



Рациональное питание



Физические упражнения



Вода



Солнечный свет



Воздух



Отдых



Умеренность



Вера

# ЛЕКАРСТВО ОТ УСТАЛОСТИ

Хроническая усталость – это бич современного человека. Существуют два вида усталости. Первый вид связан с продолжительной физической нагрузкой. Второй, наиболее опасный вид усталости, развивается от умственного и эмоционального перенапряжения.

В нашей стране каждый третий человек занят умственной деятельностью. Но, к сожалению, напряженная умственная работа редко сочетается с соответствующей физической нагрузкой. Отсюда многие беды: увеличение числа сердечно-сосудистых недугов, заболеваний сосудов мозга, нервно-психические расстройства. Вы становитесь раздражительными, беспокойными, уязвимыми, подавленными. Все ваши мускулы постоянно напряжены. Состояние усугубляется бессонницей, головными болями, болями в спине и другими расстройствами.

Постарайтесь проанализировать свое состояние. Не начинает ли таять запас вашей энергии уже в первые утренние часы рабочего дня, и не стараетесь ли вы подбодрить себя стаканом тонизирующего напитка? Не теряете ли к концу рабочего дня остатки энергии, оказываясь неспособными трудиться в полную силу? Не наедаетесь ли вы до отвала во время ужина так, что ваших сил едва хватает для того, чтобы добраться до любимого кресла перед телевизором? Не дремлете ли вы до самой последней передачи и затем в изнеможении валитесь в кровать с мыслью о том, что нет ничего хуже этой несчастной жизни?

Необходимо задуматься,

что делает человека уставшим?

Может быть, это покажется неожиданностью, но причинами нашей усталости во многих случаях являются пассивность, малоподвижный образ жизни, пренебрежение физической деятельностью, тонизирующие напитки и стимулирующие лекарства!

А ведь существуют эффективные стимулирующие средства, не дающие никаких побочных эффектов. Например, контрастный душ прекрасно поможет взбодриться. А бег трусцой, вело-

сипед, ходьба, аэробика или любые другие физические упражнения на ваш выбор придадут вам энергию и бодрость.

Человек никогда не был предназначен для бездеятельности. Все в Божественной Вселенной пребывает в постоянном движении. Законы природы, законы физики, законы космоса – все это законы движения. Все в мире деятельно, трепетно, полно жизни. Так может ли человек быть праздным?! Даже будущую жизнь в Царстве Божьем Библия не изображает как вечную праздность. Прислушайтесь к таким словам: *“А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утом-*

ятся” (Исаия 40:31). А что бы предпочли вы: покой или обновленную силу? Бездействие или обновленную энергию? К сожалению, наше общество – кнопочное общество. Люди повально увлекаются устройствами, облегчающими физический труд, как будто мышечная система человека чрезвычайно слаба и нуждается в постоянной опеке. В действительности же человеческий организм создан для бурной деятельности.

У человека около 600 скелетных мышц, состоящих более чем из 6 миллиардов мышечных волокон. Хотя они очень тонкие, размером в человеческий волос, каждое из них может выдержать вес, в 1000 раз превышающий его собственный. Говорит ли это о том, что мышечная система человека слаба? Едва ли! И эта прекрасная система мышц работает настолько слаженно и ловко,

что это просто не подвластно нашему разуму. Игрок может совершить до 40 мышечных движений в течение 1 секунды. Мышцам неважно, что сейчас век механизации.

Доказано, что именно работа мышц создает наиболее благоприятные условия для деятельности мозга: с усилением кровообращения (что является прямым следствием физических упражнений) к мозгу поступает больше крови, он обильнее питается. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, способствуя устойчивому настроению, которое является благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

О том, что движение помогает мышлению, было известно еще в глубокой древности.

Аристотель, например, создал школу “гуляющих”, в которой проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. *“Когда тело разогрето прогулкой, мысль становится живее”*, – утверждали ученики.

Исаак Ньютон с гордостью заявлял: *“Насколько мне позволяют мои занятия, я занимаюсь физическими уп-*

ражнениями”. И он, устав от напряженной умственной работы, по нескольку раз в день проделывал гимнастические комплексы.

Лев Николаевич Толстой писал: *“При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда суще горю”*. С юных лет до глубокой старости великий писатель занимался различными видами спорта. В его комнате висели кольца, трапедия, на Яснополянском дворе был турник. Лев Николаевич в 65 лет научился ездить на велосипеде, а в 75 лет хорошо катался на коньках, соревновался с молодежью и добивался побед.

*“Не может ум хорошо работать, если физически себя не закалит”*, – любил повторять лауреат Нобелевской премии академик И. П. Павлов своим ученикам.

Итак, вывод ясен: давайте бросим раз и навсегда усталость и скуку сидячего образа жизни и начнем двигаться.

Апостол Павел в своем послании к верующим писал: *“Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, [для] разумного служения вашего” (Римлянам 12:1)*. Господь хочет видеть нас здоровыми. Для этого все наши привычки, вкусы и наклонности должны быть воспитаны в согласии с законами жизни и здоровья. Только таким путем мы сможем легко управлять нашими телами, обладать ясностью разума, что так необходимо для нас при проведении границ между добром и злом.

Будьте здоровы!

Н. Копысова



## РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*

РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*РЕЦЕПТЫ\*\*\*

**Салат из фасоли и моркови**  
*Состав: 400 г фасоли, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки.*

Замоченную фасоль отварить. Отвар слить, а фасоль соединить с мелко нашинкованными сырыми петрушкой, морковью и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и лимонным соком.

**Солянка грибная с хлебом**

*Состав: на 200 г ржаного хлеба: 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 5 шт. сушеных грибов, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль, перец по вкусу.*

Квашеную капусту пожарить на растительном масле вместе с рубленным репчатым луком. К готовой капусте прибавить муку и хорошо перемешать. Отварить сухие грибы, мелко изрубить их, смешать с капустой, влить оставшийся грибной отвар, прибавить поджаренные кусочки ржаного хлеба, лавровый лист, заправить солью, душистым пер-



цем и поставить на 20 минут в духовку. Ржаной хлеб нарезать кусочками, посолить, поджарить на растительном масле. Подавать блюдо к столу, сверху солянки уложить гренки.

**Блинный овощной пирог**

*Состав: 1 стакан пшеничной муки, 3 стакана воды, по одному стакану натертых на мелкой терке моркови, свеклы и капусты белокочанной, соль по вкусу.*

Муку просеять, всыпать в глубокую миску, сделать в центре углубление и, осторожно влив подсоленную холодную воду, тщательно растереть, чтобы не было комочков. Полученное жидкое тесто процедить, разделив на 3 части, и каждую смешать отдельно с морковью, свеклой, капустой. Обжарить блины с двух сторон на растительном масле, по очереди используя все три вида теста, затем сложить их горкой, чередуя по цвету. Выходит цветной блинный пирог, который режут на порции и подают к столу.