обострением заболевания ее вновь положили в больницу на следующий курс гормональной терапии.

Позже женщину направили в московский институт ревматологии, где ей поставили страшный диагноз – лейкомия (рак крови). С таким диагнозом она могла раньше выйти на пенсию, но продолжала работать. Теперь каждую весну ей необходимо было проходить курс гормональной терапии.

«Болезнь мучила меня все эти годы. Порой не хотелось жить. И вот однажды я обратилась в слезах к Богу: Господи, помоги! Или заведи мою жизнь, или исцели, чтобы каждую весну у меня не пропадал голос, не подкакивала температура, не болело сердце, и я не была вынуждена жить на гормонах», – вспоминает Эльмира Павловна.

Бог ответил на молитву страдающей женщины. В марте 1994 года ей в руки попали компиляции трудов о здоровом питании христианской писательницы Елены Уайт. Позже на основе этих материалов была издана книга «Основы здорового питания».

Изучив эти труды, с августа 1994 года Эльмира Павловна коренным образом изменила свой рацион питания, перестав употреблять продукты животного происхождения. Основой ее питания теперь являлись растительные продукты: овощи, фрукты, орехи, крупы, бобовые. Результат перемен в питании не заставил себя ждать.

Сегодня Эльмире Павловне 76 лет, и она по-прежнему работает. С 1994 г. женщина уже не принимает никакие лекарственные препараты, в том числе гормональные, без которых раньше не могла жить. Она по-прежнему состоит на учете у терапевта, два раза в год сдает все необходимые анализы, делает электрокардиограмму и рентген. И, слава Богу, на протяжении почти 20 лет результаты ее обследований отличные!

Как сотруднику социальной защиты населения Эльмире Павловне приходится много ходить, а Геленджик, в котором она живет последние годы, город на горах. При этом, как она признается, усталости нет и в помине, а пешие прогулки способствуют крепкому сну.

«Я безмерно благодарна Богу, что таким чудесным и в тоже время, простым способом Он ответил на мои молитвы», – делится Эльмира Павловна.

«Я продолжаю питаться здоровой пищей, ем много фруктов на завтрак и овощей на обед. Ем дважды в день, а в перерывах между едой пью воду. Ложусь спать не позже десяти вечера, просыпаюсь в пять утра, читаю Библию, молюсь и еженедельно посещаю богослужения. За эти годы, благодаря пережитому личному опыту, вера в Бога окрепла настолько, что я не представляю своей жизни без Него и Его принципов, дающих полноценную жизнь!»

Светлана Корсак

КАК СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ, А ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ



ЧТО ЖЕ ВЫ ПРЕДЛАГАЕТЕ?

Необходимы такая диета и образ жизни, которые будут способствовать здоровью, повышению энергии, снижению риска заболеваний и денежных затрат на еду, позволят людям есть вволю и одновременно терять в весе, не ощущая чувства голода.

НО ЭТО НЕВОЗМОЖНО!

Это вполне возможно. Излишний вес появляется, когда поступившие с пищей калории превышают затраты организма на физическую активность и поддержание его функций. Эти остаточные калории накапливаются в виде жира. Каждые 3500 лишних калорий откладываются как 453,6 г жира. Если вы ежедневно будете съедать лишний кусочек масла (100 калорий), то через год это приведет к накоплению 4,5 кг жира. И напротив, если вы воздержитесь от десерта (500 калорий) в течение недели, то это поможет избавиться от 0,5 кг жира.

Секрет успеха в том, чтобы научиться есть меньше калорий, а вовсе не морить себя голодом, ограничивая количество съеденной пищи.

РАЗВЕ ЭТО НЕ ЗВУЧИТ КАК ПРОТИВОРЕЧИЕ?

Весь сегодняшний мир полон противоречий. На страницах популярных журналов и на экранах телевизоров мелькают стройные красавицы, подтянутые мужчины и ... красочные рекламы продуктов, способствующих ожирению. Современная пищевая технология превратила недорогие, низкокалорийные, имеющие большой объем продукты в дорогие, высококалорийные, имеющие маленький объем «калорийные бомбы». Сегодня можно проглотить вместе с несколькими кусочками пищи столько калорий, сколько должен давать целый обед. Не удивительно, что люди чувствуют себя голодными, раздраженными и переедают!

Получается, что более 50% современного питания в развитом обществе составляют концентрированные калории от технологически переработанных, лишенных жизненно необходимых питательных веществ и драгоценной клетчатки продуктов. Это верный путь к ожирению.

ЧТО ЖЕ МНЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СБАВИТЬ ВЕС?

Если вы любите поесть, но хотели бы снизить свой вес, тогда

Ешьте больше

- Свежих и отваренных на пару овощей, но будьте очень экономными относительно соусов и салатных заправок.
- Корнеплодов, бобовых и овощей: картофеля, тыквы, всех видов бобов, чечевицы, гороха.
- Свежих фруктов в их натуральном виде.

