

A photograph of four people standing in front of a building entrance. Above the glass doors is a large, ornate emblem featuring a central vertical element with wings or banners extending horizontally. The group consists of three men and one woman. The man on the far left is wearing a light blue t-shirt and dark trousers, holding a dark jacket. The man next to him is wearing a black suit and tie, smiling. The woman is wearing a black blazer over a white shirt and black trousers. The man on the far right is wearing a black suit and is talking on a mobile phone. The background shows the glass doors and some interior details of the building.

Бурлаков Геннадий

Приемный покой

**Советы
на каждый день**

Том 5

Геннадий Анатольевич Бурлаков

Приемный покой. Советы на каждый день. Том 5

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25577932

SelfPub; 2019

Аннотация

Мне неоднократно в письмах и при личных встречах говорили, что сами по себе эти сборники статей о человеке, здоровье и пр. интересны и имеют право на жизнь.

ПРИСТУП АСТМЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Бронхиальной астмой называют хроническое воспалительное и респираторное заболевание дыхательных путей, вызывающее одышку и свистящее дыхание, а также тяжесть в груди. Так как это хроническое заболевание, то оно практически не лечится. Его можно только контролировать.

Приступы бронхиальной астмы вызваны несколькими причинами. Например, так организм реагирует на наличие в воздухе аллергенов (пыльца растений, микроскопические грибы, пыль, шерсть собак или кошек, косметическая пудра). Кроме того, приступу могут способствовать нестероидные противовоспалительные препараты, а также физическая нагрузка, табачный дым, резкие запахи, химические вещества, и даже холод.

Как видите, приступ астмы может случиться в любой момент, например, при резком похолодании.

Астма очень изменчива. Некоторые приступы этой болезни быстро проходят в домашних условиях, но бывают слу-

чай, когда больного приходится везти в больницу.

;ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ АСТМЫ

;Устраните причину приступа. Если вам известно из-за чего у больного бывает астматический приступ, то постарайтесь устранить его причину. Например, если причина в табачном дыме, следует проветрить помещение или вывести из него больного.

;Убедитесь, что человек дышит, что он реагирует на вас.

;Обеспечьте ему удобное положение. Пусть человек при приступе астмы сядет, слегка наклонившись вперед. Очень важно сохранять ему вертикальное положение тела.

;Успокойте его. Некоторые люди, впадая в панику, испытывают проблемы с дыханием. При астматическом приступе уже есть проблемы с дыханием, а если больной начнет паниковать, то это вызовет еще больше трудностей. Попросите больного вас выслушать. Пусть он медленно сделает глу-

бокий вдох и попытается расслабиться. Когда даете ему инструкцию к действию, говорите твердо, но спокойно.

;Помогите достать ингалятор. Люди, страдающие астмой, как правило, имеют с собой ингалятор. При приступе удушья больному трудно самостоятельно его найти. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы найти ингалятор и помочь больному им воспользоваться. Обычно делают до четырех глубоких вдохов из ингалятора. После этого подождите четыре минуты. Если улучшения не будет – пусть больной сделает еще четыре вдоха из своего устройства.

;Если приступ продолжается – вызывайте скорую! Больной в этом случае должен продолжать принимать лекарство. Взрослые могут делать 6-8 вдохов из ингалятора каждые 5 минут, а дети – 4 вдоха каждые четыре минуты.

;ФАКТЫ ОБ АСТМЕ

Есть типы астмы, которые при взрослении человека исчезают. Так часто бывает у детей до 12 лет. Астма у них проходит, когда они вступают в период полового созревания. Но

иногда болезнь сохраняется на протяжении всей жизни. В этом случае следует избегать факторов, приводящих к приступам удушья. Как мы уже говорили, это может быть пыльца, пыль, шерсть животных, пудра, табачный дым, резкие запахи и многое другое. Т.е., например, при цветении растений и деревьев нужно сократить пребывание на открытом воздухе.

Если вы страдаете астмой, то вам нужно научиться контролировать ее. Прежде всего, вы должны знать как предотвращать астматический приступ. Если же он начался, то нужно быть к нему готовым.

Для контроля астмы больному следует иметь специальный небольшой медицинский прибор – пиковый расходомер, который показывает насколько хорошо воздух выходит из легких. Врач должен сказать как часто следует проводить измерения. Это устройство предупредит вас о надвигающемся приступе удушья.

Для того, чтобы контролировать болезнь, больному следует регулярно, вначале каждые 2-6 недель, посещать врача. В конечном итоге консультации врача можно будет сократить

до 1-2 раз в год.

Как сжигать больше жира: 9 шагов

Утро

Начинай с кофе или зеленого чая

Кофеин, содержащийся в кофе и зеленом чае, естественно стимулирует центральную нервную систему, помогая повысить метаболизм на 5-8%.

Ешь цельнозерновой завтрак

Когда речь идет о хорошей работе метаболизма, завтрак пропускать нельзя. Утренний прием пищи заставляет обмен веществ “просыпаться” и помогает эффективнее сжигать калории в течение всего дня. Лучшими продуктами на завтрак, которые способствуют достижению твоей цели – сжиганию большего количества жира, являются цельнозерновые продукты.

После полудня

Пей больше воды

Потребление большого количества жидкости благоприятно сказывается на работе твоего метаболизма. Так, исследователи из университета Юты выяснили, что люди, которые пили 8-12 стаканов воды в день, сжигали больше жира, чем те, кто выпивал только 4. Если ты не привыкла пить воду, добавляй в нее фрукты, которые придадут ей вкус и способствуют детоксикации организма.

Ходи на интервальные тренировки

Почти все виды физических упражнений помогают увеличить метаболизм, однако если вы хочешь получить максимальную отдачу от затраченных усилий, отдай предпочтение интервальным тренировкам. К примеру, табата помогает сжигать колоссальные 13,5 калорий в минуту и еще в течение 30 минут после тренировки заставляет наш метаболизм

работать в 2 раза эффективнее.

В обед ешь блюда с высоким содержанием белка

По мнению экспертов, переваривание и усвоение белковой пищи наш организм затрачивает больше усилий, а значит, в это время мы сжигаем больше калорий.

Выходи на послеобеденную прогулку

Движение поможет твоему телу переваривать пищу быстрее, а также поспособствует лучшему сжиганию жира. Согласно исследованиям, сидение на месте в течение часа после обеда или более, уменьшает количество ферментов, которые помогают сжигать жир, на целых 90 процентов.

Вечер

Щедро приправляй свой ужин

Специи способствуют улучшению работы обмена веществ. К примеру, острый перец содержит соединение капсаицин, который стимулирует метаболизм. Такими же свойствами обладают куркума, корица и имбирь.

Найди время, чтобы расслабиться

Стресс замедляет наш метаболизм, поэтому избыточные переживания могут негативно отразиться на фигуре. Чтобы этого не произошло, своевременно борись с негативом. Найди свой свой эффективный способ расслабления. Это может быть травяная ванна, медитация, расслабляющая йога-практика или разговор по душам с родным человеком.

Хорошо выспайся

Набор веса связан с отсутствием качественного ночного отдыха, уверяют эксперты. И, если ты хочешь, чтобы твой метаболизм хорошо работал, обязательно давай своему организму возможность получать рекомендованные специалистами 7-8 часов сна.

Мужское бесплодие. Чудесное исцеление

Мужское бесплодие. Чудесное исцеление или что может психосоматика!

Дело было в 90-е ...

