



ОКНО В ПРИРОДУ

НЕ ДУМАЙТЕ О ПЛОХОМ

Как гласит восточная мудрость:—худшими врагами человека не могут пожелаться те беды, которые могут прийти с собственными мыслями.

Не думайте о плохом – заболите

Авиценна, являющийся знаменитым врачевателем древности, говорил: «Врач имеет три средства борьбы с болезнями: лечение словом, растениями, ножом». Нужно обратить внимание – лечение словом поставлено на первое место.

Молодым французским психологом Эмили Кьи в одном парижском госпитале, на свой страх и риск, якобы с разрешения главврача, больным было вменено в обязанность трижды в день мысленно или вслух десять раз повторять фразу: «Каждый наступающий день мне становится лучше и лучше». Причём это должно было быть не механическое повторение, а по возможности ярко и с чувством. И каков же был результат? По прошествии месяца о пациентах этого врача стал говорить не только весь медицинский персонал госпиталя, а вся Франция. Удивительным фактом стало выздоровление тяжёлобольных, для некоторых больных было отменено хирургическое вмешательство. То есть получено подтверждение догадки, высказанной великим учёным древности Парацельсом, утверждавшим, что вера может творить чудеса. Наше здоровье является прямым следствием человеческого мышления.

Никем уже не ставится под сомнение существование прямой связи между физическим и психическим состоянием человека. Лучшая защита от всех болезней и любых инфекций – наличие положительных эмоций и твёрдой веры в своё здоровье – высказывание психотерапевта с многолетним стажем Андрея Метельского. Мысли о негативном разрушают. Например, злостью могут быть вызваны заболевания желудочно-кишечного тракта. Обидой можно повлиять, со временем, на печень, поджелудочную железу, привести к холециститу. Некоторые важные психологические законы гласят: выраженная словами любовь, симпатия и восхищение приводит к усилению жизненной энергии того, к кому эти слова были обращены. А недобрыми, злыми словами возможно уменьшить энергию слушающего.

Продолжается неуклонный рост общего числа заболеваний при имеющейся связи с плохими мыслями. Для противостояния этому нужно помнить советы древних мудрецов: радуйтесь жизни, какой бы тяжёлой она ни была! Жизнь, здоровье и судьба человека имеет прямую зависимость от мыслей, его наполняющих. Ждём хорошего – нужно думать о хорошем. Будешь думать о плохом – это и получишь. Все наши постоянные думы перерастают в убеждения обязательного их осуществления. На основании этой веры рождается событие... Именно поэтому начинайте с сегодняшнего дня настраивать себя только на хорошее, всегда надейтесь на лучшее. И не нужно никогда переживать по пустякам! Вооружитесь двумя золотыми правилами кардиолога Роберта Элиота из США, являющегося признанным специалистом по профилактике и предупреждению сердечной недостаточности и инфарктов. Первое правило. Не нужно огорчаться по пустякам. Второе правило. Всё – пустяки. Пустяком не может быть только ваше здоровье. Будьте здоровы!

Иван КИСЕЛЁВ

Выражаем огромную благодарность крестьянскому хозяйству Трубицына А.И., семьям Макаровых, Сафоновых, друзьям, родственникам, соседям и всем, кто не остался равнодушным к нашему горю и оказал моральную и материальную поддержку в организации похорон нашего дорогого, горячо любимого **Овсянникова Николая Ильича**.

Семьи Овсянниковых, Кашинских

Глубоко скорбим по поводу скоростигной смерти Овсянникова Николая Ильича и выражаем искреннее соболезнование жене, детям, внукам и всем родным и близким покойного.

Семьи Подколзинных, Леденевых, Макаровых, Сафоновых, Трубицыных

Глубоко скорбим по поводу смерти кума **Овсянникова Николая Ильича** и выражаем искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Семья Лосевых, Щиголева

Администрация Труновского сельского поселения глубоко скорбит по поводу смерти ветерана труда **Говорова Алексея Кирилловича** и выражает искреннее соболезнование родным и близким покойного.

УДАР ПО ЗРЕНИЮ

В современном мире жить удобно и комфортно. Каждый день технические новинки, разные гаджеты. Даже работать теперь можно не выходя из дома. Ну разве не красота? Но вот кто совсем не рад таким удобствам, так это наше здоровье. И главный удар приходится на долю глаз.

Дело в том, что надевая нас органом зрения, природа не ожидала такого развития прогресса. Наши глаза устроены таким образом, что для их здоровья, мы должны 80-90% времени смотреть вдаль (высматривать добычу, следить за пасущимся стадом). И только 10-20% – вблизи перед собой, водную точку. В современном мире все наоборот: некоторые из нас 95% смотрят в монитор, а оставшиеся 5% – в экран телевизора. Но с природой шутки плохи. Поэтому необходимо укреплять зрение с помощью простых упражнений и правильного питания.

Общие рекомендации

1. Как это ни банально, нужен здоровый сон не менее 8 часов.

2. По возможности, работайте за компьютером возле окна при дневном свете или при включенном электрическом. Если работать в темноте, то для глаз создается лишнее напряжение из-за контраста между ярким монитором и темной комнатой. Кстати, это относится и к просмотру телевизора.

3. Не забывайте моргать! Для человека естественно моргать около 15 раз в минуту. Но когда мы смотрим в монитор, то моргаем значительно реже, что ведет к перенапряжению глаз.