Лишний вес на данный момент является проблемой мирового масштаба. По статистике в развитых странах более половины взрослого населения имеет избыток веса, причем около трети страдает от ожирения. К сожалению, с каждым годом ситуация все больше ухудшается. Лишний вес влияет не только на состояние здоровья, но ухудшает и качество жизни. Авторы этой статьи постараются ответить на некоторые вопросы читателей и предложить решение проблемы.

- Изделий из муки грубого помола, неполированного риса, крупы из цельных зерен.

Питание этими натуральными продуктами обеспечивает чувство насыщения, снабжает вас необходимыми питательными веществами, низкокалорийно и недорого.

Ешьте меньше

- Рафинированных, технологически переработанных и концентрированных продуктов. Они содержат большое количество калорий, дорого стоят, в то же время в них мало питательных веществ и клетчатки.

- Мяса и жирных молочных продуктов. Хотя они очень питательны, у этих продуктов маленький объем, отсутствует клетчатка, зато велико содержание жира и калорий. К примеру, в мясе и сыре 60-80% жира.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Пейте больше воды - от 6 до 8 стаканов в день. Попробуйте чай из трав, минеральную воду или обыкновенную воду.

Каждый день энергично ходите. Постарайтесь постепенно научиться ходить в течение 30-60 минут без признаков усталости или одышки.

ИЗБЕГАЙТЕ МОМЕНТОВ СЛАБОСТИ:

Если одно печенье влечет за собой целую дюжину, не ешьте даже одного.

Не покупайте проблемных продуктов. Если их не будет под рукой, вы не станете испытывать искушение.

Если вы чувствуете скуку, одиночество или разочарование, пойдите на прогулку, выпейте стакан воды, пообщайтесь с отзывчивым другом или съешьте натуральных продуктов (смотря по сезону, например, яблок, арбузов или просто хрустящих морковок).

Прибегайте к духовным ресурсам.

Помните, что вы представляете собой большую ценность. Бог создал вас для здоровья и процветания.

Пришло время покончить с несбалансированными полуголодными диетами, которые вызывают у вас неудовлетворенность, разочарование и еще большее желание поесть.

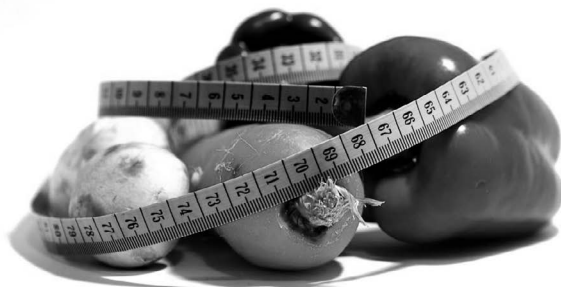
Начните новый образ жизни, изменяющий ваши привычки в соответствии с предстоящей вам жизнью здорового человека. Избегая модных соблазнов и избирая нужный вид продуктов, вы сможете съесть больше и в то же время терять в весе 450-900 г в неделю.

Ганс Дейль, Эйлин Ладдингтон
Ключи к здоровью, глава 32
(печатается с сокращениями)



А МОЖЕТ МОЙ ВЕС СОВСЕМ НЕ ЛИШНИЙ?

Избыточный вес, как известно, отрицательно влияет на здоровье, повышая риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета, остеоартроза и др. Как же узнать, имею ли я лишний вес, и стоит ли вести борьбу с лишними килограммами? Для этого есть специальные формулы и таблицы. Мы приведем лишь некоторые из них.



1. Индекс массы тела (ИМТ)

или *body mass index (BMI)* – условная величина, позволяющая оценить примерную степень соответствия массы человека к его росту и тем самым косвенно оценить, является ли масса достаточной или есть отклонения от нормы. Это общепринятый критерий оценки веса, предложенный Всемирной организацией здравоохранения.



Формула индекса массы тела проста:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / (\text{рост (м)})^2$$

Единица измерения – $\text{кг}/\text{м}^2$

Например:

вес = 85 кг, рост = 165 см.

$$\text{ИМТ} = 85 / (1,65 \times 1,65) = 31,2 \text{ кг}/\text{м}^2$$

Обратимся к таблице и сравним результаты вычислений:

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16,5-18,49	Недостаточная масса тела
18,5-24,99	Норма
25-29,99	Избыточная масса тела
30-34,99	Ожирение первой степени
35-39,99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Согласно израильскому исследованию, идеальным для мужчин, как обладателей более выраженной мышечной массы, является индекс массы тела в 25-27 $\text{кг}/\text{м}^2$.

Приведенная интерпретация значений ИМТ рекомендуется ВОЗ для людей старше 18 лет.

Кому не подойдет эта методика? Детям с неоконченным периодом роста, профессиональным спортсменам с высокой долей мышечной массы, беременным и кормящим женщинам,

лицам старше 65 лет (с хрупким телосложением). Для детей существует отдельная классификация, всем остальным необходимо пользоваться иными методами оценки веса.