Мои знакомые – молодая пара. Он – электрик, она – продавщица маленького магазинчика, не брезгующего торговлей «на разлив» (снимать пробу с разливаемого товара тоже не брезговали))). Вообще нормальная семья 90-ых ... Одна беда – живут вместе 3 года и никак не могут забеременеть. С этой проблемой ко мне и обратились там же, в магазине. У девушки, до настоящего брака, было несколько беременностей, заканчивавшихся абортами. Регулярно посещает гинеколога – каких либо претензий к её здоровью нет. Значит вся проблема в муже!

– Да он дурак! У него опухоль на яйце! И он боится об этом кому-то рассказать! – как-то, сняв пробу с разливаемой продукции заявляет мне она.

– С чего вы это взяли? Спрашиваю я, автоматически думая о водянке или варикоцеле (о последнем больше, раз речь идет о бесплодии).

– Сам нащупал, вступает в разговор муж. Да там и щупать нечего – и так всё видно!

– Иди к врачу, чего ты тянешь?

– Он боится!

– Ну, это глупо. Сам ведь не излечится. Тем более, что у родителей есть возможность материально помочь и организовать всё на самом высоком уровне

– Поговори с ним пожалуйста, может он хотя бы к тебе на УЗИ придет. А там, если опухоль, то будем что-то решать ...

Получив изрядную порцию пилюлей, муж пообещал прийти в больницу, но, конечно же, не пришел. Так продолжалось около года. При каждой встрече (всё в том же магазине) один и тот же разговор, что нет детей, что причина в нем и т.д. При очередной такой встрече, я изрядно уставший слушать истерики молодой пары, фактически насильно посмотрел «бесплодного» мужа в подсобке магазина. То, что я увидел, превзошло все мои ожидания: не было ни водянки, ни варикоцеле и опухоли, конечно-же, тоже не было! Абсолютная норма!

– Где же опухоль?

– Да вот она, показывает на слегка мобильный хвост придатка одного из яичек.

Моя реакция была бурной и трудно передаваемой. Объяснив нормальную анатомию мужчины, убедил в том, что у него абсолютная норма! Причем норма, которой многие могут позавидовать! Потом прочел лекцию жене. Договорились, что необходимо детальное обследование, для выяснения причины бесплодия. Однако такое обследование не понадобилось – беременность наступила буквально сразу. Протекала тяжело и закончилась выкидышем в ранних сроках. Договариваемся о планировании следующей беременности, после профилактического лечения. Но и этого не понадобилось – следующая беременность наступила в течении месяца. Была нормально выношена, родилась здоровая девочка в срок. Дальше «чудеса» продолжались. Через 3 месяца, после первых родов, следующая беременность! Беременности наступали столь часто, что участковый гинеколог моей знакомой просто потребовал поставить ВМК.

Вот такое вот «чудесное» исцеление от бесплодия произошло всего лишь после одного разговора с «больным».

Питание при плотном графике!

Питание при плотном графике! Как выйти из ситуации?

1. Грамотно планируйте свое время

Иногда на рабочем месте случается такой завал, что тяжело найти несколько лишних минут на то, чтобы выпить чашечку кофе. О полноценном и полезном обеде уже не идет и речи. Однако если вы все же решили начать правильно питаться, то стоит планировать свой рабочий день более тщательно.

Определите для себя дела, которые вы должны сделать за день, и распределите их по степени важности. То, что представляет наибольший интерес, делайте в первую очередь, пока ум еще ясный, а энергии хоть отбавляй. Такой тайм-менеджмент поможет вам выкроить время на обед и включить его в список важных дел. Голодный и утомленный сотрудник на рабочем месте практически бесполезен.

Для большей экономии времени берите еду с собой. Так вам удастся не только сэкономить финансовые средства, но и всегда питаться проверенной и полезной пищей. Еду носи-

те в удобных контейнерах, которые можно купить в любом хозяйственном магазине.

2. Не пропускайте завтрак

Если рабочий день начинается очень рано и дома позавтракать вы не успеваете, не стоит делать вид, что этого приема пищи не существует. Завтракать нужно обязательно. Все врачи и диетологи вполне обоснованно разделяют точку зрения, что утренний прием пищи самый важный. Он помогает организму проснуться, запускает все процессы в организме и способствует тому, что в течение дня вы сможете контролировать чувство голода и съедите меньше.

Завтраки для офиса могут быть самые разнообразные. Достаточно просто взять с собой в тамблере полезный смузи и заряд бодрости и витаминов вам обеспечен. Попробуйте также брать с собой сытную овсянку в банке, натуральный йогурт с мюсли, фрукты, орехи, финики.

3. Отдавайте предпочтение простой пище

Полезная пища – это простая пища. Сложные ингредиенты и изощренные способы приготовления вовсе не являются синонимом вкусной еды. Минимум добавок, заправок и прочих калорийных соусов – это залог того, что блюдо не станет причиной лишних сантиметров на талии. Среди способов приготовления пищи особо стоит отметить варку и готовку на пару. Они самые полезные.

Приготовление простой пищи не займет у вас слишком много времени, а поэтому ее так просто брать с собой на работу. Единственное уточнение: для офиса все же стоит выбирать нейтральные ингредиенты. Например, листья салата, куриную грудку, овощи. Рыба, несмотря на то, что она является очень полезным продуктом, оставляет запах, за который в рабочей обстановке вам вряд ли скажут "Спасибо".

4. Обдумывайте рабочий рацион заранее

Если вы думаете, что правильное питание и простые ингредиенты не требуют того, чтобы планировать меню заранее, то спешим вас переубедить. Для того чтобы составить действительно грамотный и полезный рацион, стоит поста-

раться. Однако это того стоит. К тому же приготовление такой пищи занимает не так много времени.

Здесь важно знать и понимать, какие продукты вам понадобятся в течение рабочей недели и по возможности закупать их заранее. Это поможет избавиться от головной боли и всегда иметь полезную пищу под рукой. Кстати, если какие-то блюда можно приготовить заранее и хранить в контейнере в холодильнике, то стоит это сделать.

Не пугайтесь сэндвичей и бутербродов. Для офиса порой кулинарного решения лучше не придумаешь. Этот снэк может быть очень здоровым и полезным. Важно выбирать правильные ингредиенты. Несколько вкусных рецептов ищите здесь.

5. Будьте осторожней с доставкой еды

Если времени и сил на приготовление полезной пищи, которую можно было бы взять с собой, не осталось, и на работе вы появились без парочки контейнеров, то делать нечего: придется прибегать к помощи службы доставки еды.

Тут важно помнить, что не стоит поддаваться стадному чувству и заказывать пиццу или роллы вместе с коллегами. Сегодня работает доставка вкусной и здоровой пищи, которая гораздо полезнее вышеупомянутых вариантов.

Низкое давление. Советы на каждый день.

– Гипотоники очень любят поспать. И если в среднем человеку необходимо 6-8 часов сна, то тем, у кого давление «в минус» 9-12 часов – в самый раз. Их часто называют «сони, лентяи», а на самом деле долго спать и «лениться» по утрам – физиологическая потребность их организма.

Вот несколько простых, но важных рекомендаций, которые помогут ощущать себя комфортней и бодрее уже с утра:

1. Никогда не вставайте резко;
2. После пробуждения лежите еще несколько минут, двигая руками-ногами, и только потом медленно садитесь в

кровати;

3. Теперь, привыкнув к вертикальному положению, медленно вставайте;

4. Именно так можно избежать головокружения и утренних обмороков;

5. Выпивайте в течение дня около 2 литров жидкости;

6. Ешьте 4-5 раз в день (питание должно быть витаминизированным с достаточным количеством пантотеновой кислоты, витаминов В, С, Е и др.);

7. Так как у вас есть предрасположенность к гастритам с повышенной кислотностью, избегать копченых, пряных, жареных блюд.

