

УТВЕРЖДАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

"Страх Господень ведет к жизни" (Прит. 19:23).

Жизнь нашего времени теряет свой ритм. Виной этому - спешка, быстрота передвижения. Спешка - бич нашего поколения. Спешка расстраивает нервы, а за этим - несварение желудка, сердечные шоки, потеря здравого рассудка. Жизнь нашего времени напоминает водоворот, где от быстрого течения, натолкнувшись на подводное препятствие или затор, вода начинает кружиться, образуя воронку, в которую затягивает все, что попадает на пути.

У русского писателя Нахичвина есть повесть "Прорва". В ней он художественно показал подобное явление в

жизни. Люди, попавшие в прорву, редко возвращаются к нормальной жизни.

Когда спешка становится тираном, тогда человек делается рабом. Он теряет направление. Самое страшное для человека - это оказаться несомым течением без возможности остановиться и поразмыслить над своим положением. В таком круговороте жизни люди забывают о Боге, о природе, о друзьях, о близких. Они не находят времени для семейного очага, питаются где придется; по кафетериям и ресторанам. От усталости в воскресный день они валяются до полудня в постели, пропуская благодатный час молитвы раз-

мышляя о Слове Божьем. А потом удивляются, как скучно прошел день, и начинают новую неделю без духовного обновления.

Не удивительно, что в наши дни мы видим так много психических заболеваний и на этой почве так много человеческих трагедий. Оторванность человека от природы создала оторванность его от Бога. По всему видно, что технические усовершенствования нашего века служат не во благо человеку. Его первичная и конечная миссия - "возделывать сад" и любить природу - отодвигается на второй план, и отсюда так мало в наш век людей, которые знают, как утверждать жизнь, как радоваться жизни, как благодарить Бога за жизнь.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Свыше 100 миллиардов нервных клеток непрерывно и тяжело трудятся в нашей голове. Каждая из них связывается с 10 тысячами других с помощью соединений и переносчиков. Таким образом, каждую секунду происходит одновременный обмен многими миллионами сообщений. Чтобы иметь возможность добиваться высоких результатов, наше серое вещество нуждается в большом количестве энергии. Хотя вес мозга человека составляет всего 2 - 3 процента от общего веса тела, он ежедневно потребляет 20 процентов энергии, получаемой с пищей. То, что мы едим, определяет наше состояние. Чем же стоит обогатить наше меню?

Морковь. Улучшает память, например, при заучивании наизусть, активизирует обмен веществ в мозге. Поэтому совет: перед заучиванием слов иностранного языка съешьте небольшую тарелку морковного салата с растительным маслом.

Ананас. Тому, кому приходится заучивать наизусть длинные тексты, нужно много витамина С. Кроме того, ананас содержит важный микроэлемент - марганец - и мало калорий (в 100 граммах примерно 56 калорий). Лучше всего выпивать в день один стакан ананасного сока.

Перец. Чем острее, тем лучше: содержащиеся в нем ароматические вещества способствуют выделению в организме собственного "гормона у счастья" - эндорфина. Съедать лучше сырым.

Клубника. Ягода менеджеров. Очень вкусна и снимает стресс. Хорошее самочувствие достигается благодаря балластному веществу - пектину. Разовая доза - не менее 150 граммов.

Бананы. Их секрет заключается в серотонине - веществе, которое нужно нашему мозгу для ощущения благополучия. Кроме того, содержит витамины и калий.

Капуста. Снимает состояние нервозности (благодаря понижению активности щитовидной железы).

Лимоны. Освежают и повышают восприимчивость (ударная доза витамина С). Совет: перед уроком иностранного языка выпить стакан лимонного сока.

Черника. Идеальная промежуточная еда во время длинного учебного дня; способствует кровоснабжению мозга. Лучше использовать свежие плоды, но можно и сок - неразбавленный.