Стоит помнить, что ИМТ является приблизительным значением и не учитывает всех особенностей организма у разных людей. Для более точных показателей в расчетах оптимальной массы тела специалисты рекомендуют попутно определять индекс центрального ожирения.

2. Индексы центрального (висцерального) ожирения

Ряд индексов характеризуют степень накопления жира вокруг внутренних органов. Индексы центрального ожирения позволяют дать объективную оценку наличию такой формы ожирения и уточнить степень его выраженности. Центральное ожирение считается наиболее опасным видом ожирения и по статистике связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и др.

Наиболее известны такие индексы центрального ожирения:

WHR (waist-hip ratio). Соотношение: **окружность талии/окружность таза.**

Окружность талии измеряется на уровне пупка, а окружность таза – в самом широком месте. В норме этот индекс < 0.85-0.9 для женщин и < 1.0 для мужчин.

К примеру, окружность талии у женщины – 90 см, а окружность таза – 110 см.

$$\text{WHR} = 90 / 110 = 0,8, \text{ что соответствует норме.}$$

WTR (waist-thigh ratio). Соотношение: **окружность талии/окружность ноги.**

Окружность ноги измеряется в верхней трети бедра. В норме этот индекс составляет < 1.5 для женщин и < 1.7 для мужчин.

WAR (waist-arm ratio). Соотношение: **окружность талии/окружность руки.**

Окружность руки измеряется в средней трети плеча (в области максимального объема бицепса). Норма для этого индекса составляет < 2.4 для мужчин и женщин.

WHtR (waist-height ratio). Соотношение: **окружность талии/рост.**

Норма для этого индекса составляет < 0.5 для мужчин и женщин (в возрасте до 40 лет), к 50 годам – до 0,6.

Помните, все индивидуально, поэтому не стоит целиком и полностью доверять формулам и расчетам. Но, если ваш вес значительно превышает норму, не оставляйте это без внимания, не забывая о риске развития серьезных заболеваний.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



В последние годы быстро растет количество научных исследований о продуктах растительного происхождения. Поскольку методы химического анализа приобретают все большую точность, доказано, что фрукты, зерна, бобы и овощи помимо питательных веществ, имеющих во всех продуктах, содержат следующие два типа соединений, которых нет в продуктах животного происхождения:

- антиоксиданты (определенные витамины и минералы);
- фитохимические соединения с целебными свойствами.

Таким образом, продукты растительного происхождения играют роль натуральных фармацевтических средств, которые по сравнению с лекарствами имеют ряд преимуществ:

- предотвращают и устраняют тенденцию к заболеваниям в дополнение к своим целебным свойствам;
- в целом, не имеют побочных эффектов.

Итак, посмотрим, какими целительными свойствами обладают некоторые растительные продукты.

Мочегонные средства



СЕЛЬДЕРЕЙ: повышает выработку мочи за счет расширения почечных артерий, способствует работе почек, уменьшает отеки.

Другие мочегонные продукты: баклажан, дыня, арбуз, лук-порей и спаржа.

Желчегонные средства

АРТИШОК: увеличивает выработку и отток желчи, выводит токсины из печени.

Другие желчегонные продукты: редис.



Восстановители минеральных веществ

МИНДАЛЬ: один из самых богатых кальцием и фосфором продуктов растительного происхождения. Он также содержит значительное количество магния, калия и железа.

Другие продукты – восстановители минералов: кокос, люцерна, капуста, апельсин, зеленая репа.

Гиполипидемические

АВОКАДО: снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови благодаря сбалансированному содержанию жирных кислот и большому содержанию клетчатки, богат калием.

Другие гиполипидемические продукты: фасоль, грецкий орех, семена подсолнечника.



Улучшающие пищеварение

АНАНАС: помогает пищеварению (бромелин, содержащийся в ананасе, расщепляет белки и облегчает процесс пищеварения подобно желудочному ферменту – пепсину).

Другие продукты, улучшающие пищеварение: картофель, папайя, цукини.



Слабительные

СЛИВА: стимулирует функцию кишечника (пектин, содержащийся в сливе, абсорбирует воду в кишечнике, увеличивает объем стула и помогает испражнению, а также абсорбирует холестерин и желчные соли, выводя их со стулом).

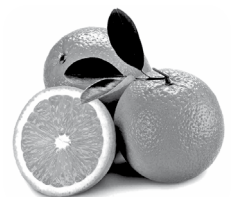
Другие слабительные продукты: баклажан, цельнозерновые злаки.



Антиоксиданты

АПЕЛЬСИН: содержит четыре мощных антиоксиданта – витамин С, бета-каротин (провитамин А), флавоноиды и фолиевую кислоту. Апельсин помогает в профилактике атеросклероза и тромбоза.

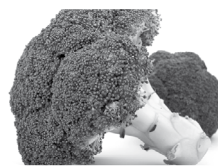
Другие продукты, содержащие антиоксиданты: клубника, цитрусовые фрукты и орехи.