Гипотоники крайне плохо переносят статические нагрузки. Им необходимо движение – активность, которая повы-

шают мышечный и сосудистый тонус, дает ощущение бодрости и новых сил. Потому так полезны занятия в бассейне, игровые виды спорта – теннис, волейбол, бадминтон.

Обязательно полюбите водные процедуры, массажи и гидромассажи! А еще контрастный душ, однако, осторожней с резкими температурными перепадами – их быть не должно.

Применять какие-то специальные лекарственные средства не рекомендуется. Наилучший вариант для гипотоника – адаптогены. Например, элеутерококк по 15-30 капель в первой половине дня, женьшень 15-25 капель, лимонник китайский 20-30 капель перед едой.

И еще один «секрет»: гипотоники – люди в большинстве своем люди эмоциональные, ранимые, тонкие. Ведите с ними себя деликатно. Чаще приободряйте, не ругайте за медлительность и «сонливость».

Окружите их заботой и любовью. Чаще балуйте и уделяйте внимание. Они расцветут на глазах и есть немалая вероятность, что исчезнет психоэмоциональная составляющая, которая снижает их жизненный тонус.

Что следует держать в тайне

Этот мир, хоть и основан на истине, все-таки требует сбалансированности, а потому мудрецы предупреждают нас о том, что есть некоторые вещи, которые все же лучше всего держать в тайне.

Тайна присутствует и в Абсолютной Истине, поэтому и в нашем материальном мире тоже есть место таинственности, которая становится частью культуры. Разглашать не вовремя некоторые секреты так же губительно, как не говорить вовремя об Абсолютной Истине. Всеу свое время. Есть время полной открытости, а есть время загадочности и тайны. Культурный человек знает, какой вид поведения надо использовать в той или иной ситуации. Одним словом, тайна – это не ложь, это один из аспектов культурного поведения.

1. Первое, что надо держать в секрете, говорят мудрецы – это рецепт сильного лекарства, который у вас хорошо получается.

Кажется, что такой рецепт надо рассказывать на каждом углу, но в действительности, если люди им неправильно воспользуются, то эффект может быть абсолютно противоположным. Сильное лекарство может легко превратиться в смертельный яд. А так как этот мир наполнен теми, кто хочет быстро обогатиться, любая работающая технология тут же копируется и применяется куда попало без разбора.

Мало приготовить действующее средство, надо его еще и

правильно применить, а тонкости использования зависят от конкретных обстоятельств, и понять их может только хороший специалист. Поэтому те, кто обладают секретами сильных лекарств, не торопятся ими делиться и правильно делают, иначе наш мир будет заполнен копиями лекарств, а значит, настоящими ядами. У меня есть знакомый изготовитель достаточно сильных лекарств, и даже не пытайтесь его спрашивать, как он это делает. Просто расскажите ему о своей проблеме, и он скажет, сможет он для вас что-то сделать или нет. И действительно, было несколько случаев, когда, позабыв о его искусству, некоторые люди стали пытаться приготовить такие же лекарства, придумав свой рецепт, так, чтобы было похоже на вид и так же пахло, но все эти случаи заканчивались серьезными отравлениями.

2. Второе, что рекомендуют мудрецы, это не делиться тайной о том, какую благотворительность вы совершаете.

Да, хорошее дело – большая редкость в этом мире, и именно поэтому ее надо беречь как настоящую драгоценность. А сберечь драгоценность можно только скрытностью. Не рассказывайте никому, где вы держите свой кошелек. Так человек непроизвольно похлопывает себя по карману, в котором у него лежат деньги, и это замечают воры, которые знают о таком рефлексе. Также не стоит и нахваливать себя за благие дела, так как гордость тут же увидит и отберет все то благо, которое пришло в результате этой благотворительности.

Как же так? Вроде бы дело уже сделано, почему можно потерять такие хорошие результаты? Да потому что дело считается законченным только тогда, когда проявились последние эмоции в нашем сознании. И если последняя эмоция была гордостью или самолюбованием, это значит, что дело недоделано, и результата не будет. Ну и что что торт красивый? Он еще должен быть и вкусным. Да, человек в магазине купил торт, но это еще не все. Он может вернуться и пожаловаться на его ужасный вкус.

Так и в результате любого доброго дела должен появиться сладкий вкус смирения, скромности и благодарности за возможность его совершить. Если же вместо этого появились эмоции гордости, надменности или хвастовства, значит, блюдо испорчено, оно стало горьким и противным. Никто такой торт есть не будет. В лучшем случае его выкинут на помойку, а в худшем вернут обратно в магазин. Поэтому не надо никому говорить о своих добрых делах, это хорошая тренировка по вырабатыванию в себе правильных реакций и эмоций. Да, сложное блюдо не получается с первого раза, но если точно знать, какой вкус должен быть в результате, то рано или поздно получится как надо, и все будут удовлетворены.

3. Третье, о чем не рекомендуют распространяться мудрецы – это о своей аскетичности.

Не стоит налево и направо рассказывать, как вы ограничиваете себя в питании, в сне, в сексуальных отношениях,

да и во всем другом. Аскеза приносит пользу тоже только в том случае, если она сочетается и с эмоциональной аскетичностью. Но если я был аскетичен только внешне, а внутри меня разбирает дикая радость и гордость за мои достижения, то это и никакая не аскеза вовсе, а обыкновенное баловство.

Настоящая аскеза действует и внешний и внутренний мир человека, поэтому не стоит сильно радоваться тому, что у нас что-то получилось, в этом плане. Ну и что что вы ночь не спали или три дня не ели. Это же ваша аскеза. Зачем об этом рассказывать другим? Делиться надо знанием, а не своей гордостью. Если у нас что-то получается, это еще вовсе не значит, что от этого есть какая-то польза. Только время сможет показать, принесло это благо ли нет.

Аскетичные люди могут также деградировать, как и неаскетичные. И неаскетичные люди могут прекрасно прогрессировать и сохранять свои духовные достижения. Уровень аскетичности можно сравнить со вкусом, о котором не спорят. Так и у разных людей есть свои представления о том, насколько надо высоко поставить себе планку, чтобы действительно развиваться, а это значит, что эта планка должна быть именно для меня, а не для других. Поэтому нет никакого смысла гордиться тем, что все едят хлеб с маслом и сыром, а я, великий аскет, ем только хлеб с маслом. А раз в месяц я даже масло не намазываю...

4. Четвертое, о чем следует помолчать – это о своем мужестве, героизме или других проявлениях доб-

лести.

Да, это великое дело, но оно дано нам как испытание от Бога. Кому-то даются испытания внешние, а кому-то внутренние. Внешние испытания видны, поэтому за них люди получают награды, славу и другие почести. Но преодоление внутренних испытаний никто не замечает, поэтому и наград за них никаких не присваивают. Поэтому мудрецы советуют героям внешних побед проявлять свое уважение к героям внутренних битв и не кичиться своими достижениями.

И уж тем более не стоит требовать от общества почета и уважения за свои героические поступки. Не общество поставило перед нами задачу стать героем – это наш собственный выбор, наше собственное испытание, наше собственное чувство долга. Поэтому очень странно за свое решение требовать от кого-то вознаграждение. Это все равно что подмести перед банком, а потом требовать с банка зарплату. Да, ты молодец, убрал мусор перед банком, но банк тебе не стал должен. Герой должен помнить, что награду он получает внутри своего сердца в виде очищения, и эта чистота может быть уничтожена желанием получать внешние почести. Так что помните: настоящий подвиг совершается внутри нашего собственного сердца после того, и этот результат действительно ценен.

5. Пятое, о чем не стоит распространяться, это о духовном знании.