Креветки. Ценное питательное вещество для мозга. Снабжают организм важными жирными кислотами. Период напряженного внимания продолжается дольше. Достаточно 100 граммов.

Лук. Против перенапряжения сил, психической усталости. Разжижает кровь, улучшает снабжение головы кислородом. Дозировка - ежедневно по меньшей мере половину луковицы.

Орехи. Классическое средство при длительной концентрации внимания (например, во время докладов, конференций, концертов, долгих автомобильных поездок). Укрепляют нервы, активизируют образование в мозге медиаторов. Преимущество в том, что их почти везде можно купить.

Тмин. Позволяет блеснуть умом. Эфирные масла в тмине стимулируют нервную систему, создавая предпосылки для творческого мышления. Кому нужны хорошие идеи, должен пить тминный чай. Рецепт: две полные чайные ложки растертых зерен на чашку.

Журнал "БУНТЕ", Мюнхен

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

ПРИ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- Сердечно-сосудистые заболевания - бич нашего времени. Ежедневно тысячи людей умирают от инфарктов и сердечных приступов. Лекарств много - толку мало. Что бы вы посоветовали больным?

- Поверить в чеснок - натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разнообразный. **- Расскажите хотя бы коротко, что делает чеснок. Как он воздействует на сердце?**

- Съедайте ежедневно по 2-3 дольки чеснока. Уже через некоторое время, примерно через неделю, вы почувствуете облегчение. А через месяц даже такая малая доза чеснока понизит уровень холестерина в крови на 9-10 процентов. Проверено практикой. Ешьте чесночный порошок, добавляйте в пищу чесночный экстракт, чесночное масло. Чеснок "работает" через почки человека. При этом вырабатывается холестерин в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество в крови.

- А у вас есть свои фирменные рецепты?

- Конечно. Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

При так называемом сердечном давлении помогает стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока. Эту смесь лучше пить перед едой.

А. ДАДЕВ

Иноземний гумор

Ей, Володю, вважай, бо я могу вести бізнес із тобою на іншому рівні.



МИМОХОДОМ

БОЛЬШОЕ видится издалека. Вот почему мы частенько не видим своих недостатков.

ДЛЯ того, чтобы с нами был Бог, нужно, чтобы мы были с Ним.

МОЖНО быть скромным, не будучи мудрым, но нельзя быть мудрым, не будучи скромным.

ВСЯКОЕ искушение, которое мы побеждаем, делает нас сильнее в победе над следующим искушением. Всякое искушение, побеждающее нас, делает нас слабее.

БЛАГОДЕЯНИЕ перестает быть благодеянием, если мы ожидаем за него вознаграждение.

СЕДИНА - ВЕНЕЦ СЛАВЫ

Напрасно некоторые пожилые люди красят свои волосы, чтобы спрятать появившуюся седину. "Украшение стариков - седина" (Пр.20,29). Так говорит Библия.

Седина - признак не только возраста. Она должна быть символом духовной зрелости, опытности, душевной теплоты, мягкости.

Есть крошечный белый цветок, расцветающий ранней весной, когда еще не растаял снег. Его называют подснежником. Он пробивается сквозь снег, и невольно радуешься появившейся маленькой, как бы снежной пушинке, говорящей, что зима

уходит, а это значит, что приближается тепло.

Один из моих друзей заметил мне, что я быстро седею. Он прав. Теперь моя голова белая, как снег, но это меня несколько не беспокоит. Ведь это напоминание, что и моя "зима" скоро кончится. Тогда я распрощаюсь с противными ветрами, холодными и морозными ветрами "зимы".

Мое лето - это лето Господне, лето бесконечное, вечное - уже близко-близко. Еще несколько ночных "заморозков", потом - навеки безоблачное сияние неба. Старость во Христе - детство вечного.

Ти дійсно не гніваєшся на мене за те, що я намагаюся трішки пожити в Росії?

Потім дізнаєшся!