Антиканцерогены

БРОККОЛИ: содержит сернистые фитохимические вещества, которые замедляют или останавливают рост раковых клеток.

Другие антиканцерогенные продукты: цветная капуста, белокочанная капуста, апельсин, лимон, слива, виноград, томат.



Противоанемические продукты

ФИСТАШКИ: содержат медь, а также железо, по содержанию которого не уступают чечевице. Доказано, что наличие меди облегчает усвоение и всасывание железа. Противоанемическое действие фисташек усиливается, если их есть вместе со свежими фруктами и овощами, богатыми витамином С.

Другие противоанемические продукты: чечевица, авокадо, красная свекла, абрикос, шпинат, салат.



Джордж Памплона-Роджер,
Здоровая пища



СУП-КРЕМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты (на 2 порции)

Корень сельдерея	250 г
Лук репчатый	2 головки
Бульон овощной	500 мл
Лимоны	1 штука
Масло оливковое	2 столовые ложки
Зелень (петрушка/зеленый лук)	по вкусу

Приготовление

1. Лук мелко порезать и тушить в небольшом количестве воды до мягкого состояния. За несколько минут до готовности влить растительное масло.
2. К луку добавить нарезанный кубиками сельдерей, влить овощной бульон и потушить вместе с луком еще минут 10.
3. Посолить, добавить специи по вкусу и готовить еще 10 минут.
4. Дать супу остыть. Затем в блендере или с помощью миксера взбить из супа крем, добавить сок лимона и разлить по тарелкам, посыпав зеленью.

ГУАКАМОЛЕ – ПАСТА ИЗ АВОКАДО



Ингредиенты (на 2 порции)

Авокадо (спелый, мягкий)	1 штука
Помидоры (среднего размера)	2 штуки
Лук репчатый	0,5 штуки
Петрушка свежая	0,5 пучка
Лимон	0,5 штуки
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Помидоры помыть, удалить семена и порезать только плотную мякоть.
2. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и размять вилкой до однородной массы.
3. Репчатый лук и петрушку мелко порезать.
4. Соединить авокадо, помидоры, петрушку и лук, добавив сок половины лимона.
5. Хорошо все перемешать, приправить солью по вкусу.



ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ЯБЛОК

Ингредиенты (на 2 порции)

Капуста брокколи	350 грамм
Яблоко красное	1 штука
Лук белый	1 головка
Лук красный (сладкий)	1/2 головки
Миндаль	40 грамм
Чеснок	1 зубчик
Лимонный сок	2 столовые ложки
Масло оливковое (подсолнечное)	2-3 столовые ложки
Мед	1 чайная ложка
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Брокколи разделить на соцветия и опустить в кипящую, подсоленную воду на 30-45 секунд. Затем соцветия поместить на 5 минут в холодную воду и откинуть на дуршлаг.
2. Лук белый мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды до мягкого состояния. За несколько минут до готовности добавить часть растительного масла.
3. Лук красный тонко нашинковать.
4. Миндаль порубить ножом или измельчить блендером в крупную крошку.
5. В отдельной глубокой посуде смешать оставшееся растительное масло, лимонный сок, измельченный чеснок, мед (по желанию) и 1-2 столовые ложки горячей кипяченой воды (по желанию). Всю массу взбить венчиком до образования пены. Добавить соль по вкусу. В большой миске смешать брокколи, яблоко, порезанное на небольшие дольки, размельченный миндаль, красный лук и тушеный белый. Добавьте приготовленный соус и аккуратно перемешайте. Салат можно подавать, посыпав мелко рубленным зеленым луком.

РАТАТУЙ



Ингредиенты (на 4 порции)

Баклажаны, лук	2 штуки
Кабачки	2-3 штуки
Помидоры, картофель	3-4 штуки
Чеснок	1-2 зубчика
Масло оливковое	3-4 столовые ложки
Петрушка, тимьян, базилик	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Нарезать баклажаны кружочками, посолить и оставить на 20-30 минут (чтобы ушла горечь). После образовавшийся сок следует слить.
2. Кабачки, помидоры (не должны быть мягкими), картофель и лук также порезать кружочками.
3. Смазать форму маслом и уложить овощи, чередуя баклажаны, помидоры, лук, кабачки и картофель.
4. Овощи посыпать солью и частью зелени (свежей или сухой).
5. Запекать блюдо в духовке при температуре 180-190 градусов, пока картофель не станет мягким. К этому моменту баклажаны и кабачки должны подрумяниться.
6. В конце приготовления оставшуюся зелень и чеснок смешать с небольшим количеством оливкового масла и равномерно распределить по поверхности готового рататюя.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Разных групп у нас она,
Но на цвет у всех одна



или

ЧУДО-ЖИДКОСТЬ

Ребята! Вам известно, что кровь – это не просто красная жидкость? Она необходима нам для жизни. Надеемся, вы в этом убедитесь, совершив очередное путешествие по нашему организму.