Кажется, как же так? Это же наше основное предна-

значение – нести людям Абсолютную Истину. Но духовное знание духовному знанию рознь. Оно имеет разные уровни и должно раскрываться только по достижению определенного уровня чистоты. Поэтому основной ошибкой начинающего дистрибьютора истины является желание поделиться слишком высоким духовным знанием, которое, вместо того чтобы принести благо человеку, только еще больше его запутывает, настораживает и даже пугает.

Есть у проповедника такая тенденция думать, что чем возвышеннее знание, которое он пытается передать, тем больше оно очищает, но это просто очередная ловушка иллюзии. Любое духовное знание очищает одинаково сильно, но не всякое духовное знание воспринимается так, чтобы им можно было бы воспользоваться. Поэтому **мудрецы нас предупреждают: духовное знание должно быть еще и практичным, а это значит, что оно должно соответствовать уровню восприятия каждого конкретного человека.**

Услышав о духовной реальности, человек должен ясно и просто понять, что конкретно он может сделать прямо сегодня, и какой реальный результат ему это принесет, как это очистит его сердце, как это сделает его хоть на один шаг ближе к вечному счастью. Поэтому **не стоит особенно говорить то, чем человек не сможет воспользоваться, иначе он может просто разочароваться в духовности** и подумать, что это просто безумство и сумасшествие терять вре-

мя на то, что не приносит никакого реального результата. Это все равно что поговорить о тортах и разойтись, так ничего и не попробовав и не поделившись рецептом.

6. Шестое, чем не стоит особенно делиться с другими – это своей нравственностью.

Да, мы можем быть великими вегетарианцами, мы можем исповедовать ненасилие, мы можем гордиться своей чистой жизни, но мы не можем в этом мире быть идеально нравственными. Обыкновенный человек каждый день вынужден совершать ту или иную форму насилия. Да, мы можем избегать основных форм греха, но есть и невидимый грех, который все равно является насилием, так как приводит к уничтожению живых существ или причинению им страданий. Так известны панча-суна, или пять великих грехов домохозяина. Они описываются в смрити и предупреждают нас о том, что наше поведение не так просто сделать идеальным.

Первый – это грех убийства живых существ при перемалывании специй или зерен. Второй – грех убийства живых существ при хождении, Третий – грех убийства живых существ во время уборки, Четвертый – грех убийства живых существ во время разжигания огня, и пятый – грех убийства живых существ во время кипячения или питья воды. Поэтому в традиционном индуизме используется система «панча-маха-ягья». Это пять основных жертвоприношений из сорока ведических ритуалов. Их проводят домохозяева.

Это брахма-ягья, или декламация Вед, чтобы уплатить

долг мудрецам, передавшим нам это знание. Дева-ягья — поклонение полубогам, которые осуществляют наши ежедневные потребности. Питри-ягья — являющаяся благодарностью предкам. Манушья-ягья как способ отдать долги обществу, например, через ритуал гостеприимства. И бхута-ягья как забота о тонких живых существах, которые несмотря на то что мы их не видим, все равно нас окружают и тем или иным образом с нами взаимодействуют.

Поэтому, как мы видим, особенно гордиться своей нравственностью нам не очень-то и стоит, иначе любой мало-мальски разбирающийся в духовной науке человек тут же предъявит нам пару десятков обвинений не просто в безнравственности, а в безнравственной лицемерии. Заявите один раз о своем космическом ненасилии, и вам сразу же укажут на кожаные ботинки, шелковую одежду (бедный шелкопряд), на электроприборы (бедные рыбки на ГЭС и затопленные животные и поля), да и вообще любое производство несет в себе маленькую химическую войну против всего окружающего, а мы этим радостно пользуемся, причем объявляя себя великими моралистами.

7. Седьмое, о чем не стоит говорить, так это о своих домашних конфликтах и вообще о своей семейной жизни.

Мало поставить железные двери и пластиковые окна, надо еще и прикусить язык по поводу того, что в этом доме происходит. Запомните: чем меньше вы говорите о проблемах в

своей семье, тем она будет крепче и стабильнее. Сор не выметают из избы на улицу, мусор надо собрать в черный пакет и выкинуть на помойку. Никто не любит того, кто выкидывает мусор под двери своим соседям. Ссора — это избавление от негативной энергии, которая накопилась в процессе общения. Да, это не очень приятно, но в принципе полезно, так как несет в себе, хоть и агрессивное, но очищение.

Если же эту негативную энергию ссоры не выбросить, а передать другим, то в этом случае она никуда не уходит, а возвращается обратно в семью, и проблемы в ней только усиливаются. Поэтому семьянин, который рассказывает о своих проблемах в семье окружающим, подобен человеку, который пошел на помойку выкидывать мусор и вернулся назад с мусорным ведром, так ничего и не выбросив. Канализация должна выполнять свои функции и уносить все отходы в естественный природный очиститель. Поэтому не надо топить соседей, это никому не понравится.

8. Восьмое, о чем не стоит говорить, это о том, что пища, которой вы кормите другого человека, приготовлена из недорогих продуктов.

Тот, кто пробует пищу, оценит ее вкус, так как даже самая простая пища может быть идеально вкусной. Но если повар начнет рассказывать о том, что у него не хватило денег на оливковое масло, шафран, коричневый сахар или свежий имбирь, этим самым он только испортит впечатление от приема пищи, а испорченное настроение, как правило, вы-

ключает пищеварение, и в результате пища превращается в яд. Поэтому готовьте вкусно, а насколько эта пища богата, никому знать не надо.

9. Девятое, о чем следует умалчивать – это о некрасивых и жаргонных словах, которые были от кого-то услышаны.

Как мы уже выясняли, мусор может быть не только грубым, но и тонким. Поэтому можно запачкать на улице ботинки, а можно запачкать сознание. И человек, который, придя домой, рассказывает все, что он услышал глупого по дороге, ничем не отличается от человека, который пришел домой и ходит по нему, не сняв обувь. Раньше вообще считалось некультурным входить в дом в обуви, поэтому ее всегда оставляли в коридоре. Да и до сих пор эта традиция сохранилась в некоторых местах этого мира.

10. И десятое, о чем следует прикусить язык – это о своих далеко идущих планах.

Мудрецы советуют помалкивать до тех пор, пока этот план не исполнится. То, что планы в этом мире исполняются – это и так в некотором роде чудо. Поэтому помешать любому плану достаточно легко – надо просто найти в нем слабые стороны и всем об этом говорить. Достаточно узнать о чьем-то плане, и появляется много возможностей ему помешать. Поэтому следует помнить, что любой наш план не только не идеален, а в нем огромное количество слабых мест, по которым очень легко ударить и все разрушить. Так что не давай-

те шанса своим недоброжелателям, а значит, не раскрывайте без необходимости своих планов.

И в завершении хочется напомнить, что мудрый человек не кичится и своим смирением, так как жизнь время от времени заставляет нас принимать очень жесткие, волевые и даже агрессивные действия. Так что будьте смиренными внутри, так как вовне нам иногда приходится превращаться в воинов, чтобы решать задачи, которые ставит перед нами жизнь. Арджуна тоже пытался проявить смирение, уйдя в лес от войны, но это чуть не обернулось великим позором...

В какое время лучше всего принимать душ

До сих пор ведутся споры о том, лучше ли принимать душ утром, либо же это стоит делать в вечернее время.

Эксперты решили установить, какой из вариантов следует считать наиболее полезным для человека, информирует иностранный портал Daily Star.