4. Работая за компьютером, каждый час давайте глазам отдохнуть 10 минут. Если сложно следить за временем, да еще есть склонность игнорировать будильник-напоминание, можно воспользоваться специальными программами. Они будут выключать ваш монитор через заданное время на несколько секунд или минут. При этом все, что вы делали, сохраняется.

Ну а пока у вас перерыв, можно выполнить... упражнения для глаз

1. Несколько раз подряд моргаем. Затем зажмуриваемся на несколько секунд, потом широко отрываем глаза. Выполняем не менее шести раз. Это снимет напряжение глаз.

2. Расслабляемся, закрываем глаза и кладем на них ладони крест-накрест, так, чтобы не проникал свет. И сидим так 1-2 минуты. При абсолютно здоровом зрении в таком положении вы будете видеть только ровную черноту без пятен и бликов. Но такую, наверное, видели только наши предки, отслеживающие

мамонта. Если пятен и бликов с каждым разом становится все меньше – значит, вы на верном пути. Это упражнение помогает глазам расслабиться и отдохнуть.

3. Садимся прямо и смотрим направо-налево, вверх-вниз, по диагонали, а потом по кругу. Эти упражнения тренируют мышцы глаз. А тренированные мышцы меньше подвержены болезням.

4. Выбираем маленькую точку прямо перед собой на уровне глаз (можно, например, нарисовать на окне фломастером). Рассматриваем внимательно, досконально эту точку несколько секунд, потом переводим взгляд вдаль и расслабленно, не напрягая зрение, смотрим, что делается на улице, метров за десять от нас. Повторяем несколько раз или пока не надоест. Очень эффективное упражнение. Также тренирует мышцы глаз, а главное – предотвращает развитие близорукости.

5. Если устали глаза, нужно тренировать... шею. Когда мы мало двигаемся, наше кровообращение замедляется. При затекшейшее кровь плохо поступает в мозг, соответственно, к глазам, из-за чего они сильнее устают. Поэтому при сидячей работе нужно несколько раз в день встать и подвигаться. Достаточно обычной зарядки: наклоны шеи вперед-назад, достать ухом до плеча, вращение руками, повороты и наклоны. Главное, размяться и разогнать кровь. Кстати, лучше выполнять именно в таком порядке.

Продукты, полезные для зрения

Если начать перечислять эти самые продукты, то, в общем-то, получается, что полезнее чуть ли не все, что мы едим. Поэтому остановимся на тех, которые упоминаются наиболее часто. Черника повышает остроту зрения. Прелесть ее в том, что она сохраняет часть своих свойств даже в виде варенья. Морковь помогает хорошо видеть при плохом освещении. Лучше усваивается, если употреблять ее в виде салата с подсолнечным маслом. Орехи содержат полезный для глаз витамин В2, защищают сетчатку, предотвращают развитие катаракты. Все то, что содержит витамин С – все цитрусовые, смородина, абрикосы. Но существуют и продукты, вредные для зрения. Это кофе в больших количествах, а также всевозможные энергетики, содержащие кофеин. Кофе повышает глазное давление, и чрезмерное употребление этого напитка может вызвать развитие глаукомы. Чтобы не навредить себе, можно пить не более трех чашек кофе в день. Приятной работы и отличного здоровья вашим глазам!

Любовь КОРОЛЕВА

ВСЕ О КОНСЕРВАХ

ферменты. Следовательно, устраняются обе причины, вызывающие порчу продуктов. А так как банка герметически закрыта, то извне, из воздуха, никакие микробы попасть не могут.

В результате нормально приготовленные и стерилизованные любые консервы могут сохраняться годами и десятилетиями в обычных комнатных условиях. И нет необходимости указывать на банке срок их годности. Все это относится к консервам и в металлических, и в стеклянных банках, так как они в равной степени герметичны и подвергаются стерилизации.

Но не все, что расфасовано в привычную консервную тару, – истинные консервы. Если продукты укупорить герметически, но не стерилизовать, срок их хранения значительно короче. В этих случаях на этикетках обязательно указано: «Хранить в прохладном месте не более 5 суток» – или дана другая рекомендация. Наиболее распространенный пример таких полуконсервов (их называют пресервами) – килька и рыбные консервы в мелких жестяных банках. В последнее время к этой группе прибавились замороженные в сиропе ягоды: земляника, черешня, вишня; соевые огурцы, квашеная капуста в стеклянных банках с жестяными крышками.

Катрин ИВАНОВА

КРАСНАЯ ЗАРЯ

ГАЗЕТА
КРАСНОЗОРЕНСКОГО
РАЙОНА
ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ:

Автономное учреждение
Орловской области
«Редакция газеты
«Красная Заря»,
администрация
Краснозороенского
района
Орловской области



Газета зарегистрирована
на в Управлении
Федеральной службы по
надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
по Орловской области

Свидетельство
о регистрации СМИ
ПИ № ТУ57-00140 от 26
октября 2010 года

**ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР
С.С.
БАКУЛИНА**

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор,
компьютерный отдел—
2-13-46

корреспонденты —
2-11-63

бухгалтерия—
2-15-64

**АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:**
303650,
Орловская область,
п. Красная Заря,
ул.Ленина, 12.

E-mail:
kzrsmi@smi.orel.ru

Письма читателей исполняются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе

Отпечатано в ОАО
«Типография «Труд».
302028,
г.Орел, ул.Ленина, 1.

**Выходит
по пятницам**

**Подписано в печать
22. 01. 2015 года
по графику—в 14 часов
фактически—в 14 часов**

**Объем 2 п. л.
Офсетная печать
Тираж 1583
Заказ №135**