Кровь – это удивительная жидкость, которая под действием сердечных сокращений движется по всему телу через кровеносные сосуды, выполняя важные функции.

Кровь состоит из жидкости (плазмы) и разных клеток.

Если сравнить кровеносную систему, со скоростным транспортным шоссе, тогда клетки крови – это грузовики, полицейские и дорожные рабочие.

Большую часть крови (55%) составляет **плазма** – желтоватая жидкость, которая переносит клетки по кровеносным сосудам.

44,5% составляют **красные кровяные клетки – эритроциты**. Под микроскопом они выглядят в виде круглых дисков. Их задача – транспортировка: подобно крошечным грузовичкам, они доставляют кислород и некоторые питательные вещества к органам и тканям. А обратно увозят углекислый газ. В роли «кузова» выступает особый белок – **гемоглобин**. Именно он переносит кислород и углекислый газ. При взаимодействии с кислородом гемоглобин приобретает яркий красный (алый) цвет. Когда кислород покидает эритроциты и впитывается в ткани, гемоглобин становится темно-красным. Вот почему кровь красного цвета.

Оставшиеся 0,5% делят между собой лейкоциты и тромбоциты.

Лейкоциты (белые кровяные клетки) играют в теле роль полицейских. Если в организм проникают чужеродные вещества или микробы, маленькие блюстители порядка тут же окружают и уничтожают их. Это помогает предотвратить многие болезни.

А **тромбоциты** – это дорожные рабочие. Если где-то на шоссе поломка (например, порезан палец или разодрана коленка), тромбоциты устремляются туда и начинают склеиваться вместе, чтобы закрыть порез и остановить кровотечение. Одновременно другие элементы крови, работая вместе с ними, вырабатывают белок **фибрин**, формируя сетку вокруг пореза. Образуется сгусток крови, который застывает корочкой,

останавливая кровотечение, и защищает область пореза от проникновения микробов, пока ранка заживет. Без тромбоцитов мы истекли бы кровью от малейшей царапины!



Почему иногда мы чувствуем покалывание в ногах?

Иногда, если слишком долго находиться в одной позе (например, поджав под себя ногу), некоторые нервы и сосуды пережимаются, циркуляция крови затрудняется и нога немеет. Тогда нервы «бьют тревогу», и мы ощущаем сильное покалывание в затекшей конечности и говорим, что «отсидели ногу». Покалывание проходит, когда нормальное кровообращение восстанавливается.

Почему при ушибах образуются синяки?

При ушибе кровь вытекает из лопнувших сосудов и собирается под кожей: это выглядит как темное фиолетовое пятно или синяк, который со временем меняет цвет на грязно-желтый, а через несколько дней и вовсе рассасывается.

Почему на место ушиба прикладывают лед?

Под действием холода сосуды сужаются. Кровь вытекает из них слабее, и синяк почти не образуется.



Почему из носа иногда идет кровь?

Внутри носа располагаются тоненькие сосудики – капилляры. От удара они легко повреждаются, и тогда из носа течет кровь. Иногда это происходит при слишком больших физических усилиях или при солнечном ударе: капилляры так сильно расширяются, что сами лопаются под напором крови.

Почему мы бледнеем, когда нам страшно?

При испуге наш мозг отдает команду к выделению гормонов – особых веществ, которые образуются в железах внутренней секреции. Гормоны попадают в кровь и вызывают сужение сосудов. Это затрудняет циркуляцию крови, и кожа бледнеет.

Почему мы краснеем?

Кровь циркулирует под кожей по тонким сосудам – капиллярам. Когда мы испытываем робость или смущение, особые гормоны вызывают обильный приток крови в эти капилляры. Они расширяются, а так как кожа на лице очень тонкая, то капилляры просвечивают сквозь нее – на лице появляется румянец.



Зачем надо сдавать кровь?

Доноры (люди, которые сдают кровь) делятся своей кровью с теми, кто в ней нуждается. Переливание крови требуется людям, получившим травму или во время операции. Перед тем, как кровь перелить, ее обычно разделяют на фракции: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, плазма. К примеру, плазму с тромбоцитами переливают больным с гемофилией. У таких больных кровь не сворачивается, и человек теряет много крови в результате пустячного пореза.

Что такое группы крови?

У разных людей кровь может различаться. Существует четыре группы крови: А, В, АВ и 0. Эти группы определяются наличием в крови особых белков - антигенов, которые существуют в двух формах: А и В. Группа АВ имеет их оба, а группа 0 не имеет совсем. Значками «+» и «-» обозначают наличие или отсутствие еще одного белка - резус-фактора. Человеку можно перелить кровь только подходящей группы. Ошибка может привести к смерти пациента! Кровь человека с первой группой (их называют универсальными донорами) можно перелить пациентам с любой другой группой крови, а человеку с четвертой группой крови можно перелить кровь любой группы.



НЕВЕРОЯТНО!