"Утренний душ предоставляет время для медитации и перегруппировки перед началом долгого или напряженного дня", – рассказала Гламору Мона Гохара, профессор клинической дерматологии в Йельской школе медицины. Кроме того, настаивает эксперт, утро также лучше время для то-

го, чтобы бриться, поскольку в эту пору человек более собран и менее склонен к порезам. Йен Рейс, основатель Skin Laundry, добавил, что после утреннего ухода кожа чувствует себя лучше. Утренний душ может стимулировать клетки кожи, особенно если они были расслаблены во время сна, однако лучше выбирать душ с теплой водой, поскольку игнорирование этого правила может высушить кожу.

Впрочем, даже масса преимуществ не мешает экспертам настаивать на вечернем душе. В это время человек может избавиться от макияжа, масла, грязи и загрязняющих веществ, осевших на коже в течение дня.

Продление жизни – уже не фантастика.

Если вы проживете еще 30 лет, то, скорее всего, сможете дожить и до 1000!

Продление жизни – не выдумка. Это очень популярная сфера исследований, в которую вкладываются ведущие деятели Кремниевой долины, а некоторые учёные говорят, что всего через пару десятилетий мы увидим первые прорывы.

Вы и сами можете запросто повысить продолжительность своей жизни. Ваша ДНК либо стареет, либо молодеет.

Допустим, сегодня вам суждено умереть в 70 лет, но если вы начнёте правильно питаться, медитировать и заниматься спортом, эта цифра может вырасти до 91. А если добавить к этому генную терапию, кто знает, как долго мы сможем оставаться молодыми и не умирать?

Вычислительная мощность компьютеров с каждым годом возрастает вдвое, что означает ускоряющийся рост возможностей. Знаменитый изобретатель и технический директор Google Рэй Курцвейл предсказывает, что через 20 лет компьютеры обгонят человеческий мозг. Появление квантовых компьютеров подтверждает этот прогноз.

Развитие компьютерных технологий напрямую связано с технологиями информационными, которые способствуют быстрому обмену идеями. Когда 3D-принтеры могут печатать лекарства по закодированным инструкциям, информация о том, как создать лекарство, становится не менее ценной, чем оно само.

Так что если вы проживёте ещё 20 лет, можно ожидать, что технологии того времени смогут добавить вам ещё 20 лет жизни. А когда пройдут эти 40 лет, появятся технологии, которые добавят вам ещё 40 лет.

И так до бесконечности?..

Всё это может показаться досужими фантазиями. Действительно, мозг среднего человека просто не в состоянии вместить мысль о бессмертии – или хотя бы о тысячелетней

жизни.

Ведь смерть – это естественный и неизбежный биологический факт, неотъемлемая часть эволюции!

Вот что отвечает на это Питер Тиль, основатель PayPal и спонсор исследований по продлению жизни:

«Я верю, что теория эволюции верно описывает природу. Но я считаю, что мы должны попытаться избежать её или превзойти её в обществе».

Характерно, что чаще всего подобные исследования спонсируют юные миллионеры из Кремниевой долины. Этим людям уж никак нельзя назвать оторванными от реальности мечтателями: они молоды, успешны, амбициозны – и лучше многих других представляют себе возможности компьютеров. Они самостоятельно заработали свои деньги – так что речь не идёт об «освоении бюджетных средств».

Вот некоторые их начинания, которые заставляют всерьёз задуматься над этой темой:

Ларри Эллисон, основатель Oracle, пожертвовал на исследования по продлению жизни свыше 430 миллионов долларов. «Я никогда не понимал смысла смерти, – говорит Эллисон. – Как человек может жить-жить, а потом взять и исчезнуть, просто перестать существовать?»

Ларри Пейдж, сооснователь Google, в 2013 году основал компанию Calico, в которую Google вложил 750 миллионов долларов. Это научно-исследовательская компания по разработке биотехнологий борьбы со старением и сопутствующим

щими им заболеваниями. С 2015 года Calico сотрудничает с ведущими американскими университетами и лабораториями.

Другой основатель Google Сергей Брин заинтересован в этих исследованиях лично: у него обнаружили ген, связанный с болезнью Паркинсона. Он пожертвовал 150 миллионов долларов на исследования, которые пытаются понять ДНК с помощью «больших данных». Если они увенчаются успехом, то опасные нейродегенеративные заболевания (к которым относится Паркинсон) можно будет предотвращать ещё до рождения.

Вышеупомянутый Питер Тиль основал научно-исследовательскую компанию Breakout Labs, посвящённую продвижению «радикальной науки» и «смелых идей». В лабораториях компании выращивают кости из стволовых клеток, ищут способы восстановления клеток, повреждённых процессом старения, и разрабатывают методы быстрой заморозки органов для дальнейшего сохранения.

Биолог Пэм Омидяр и её муж Пьер Омидьяр (основатель eBay) жертвуют миллионы долларов на исследования процессов выздоровления. Речь идёт о способности некоторых людей быстро выздоравливать и отторгать болезни – если механизмы этих процессов получится понять и скопировать, это может означать окончательную победу человечества над болезнями.

Пионер в области секвенирования человеческого генома

Крейг Вентер стал одним из основателей и исследователей компании Human Longevity Inc., которая занимается разработкой методов диагностики и терапии на основе геномики и стволовых клеток. Конечная цель компании – обеспечение человека здоровым старением, то есть полная ликвидация всех старческих болезней на генетическом уровне.

Одна из главных премий за научные открытия, Breakthrough Prize («премия за прорыв»), составляет 3 миллиона долларов и учреждена Марком Цукербергом (Facebook), его женой Присциллой Чан, Сергеем Брином и Энн Воджицки (основательницей компании генетического анализа 23andMe). Премия присуждается учёным, чьи открытия позволяют продлить жизнь человека.

Обнаружен крайне необычный способ укрепить кости

Умеренное потребление текилы способно повысить поглощаемость костями кальция, магния, и таким образом укрепить их, передает Independent со ссылкой на Science Daily.

Издание пишет, как нетрудно догадаться, о работе специалистов из Центра передовых исследований в Мехико. Согласно выводам последних, все дело в таком ингредиенте текилы как голубая агава. Как раз это растение содержит вещества, способствующие "усвоению" кальция и магния костной

тканью.

– Причем имеющиеся в агаве фруктаны при взаимодействии со здоровой кишечной микрофлорой способствуют формированию новых клеток костной ткани даже при остеопорозе (заболевании скелета), – отмечает доктор Мерседес Лопес (Mercedes Lopez).

Специалист ссылается на эксперимент с мышами. Подопытные животные производили почти на 50 процентов больше остеокальцина (самого информативного маркера формирования кост, показывающего рост новой кости) после того, как их кормили фруктанами голубой агавы.

Удивительные свойства мексиканского кактуса специалисты планируют использовать для создания препарата, который может помочь в лечении остеопороза.

Между тем, согласно данным Международного фонда остеопороза, в мире порядка 200 миллионов человек страдают от заболевания скелета, и каждый пятый перелом кости, случающийся у людей в возрасте после 50 лет, происходит как раз из-за этого недуга.

Низкий сахар в крови назван предвестником рака

Специалисты из университета штата Огайо связали низкий уровень сахара в крови с высокой вероятностью развития глиомы – самой распространенной первичной опухолью

головного мозга, пишет Scientific Reports.

В научной среде есть разные мнения о природе этого заболевания. Ряд ученых предполагает, что глиому может спровоцировать недостаток антиоксидантов и диеты с низким содержанием витамина С. Другая группа специалистов винит во всем генетические факторы и заражение цитомегаловирусом (относится к группе вирусов герпеса).

Однако по словам сотрудницы университета штата Огайо в Коламбусе Джудит Шварцбаум, которая изучила вместе с коллегами результаты длившихся почти 15 лет наблюдений за состоянием здоровья более миллиона людей (в основном, жителей Австрии и Швеции), можно выделить еще один фактор развития первичной опухоли головного мозга. И это – низкая концентрация сахара в крови.