Каждый день сердце перегоняет около 10 тыс. литров крови по телу. Этого количества достаточно, чтобы наполнить 120 ванн!

В теле трехлетнего ребенка содержится всего лишь около 1 литра крови, а в теле взрослого человека ее примерно в 5 раз больше.

В среднем у мужчин крови больше, чем у женщин, поскольку у женщин больше жировых тканей, которые не требуют интенсивного кровоснабжения.

Капля крови размером в булавочную головку содержит 5 млн. эритроцитов, 10 тыс. лейкоцитов и 250 тыс. тромбоцитов. Эритроциты довольно быстро изнашиваются и погибают, заменяясь новыми со скоростью 2 млн. клеток в секунду.

Если выстроить в одну линию все клетки твоей крови, эта линия обогнет Землю четыре раза.

Общая протяженность кровеносных сосудов и капилляров нашего тела составляет 96000 км, что вдвое больше окружности земного шара!

Что умеет наше тело?

Эксперимент «Темная и светлая кровь»

Тебе понадобятся:

Стол, стул.

Твои действия:

- Сядь на стул. Подними одну руку вверх, другую опусти вниз и расслабь. Посиди так в течение 3 минут.
- Положи руки на стол перед собой и сравни. Рассмотрите кровеносные сосуды, сопоставь цвет и температуру. Отличаются ли они друг от друга?

Продолжим эксперимент:

- Изучи свои вены – голубые прожилки под кожей, например, под языком или на внутренней стороне запястья.
- Рассмотрите красные кровеносные сосуды на глазном яблоке.
- Быстро покрути рукой. Что ты чувствуешь? Отличается ли теперь эта рука от другой по цвету?

КОММЕНТАРИЙ

Кровь распространяется по телу по артериям. Через эти тонкие кровеносные сосуды питательные вещества и кислород, содержащиеся в крови, поступают в различные клетки нашего тела. Так как артериальная кровь насыщена кислородом, она ярко-красного цвета. По другим кровеносным сосудам – венам – кровь возвращается к сердцу. Так называемые венозные клапаны направляют кровеносные потоки по правильному пути. В венозной крови содержится меньше кислорода, и поэтому она темно-красная. Так как мы видим вены сквозь светлую кожу, они кажутся нам голубыми.

Если поднять руку, кровь от нее отливает, рука становится светлее. Если же покрутить рукой, кровь, наоборот, приливает в эту часть тела – рука краснеет.

Будь здоров!

Помни, дорогой друг, чтобы наша кровь была здоровой, тебе нужно заботиться о ней.

Для этого следует:

- есть здоровую пищу (фрукты, овощи, бобовые, каши, орехи);
- меньше времени проводить у телевизора и компьютера, а больше на свежем воздухе;
- быть активным, делать зарядку, заниматься спортом;
- вовремя ложиться спать и вовремя просыпаться;
- пить больше чистой воды, а не сладкие и газированные напитки;
- никогда не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества.

Ты наверняка любишь получать подарки и понимаешь - для того, чтобы они сохранились в хорошем состоянии, их нужно бережно использовать.

Здоровье - это тоже ценный подарок от Бога, и о нем нужно проявлять заботу в течение всей жизни.



ПРОСТОЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯ



Жили два друга. Были они самыми богатыми людьми во всей округе. Звали их «Феноменально» и «Просто». А все потому, что чтобы не случилось в жизни, ответ одного из них был всегда: «Но это же феноменально!», а второй, выслушав эту же новость, восклицал: «Ну, это просто!». После этого они всегда спорили, чье же мнение важнее.

Любили друзья путешествовать и по возвращении рассказывали о своих приключениях. Ну, и как вы, наверное, догадались, все время украшали свой рассказ, ставшими уже привычными для всех словами – «феноменально» и «просто». Но однажды из своего путешествия наши друзья вернулись не одни, а со спутником. Такого еще никогда не случалось прежде, поэтому все соседи пришли посмотреть на гостя, которого звали «Здоровье». Удивлению не было предела, что же такого необычного было в этом госте, что друзья пригласили его к себе? Ответ прозвучал необычно слажено: «Встретив нашего нового друга, мы перестали спорить, потому что в нем первом мы нашли сочетание феноменальности и простоты». С тех пор они и живут вместе.

Вот уж сказка, так сказка! – возразите вы. Считать здоровье феноменом – с этим можно согласиться, но простым – тут уж нет. А может, вопрос здоровья кажется нам сложным, потому что мы ищем сложных ответов там, где их нет? Помните знаменитый секретный ответ: «А ларчик просто открывался»? Кажется, это наш с вами случай. Предлагаем несколько принципов, которые помогут поселиться здоровью и в вашем доме.

Наверняка вы уже слышали об основах здоровья: питании, движении, умеренности, умении планировать не только работу, но и отдых, общении с окружающим миром, эмоциональной и духовной гармонии. А как из всего этого набора создать свой образ жизни? Вот в этом нам и поможет первый принцип.