Причем на ранних стадиях развития опухоли у человека отмечается недостаточное количество сахара в крови, но уже прогрессирующее заболевание дает обратный эффект – сахар в крови пациентов резко возрастает.

Это стоит иметь ввиду при диагностике и борьбе с раком мозга, а также разработке видов химиотерапии, заключает Джудит Шварцбаум.

Принцип бумеранга для каждого Знака Зодиака!

Все плохое нами сказанное или сделанное рано или поздно возвращается к нам в той или иной форме. Каждый Знак Зодиака убеждается в работе принципа бумеранга по-свое-

му. А многие, не зная в чем причина, наступают на одни и те же грабли.

Овен

Овны не следят за своими словами, что в будущем выходит им боком. Честность – это хорошо, но не всегда она уместна. Часто длинный язык Овнов приводит к тому, что коллеги отказываются помогать, и Овны еще больше таят обиду.

Телец

У Тельцов завышенное самомнение, что приводит к неудачам на любовном фронте. Мысль о том, что «я идеальный», приносит в отношения панику.

Близнецы

Люди, рожденные под этим знаком, не ценят то, что для них делает другой человек, поэтому они зачастую одиноки. Легкомыслие Близнецов зачастую забирает у них любимых и друзей, а также приносит неудачи.

Рак

Главный минус Раков – это манипулирование другими людьми, желая все держать под контролем, поэтому в их жизни царит хаос, забирающий всю жизненную энергию и нервы.

Лев

Самовлюбленные Львы наплевательски относятся к окружающим, это самые натуральные притворщики и лицемеры, поэтому не имеют друзей.

Дева

Подозрительные Девы постоянно во всех сомневаются и думают обо всем плохо. Вселенная не любит негатива, поэтому не поощряет такого, отплачивая Девам тем, о чем они просят и думают.

Весы

Самый беспечный знак Зодиака, привлекающий к себе одни трудности. Весы часто удивляются, почему у них мало денег и худое здоровье, хотя они редко ходят к врачу, плохо питаются и безответственно тратят деньги.

Скорпион

Скорпионы интриганы и манипуляторы, которые могут с легкостью перестать общаться со всеми, кто им нравится. Поэтому о Скорпионах постоянно сплетничают.

Стрелец

Бестактный и свободолюбивый Стрелец всегда думает только о себе и хочет быть победителем, и может пойти по головам ради победы. Поэтому в жизни Стрельца много мелких назойливых проблем.

Козерог

Козерог всегда серьезен и представляет себя королем, что приводит к курьезным неприятным ситуациям, вызывающим смех.

Водолей

Водолеи всегда вторят о своем героизме и храбрости, и постоянно всем навязывают свои мысли и идеи, преподнося их как истину, что приводит к семейным проблемам и прекращении дружбы.

Рыбы

Мечтательные Рыбы не живут в реальном мире, а постоянно мечтают о прекрасном, ничего при этом не делая. Соответственно окружающие совершенно не воспринимают Рыб всерьез.

Пять главных причин депрессии у подростков

Психологи сообщили о пяти причинах, которые могут вызвать состояние депрессии у подростков. Они настоятельно рекомендуют обратить внимание родителей на эти обстоятельства, так как игнорировать ими нельзя.

В первую очередь психологи акцентируют внимание родителей на том, что им нужно замечать малейшие перепады настроения у своего ребенка. Внезапная смена веселости на плач или наоборот, может таить в себе большие неприятности. Вторая причина, которая приведет ваше чадо к наступлению депрессии, нарушения в режиме сна. Ребенок, который отдыхает не по режиму очень склонен к нервным расстройствам. Если подросток испытывает нарушения в режиме сна, он начнет компенсировать его недостаток в дневное время, а отсюда – состояние вялости, нервозности, излишней агрессивности. Третья причина, на которой эксперты остановились, является состояние у подростка апатии. Если родители заметили у подростка безразличие ко всему, что его окружает, вплоть даже до самого себя, начинайте действовать. Ни в коем случае нельзя отвечать ему так же. Часто апатия начинает проявляться в хаотичном отношении к вещам, внешности, учебе. Четвертая причина – это забывчивость. Такое явление в подростковом возрасте часто происходит. Постоянная растерянность подростка может доводить до бешенства родителей, но этого проявлять нельзя. Просто сначала нужно обратиться с ребенком к невропатологу и исключить какие-то медицинские причины, а потом просто постараться побороть эту проблему не криком и тумаками, а любовью и пониманием. Пятая причина возникновения депрессии среди подрастающего поколения положена

в необоснованной боли. Наличие всех органов, которые постоянно болят у подростка, независимо от его пола, явный признак наступления депрессии.

САМЫЙ СМЕРТЕЛЬНЫЙ И ОПАСНЫЙ ЯД НА ЗЕМЛЕ!

Какой яд самый опасный на земле? Кто-то скажет – яд змеи, кто-то скажет – яд скорпиона, а кто-то – яд паука. И все будут далеки от истины...

Есть яд более страшный. Это информационный яд. От него нет вакцины, проникнув в нас однажды, он убивает нас всю жизнь.

Информационный яд – это самое страшное оружие во Вселенной! Доказательств этому факту бесчисленное множество. Сегодня я приведу только одно. И для этого мы с вами познакомимся с выдающимся учёным нашего времени, господином Масару Эмото. Его книги пользуются в мире большой популярностью.

Масару Эмото изготовил уникальный микроскоп, который позволил ему мгновенно замораживать воду и получать фотографии снежинок. Исследованию влияния информации на свойства воды Эмото посвятил всю свою жизнь. И вот что он обнаружил:

«если на сосуде с водой написать негативные слова:

«Смерть», «Болезнь», «Зло», то после резкой заморозки снежинки получаются уродливыми! А если написать слова позитивные, светлые – «Любовь», «Счастье», «Вера» – то снежинки получаются божественно красивыми!»

Расскажу вам ещё об одном убедительном эксперименте, который повторили в своё время тысячи людей! Да и вы его можете легко повторить. Если взять две банки с варёным рисом, и на одной написать негативные слова, а на другой – позитивные, а затем поставить их в тёмное место, то у вас получится мега убедительный результат! Рис в банке с негативными словами станет вонять и почернеет, а с позитивными словами – нет!

А теперь – внимание! Мы на 80% состоим из воды. Хотите гнить изнутри, произносите больше негативных слов. Но помните – мысль материальна! Сегодня вы находитесь там, куда вас привели ваши вчерашние мысли, а завтра вы будете там, куда вас приведут сегодняшние мысли!

Мысли – это семена, из которых произрастают как болезни, бедность, одиночество, страхи, неудачи, так и счастье, успех, удача, здоровье, богатство, вера, любовь! А как мыслить, решать вам...

Вывод: самый смертельно опасный яд – это негативная информация, она нас поджидает везде! Она наносит максимальный вред!

Поэтому жёстко фильтруйте свои мысли, постарайтесь как можно меньше смотреть «зомбоящики», блокируйте

сайты, из которых потоком идёт негативная информация и постарайтесь настроиться на позитив.

Тот самый Паркинсон

Сегодня – день рождения у человека, известного при жизни как политический агитатор, геолог и палеонтолог, которого мы знаем по описанному им заболеванию, но не знаем, как он выглядел сам. Человек, день рождения которого стал Международным днём болезни Паркинсона. До сих пор о Джеймсе Паркинсоне практически не выходило на русском языке связной биографии. Наш блог совместно с порталом Neuronovosti.Ru и рубрикой «История науки» дружественного портала Indicator.Ru восполняет это пробел. Благо пишут везде одни и те же люди: ваши покорные слуги.