Принцип № 1 – ВСЕ НУЖНОЕ, НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Ведь правда, если смотреть в основу всего: человеку для полного счастья нужно то, что ему нужно (простите за тавтологию), и не нужно ничего лишнего. Теперь нужно разобраться, что же нам на самом деле нужно и что не нужно? Здоровый образ жизни каждого отдельного человека – это постоянный выбор того, что увеличивает его физическое и умственное благополучие. Сложно? Ну уж нет!!! Просыпаемся утром и что делаем? Правильно, выбираем! Выбираем все, что улучшит наше благополучие. И тут речь не идет о том, чтобы выпить кофе и «прийти в себя», нет. Если хотите по настоящему взбодриться, да так, чтобы заряда энергии хватило на целый день, тогда стоит начать с физической нагрузки (минут 15) и закончить все контрастным душем. А после этого полноценный завтрак. Вот за завтраком уже стоит задать себе вопрос из первого принципа: «Все ли мне здесь нужно? Нет ли здесь ничего лишнего?»

День начался удачно, и он так же продолжится, если в течение всего дня вы будете задаваться вопросом о нужности/ненужности той или иной еды, напитков, игр или других занятий. Качество нашей работы и эффективности напрямую связано с тем, какой образ жизни мы ведем, сколько часов спим, что едим, и даже с тем, соблюдаем ли мы правила гигиены. Воплощая этот простой принцип, мы делаем свою жизнь более качественной.

Принцип № 2 – ЧИТАТЬ

Раз вы дошли до этого принципа, то уверена, читать вы умеете. Но здесь речь идет не просто о навыках чтения, умении распознавать знаки и складывать их в слова и предложения. Чтение, полезное для нашего здоровья, – это специализированные журналы и книги, написанные специалистами в своей области. Изредка, как говорится, «временами и местами», можно читать статьи и в интернете, а также в других средствах массовой информации. Но обращайтесь внимание на то, кто написал эту статью, является ли он специалистом в той области здоровья, о которой пишет.

Однако простое чтение литературы, пусть даже написанной лучшими специалистами в области здоровья, не принесет много

пользы. Да, без сомнения, это увеличит запас знаний. Но, если их не воплощать в жизнь, эти знания станут бременем для нас и окружающих. «А где же применять эти знания?» – спросите вы. «На кухне, что ли?» И на кухне тоже! Но не только там. Точнее, это не самое первое место применения. Самое важное место, где вам, дорогие друзья, нужно уметь читать, это не библиотека, а... магазин. Да, вы не ошиблись, и автор статьи тоже не ошиблась – для здоровья жизненно важно уметь читать в магазине. А что там читать? На каждом товаре есть информация о нем, в том числе написанная мелким шрифтом. Помните, что все самое важное всегда пишут мелким шрифтом (наверное, улыбнулись и одобрительно кивнули те, кто подписывал какие-либо договоры)!!! Поэтому, когда вы что-то покупаете, прочитайте состав и проверьте срок годности. Это важнейшая информация, которая поможет всей вашей семье сохранить здоровье на долгие годы. А потом, когда вы уже купили все продукты, полноценно обеспечивающие сбалансированный рацион, переходим к кухне. Тут нам нужно применить знания о том, как правильно хранить и готовить продукты. Если эти шаги пройдены, здоровье уже в вашем доме. Нужно теперь сделать все, чтобы оно там и осталось. В этом нам поможет следующий принцип.

Принцип № 3 – ПРИМЕР и ПРИВЫЧКИ ВАЖНЕЕ ГЕНОВ

Уж сколько мы слышаны об этих генах, и за все-то они в ответе. Что же я могу сделать, если у меня родители страдали от избыточного веса? А если я «сова», как мне проснуться утром? И еще много «если» возникает в нашем сознании. И все они имеют право на существование, но не выносят приговор на всю жизнь. Если у нас есть «семейная наследственность», следует помнить, что мы несем «багаж» не только родительских генов, но и привычек. И, в большинстве случаев, именно привычки решают, какой будет наша жизнь. Не задумывались ли вы над тем, что вариант «гены за все в ответе», просто снимает с нас ответственность? Есть множество людей, которые вопреки наследственности не стали инвалидами, но есть и такие, которые, получив «100% набор» здоровья, растратили его, идя на поводу у своих привычек.

Пока мы живы, любое состояние здоровья можно улучшить, придерживаясь простых принципов. И помните об ответственности за своих детей. Сколько бы вы им не запрещали и не уговаривали, они будут поступать вопреки вашим запретам, пока «есть с кого брать пример». Не начинайте изменений в образе жизни с детей, начните с себя.

Помните друзей из нашей притчи в начале? Без здоровья ни богатство, ни друзья не в радость. Попробуйте применить эти простые принципы в своей жизни, дайте возможность здоровью поселиться в вашем доме и тогда многое покажется вам не только феноменальным, но и простым!