Джеймс Паркинсон проповедует в пивной. Карикатура XIX в.

Джеймс Паркинсон родился 11 апреля 1755 года в Восточном Лондоне в семье хирурга Джона Паркинсона. Отец его был важным человеком, он занимал пост руководителя (Anatomical Warden) в Хирургической компании, профессиональном сообществе британских хирургов (эта организация сменила в 1745 году Компанию цирюльников и сама была сменена в 1800 году существующей и поныне Королевской коллегией хирургов). Его крестили в церкви святого Леонарда неподалеку от дома. В 1783 году здесь же он обвенчается

с Мэри Дейл, которая родит ему шестерых детей, здесь он станет церковным старостой, здесь же он будет похоронен в 1824 году.

В возрасте 21 года Паркинсон уже получил медицинскую профессию и, не без протекции отца, видимо, стал членом Хирургической компании. Впрочем, он и вправду был талантливым практиком: в 1777 году он был уже награжден престижной серебряной медалью за опыт реанимации. Кстати, мало кто знает, но Паркинсон был еще и одним из первых членов Royal Humane Society. Но не той организации Humane Society, которая сейчас занимается правами животных и помощью им по всему миру, а той, которая наградила его серебряной медалью и занималась реанимацией и первой помощью людям, пострадавшим при чрезвычайных ситуациях – некоего подобия скорой помощи.

Карта Хокстона 1747 года

На следующий год после женитьбы Паркинсон потерял отца и наследовал его хирургическую практику в Хокстоне. Вообще, нужно сказать, что, как и его отец, Джеймс умудрялся сочетать образ «провинциального» потомственного врача (потом практику Паркинсонов наследует сын, а потом – внук нашего героя) и буйную активность во всех областях жизни. Медицины Паркинсону было мало, и он стал политическим активистом и писателем. Сохранилось много политических памфлетов Джеймса Паркинсона, писавшего под псев-

донимом Старый Хуберт, вдохновленных Великой французской революцией. Они его и прославили – для начала. Стоит вчитаться в названия: «Убийство короля», «Бюджет народа», «Революция без кровопролития»... Он даже как-то был задержан по так называемому делу Pop-Gun Plot, некоего заговора с целью убийства Георга III (на самом деле – нет).

Табличка на доме, который стоит на месте дома, где жил Паркинсон

Впрочем, где-то к сорока годам Джеймс Паркинсон преобразился из политика-агитатора в просветителя и ученого. Так, в 1799 году вышел его научно-популярный текст, обращенный к британским семьям с призывом уважать медицину и заботиться о своем здоровье. Ему же принадлежат и первые труды в Британии по проблемам аппендикса, а в 1812 году он уже ассистировал своему сыну во время первой на Туманном Альбионе операции по поводу аппендицита. Современные историки медицины, помимо всего прочего, называют Паркинсона основателем современной детской медицины и современной теории воспитания: он описал возникновение гидроцефалии, подробно изучил патологию детского аппендицита, написал работы по эпидемиологии бешенства в применении к детям, выступал против жестокого отношения к детям – за 150 лет до Бенджамена Спока (и, в отличие от него, применял свои взгляды к своим детям).

Он сам страдал от подагры – и выпустил книгу, посвя-

ценную этому заболеванию. Но, конечно же, самый важный вклад в медицину Джеймс Паркинсон сделал, описав второе по распространенности сейчас нейродегенеративное заболевание, поразившее многих знаменитых людей – Иоанна Павла II, Мохаммеда Али, Мао Цзедуна... В 1817 году издательство Whittingham&Rowland выпустила книжку члена Королевской коллегии хирургов Джеймса Паркинсона «Эссе о дрожательном параличе», в которой он обобщил шесть клинических случаев. Интересно, что не все эти люди были его пациентами, поскольку Паркинсон был врачом «лондонской провинции», он много ходил – и много видел. Поэтому нескольких пациентов со схожими симптомами («просящая поза», тремор рук, отсутствие мимики) Паркинсон увидел просто на улице.

Первая страница «Эссе о дрожательном параличе»

Увы, современники эту книгу не отметили – неврологические заболевания в начале XIX века были не в большом почете. Заново переоткрыл находку Паркинсона «Наполеон неврозов», Жан Мартен Шарко, который, кажется, приложил руку к открытию или изучению, или наименованию почти всех нервных болезней. Ровно 60 лет спустя, в 1877 году он описал эту болезнь заново и предложил назвать этот «дрожательный паралич» болезнью Паркинсона.

Но политикой и медициной активная натура Джеймса Паркинсона не ограничилась. Он был одним из первых

ученых-палеонтологов. Будучи сооснователем Лондонского Геологического общества (это произошло 13 ноября 1807 года в масонском пабе), он активно искал и изучал окаменелости. Уже в 1804 году вышла его книга «Органические останки Прошлого мира», в которой был описан гигантский ленивец мегатерий размером со слона, живший в плейстоцене – одновременно с мамонтами. Знаменитый современник Паркинсона Гидеон Мантелл, двадцатью годами позже описавший игуанодона, назвал книгу Паркинсона первой попыткой научного взгляда на окаменелости. Паркинсон за два года до смерти успел выпустить еще одну книгу, «Введение в ориктологию» (ориктология – это устаревшее название науки об ископаемых, – А.П.), ставшую популярной настолько, что выходили ее популярные переложения.

Мегатерий. Иллюстрация из книги «Органические останки Прошлого мира»

Вклад Джеймса Паркинсона в создание палеонтологии был столь велик, что его имя дали одному из видов вымерших морских черепах, *Puppigerus Parkinsonii*, найденную в лондонских глиняных отложениях.

Черепаха *Puppigerus parkinsonii*

И еще один удивительный факт: несмотря на всю славу и известность Джеймса Паркинсона при жизни, до наших дней не дошло ни одного достоверного портрета великого меди-

ка и ученого. Только карикатуры, одну из которых мы и использовали для иллюстрации.

Факторы защиты от старческого маразма

Ученые после проведения наблюдения называли социальные факторы, защищающие от старческого маразма. По словам специалистов, для профилактики от возрастного заболевания необходима интеллектуальная нагрузка.

Как утверждают ученые Университета Экзетера, интеллектуальное развитие в виде получения высшего образования или работа на руководящей должности может служить фактором защиты от старческого маразма. Специалисты провели исследование, в процессе которого наблюдали за 2,3 тысячами людей возрастом от 65 лет, которые не страдают психическими расстройствами. Выяснилось, что участники, тренировавшие мозг в юном возрасте, оказались устойчивее к различным возрастным изменениям. Такое явление медицинские работники обычно называют «когнитивным резервом».

По словам врачей, данный резерв интеллектуальной деятельности с возрастом помогает людям снизить риск появле-

ния старческого маразма или болезни Альцгеймера. Ученые отметили, что помимо нагрузок на мозг участники выполняли физические упражнения и отказывались от употребления алкогольных напитков. Научные работники утверждают, что в факторы снижения вероятности заболеваний входит выполнение мозговой и физической нагрузки. Исследователи объяснили, что со временем мозг активных людей может создать некий буфер, способный защититься от когнитивных болезней.

Какая пища помогает продлить жизнь

Большое количество растительной пищи и рыбы в рационе пожилых людей, похоже, способствует их долголетию, предположили шведские ученые.

В проведенном ими исследовании участвовали более 4 тысяч шведских мужчин и женщин в возрасте 60 лет, у которых специалисты проверили уровни различных типов жиров. После этого ученые наблюдали за состоянием здоровья половины участников на протяжении примерно 14,5 лет, пишет Newsmax.