Лариса Сугай,
магистр общественного здоровья
(Университет Лома Линда, США)

Отзывы наших читателей

Журнал «Здоровье и исцеление» привлек мое внимание сразу, как только попал в руки. В нем мне понравилось многое: целостный подход к вопросам здоровья, содержательные статьи, авторство врачей, разнообразие рубрик, мудрый взгляд на вопросы сохранения здоровья и заботы о нем, простое, грамотное, лаконичное изложение с учетом разного состояния здоровья читателей. Очень полезен вкладыш в журнал, его можно передать другому человеку как рекомендацию.

Для меня журнал – лишнее напоминание держаться пути, ведущего к здоровью и возможность поделиться информацией с другими.

Сокуренько Алла Григорьевна,
г. Благовещенск, Амурская область

С журналом «Здоровье и исцеление» я хорошо знакома, читала все номера. Очень рада, что в нашем городе появился журнал не просто о здоровье, но и о здоровом образе жизни. Каждый номер отличается как тематикой, так и оформлением. Особо хотелось выделить номер, который был посвящен главному органу нашего организма – сердцу! Я почерпнула для себя много полезного и постараюсь применять в своей жизни полученные советы и рекомендации.

Желаю изданию и его редактору успехов в дальнейшем развитии и новых публикаций. Ожидаю следующий номер журнала.

Хабибуллина Галина,
г. Аксай, Ростовская область

В журнале «Здоровье и исцеление» отражены основные вопросы сохранения здоровья. Каждая из актуальных тем рассматривается на глубоком профессиональном уровне, в то же время вся информация изложена доступным для широкой аудитории языком. В статьях используются современные взвешенные данные, основывающиеся на официальных крупномасштабных исследованиях (с указанием даты и места проведения исследований).

Проблемы отдельных состояний здоровья рассматриваются в достаточно редком комплексном ключе: подробно рассматриваются причины, распространенность, факторы риска возникновения отдельных заболеваний, официальные прогнозы по дальнейшему распространению заболеваний, указываются психологические и духовные аспекты, влияющие на их проявления.

Не вызывает сомнений, что рекомендации данного журнала отличаются своей доступностью, не предлагая «чудесных исцелений», «волшебных» и дорогостоящих методов. Авторы журнала показывают необходимость ежедневного сохранения имеющегося здоровья с помощью простых доступных методов: изменений рациона, образа жизни и, самое главное, духовного личностного роста, как основного и главенствующего фактора сохранения здоровья.

Анна Селивановская,
заведующая отделением восстановительного лечения,
врач-невролог МБУЗ МО «Детская городская поликлиника»,
г. Нягань, Тюменская область

Издательство «Источник жизни» представляет новинку!

Ключи к здоровью

**Ганс Дейль,
Эйлин Ладдингтон**
(цветные иллюстрации, глянec)

- Как контролировать свой вес
- Болезни, связанные с образом жизни
- Что представляет собой наша пища
- Эмоциональное здоровье
- Природные лекарства и многое другое.

«Это, возможно, самое практичное руководство к лучшему образу жизни, которое многие из нас когда-либо находили».

Дэн Мэтьюс, редактор журнала «Lifestyle».

Здоровье можно сравнить с большим сундуком, полным разнообразных драгоценностей. Но лишь тот, у кого есть ключи, сможет открыть сундук и стать самым богатым человеком на земле!

Книга-почтой: books@lifesource.ru
www.7knig.org; www.harmony.ru

Телефон горячей линии:
8-800-100-54-12 (звонок со всех телефонов по РФ бесплатный)



ВЕЛИКАЯ БОРЬБА

и величайшая надежда



Мы живем в мире, где много боли, слез, страданий и смерти. Люди ищут помощь, надежду и ответ на сложный вопрос "почему?". Его мы находим в книге "Великая борьба", в которой описан конфликт добра и зла. В ней мы читаем о том, что страдания в нашем мире неизбежны. Эта книга обращает внимание на Того, Кто управляет всем происходящим. Знание этого меняет жизнь, дает силы идти вперед. Только в Боге мы обретаем полное исцеление, как физическое, так и духовное. Но окончательно болезни и страдания будут уничтожены только после славного возвращения Христа.

"На Небе не может быть мучений и боли. Там не будет больше ни слез, ни похоронных процессий, ни горестных рыданий. "И смерти не будет уже, ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет; ибо прежнее прошло" (Откр. 21:4). "И ни один из жителей не скажет: "я болен"; народу, живущему там, будут отпущены согрешения" (Ис. 33:24)".

(Великая борьба, с. 661-662)

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ!

Желающие получить ее обращайтесь к распространителям журнала или звоните по телефонам:

+7 (928) 362-90-91
Ставропольский край

+7 (919) 894-70-13
Ростовская область

+7 (928) 883-31-07
Краснодарский край



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Телефон горячей линии: 8-800-100-54-12 (по РФ бесплатный)

Книга-почтой: books@lifesource.ru

www.harmony.ru; www.7knig.org