За период исследования скончались 265 мужчин и 191 женщина. У части пациентов также были зафиксированы случаи сердечных приступов.

Анализ показал, что среди участников у людей с самым

высоким уровнем в крови полиненасыщенных жиров, поступающих из рыбы и растений, было значительно меньше шансов умереть от болезней сердца или других причин.

Правда, отмечается, что уровень жиров в крови проверялся только один раз.

Полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры считаются "хорошими" видами жиров, благотворно влияющими на уровень холестерина в организме. Они содержатся в рыбе, такой как лосось, форель и сельдь, а также в авокадо, оливках, грецких орехах и жидких растительных маслах – соевом, кукурузном, подсолнечном, рапсовом и оливковом.

: Я выбрасываю твою болезнь

Уникальная методика доктора Драпкина

Фразы, которые надо произносить, – не случайные. Каждое слово – продуманное и проверенное, менять их нельзя.

Фразы, которые надо произносить, – не случайные. Каждое слово – продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама все время сердится, раздражается, твердит, что малыш не такой, как ей хотелось бы, растущему человеку задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установ-

ку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму.

1-Й БЛОК

Витамин материнской любви.

С помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка:

«Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим».

2-Й БЛОК

Установка на физическое здоровье.

При легких недомоганиях одна эта «мама-терапия» может излечить без всяких лекарств:

«Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь».

3-Й БЛОК

Установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

«Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настрое-

ние, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь».

4-Й БЛОК – отражает народную мудрость.

Издравле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга:

«Отдай мне свою болезнь!»

«Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.)

Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит).

Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.

Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.

Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.

(И заключительная фраза...) Я тебя очень-очень сильно люблю».

Если малыш серьезно болен, для его лечения врач должен разработать специальную программу, и к четырем базовым блокам добавится индивидуальный лечебный.

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам – и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

ВРЕМЯ И МЕСТО

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью.

Итак, через 20 – 30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати с текстом в руках и трижды читайте каждую фразу: сначала мысленно для себя, потом мысленно – обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делайте это каждый день: месяц, два – зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются.

А вот если сама мама не в форме – заболела, взвинчена, – сеанс лучше отменить.

ПРИМЕР БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ:

«Я тебя очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты сильный, здоровый, красивый. Ты хорошо кушаешь и хорошо развиваешься. У тебя здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты не простужаешься. У тебя крепкие, здоровые нервы. У тебя хорошо развивается интеллект. У тебя всегда хорошее настроение, ты часто улыбаешься. Ты легко и быстро засыпаешь, видишь только хорошие сны. Ты прекрасно отдыхаешь во сне. Я тебя очень, очень сильно люблю!»

Начиная лечение, хорошо бы, по словам Бориса Зиновьевича, завести себе специальную тетрадку, где сделать две колонки. Справа описать все проявления болезни своего ребенка, а в колонке слева регулярно записывать все хорошее. Например, стал лучше есть, чаще улыбается, появились новые друзья...

Вот, собственно, и все

Вроде бы ничего нового. Но польза очевидна. Многие психотерапевты считают, что проблемы взрослых (например, склонность к депрессии, неврозам) «растут» из детства и объясняются недополученными в ту пору вниманием и любовью. Мамам советуют как можно больше держать ребенка на руках, ласково прикасаться к нему, как можно дольше кормить грудью. Тогда малыш (а потом – взрослый) будет чувствовать себя защищенным.

О лечении спины и суставов

"Если Вам говорят, что вылечить спину и суставы после 50 лет невозможно, знайте – это не правда!" – доктор медицинских наук, профессор Дикуль Валентин Иванович

Дикуль Валентин Иванович

Российский врач, доктор медицинский наук, профессор. Основатель Современной кинезитерапии – альтернативного (неврологии и ортопедии) метода лечения хронических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, ориентир в котором ставится не на лекарственные препараты и ношение корсетов, а на внутренние резервы организма и понимание больным собственного тела.

Лечебная практика: более 30 лет.

«Запомните простую истину, и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости»

Этот доктор заявляет, что вылечит 18-летний остеохондроз за пару месяцев. Что полностью излечит древнюю бабушку с самым запущенным артритом за 78 дней. А боли в суставах, говорит он, при правильном подходе уйдут за 4 дня! И, на протяжении 48 лет деятельности, он подтверждает каждое заявление практикой. Сразу после эфира на телеканале Россия-1 (на тему "как сохранить суставы в любом возрасте"), нам согласился дать интервью известный профессор Дикуль Валентин Иванович

– Здравствуйте, Валентин Иванович. Скажите, верно ли утверждение, что заболевания суставов и остеохондроз – это "обязательные" спутники зрелого возраста?

– Здравствуйте, Ирина! Конечно же, это неправда. Обязательные спутники зрелого возраста – это излишнее доверие

к врачам, которые лечат вас 10 лет, но все никак не вылечат. А на самом деле суставы, хондрозы и весь скелет изумительно поддаются лечению в любом возрасте. Это никакое не чудо, а обычная наука.

Причем, если знать секрет и приложить немного дисциплины – вылечиться возможно даже в домашних условиях и очень быстро, что делают тысячи моих пациентов

– И в чем же заключается этот секрет?

– Секрет – в понимании того, почему у вас болит. Вообще в энциклопедиях насчитывают до 147 возможных причин развития остеохондроза и артроза, но следствие железно одно – суставы, позвонки и хрящи теряют свою эластичность, отсюда и боль. Они изнашиваются из-за плохого кровоснабжения.

Вот и секрет – восстановив кровоснабжение сустава, мы его вылечиваем!

– Да, но ведь считается, что восстановить кровоснабжение после 45 лет почти невозможно?

– Глупости это все! Я себя вытащил из инвалидной коляски после травмы, а это страшнее, чем 45-летие.

– А вы вытаскивали других из инвалидной коляски?

– И неоднократно. Но большая часть моих пациентов – обычные люди за 40, у которых болезни появились "с возрастом". Они приходят с очень похожими проблемами: остеохондроз, артроз, артрит, радикулит, защемление нерва. Эти болезни изматывают и мешают жить.

Они плачут, им больно, им даже ходить тяжело. А, казалось бы, обычные люди – не спортсмены и не инвалиды. И жалуются – "за что это мне, почему я?". А я отвечаю: давайте не причитать, а восстанавливать кровоснабжение.

– И как же восстановить кровоснабжение в таком возрасте?

– До недавнего времени я лечил людей с помощью движения и комплекса из 96 упражнений на тренажерах. Это крайне эффективный, но очень тяжелый и долгий метод.

Людям больно, сложно, им не хватает времени на посещение зала. Я верил, что должен быть более современный и легкий способ – и я его нашел.

– Как интересно! Расскажите о нем нашим читателям?

– Расскажу. Наш центр первым в России получил сертифицированный доступ к новейшему препарату от остеохондроза и болей в суставах. Признаюсь вам, когда я о нем услышал впервые – я просто рассмеялся, поскольку не верил в его эффективность. Но я был поражен, когда мы завершили тестирование – 4 567 человек полностью излечились от своих болячек, это более 94% всех испытуемых. 5.6% почувствовали существенные улучшения, и лишь у 0.4% не было замечено улучшений.

– И что же это за препарат?

– Я говорю о уникальном крем-воске ««ЗДОРОВ»». Это препарат, который позволяет в кратчайшие сроки, буквально от 4-х дней, забыть о боли в спине и суставах, и в течение пары месяцев вылечить даже очень сложные случаи

Он производится только на северо-западе Сибири, и Министерство Здравоохранения потратило 1.3 млн долларов на разработку рецептуры. А мы, кстати говоря, заплатили почти 13 миллионов рублей за право реализации на территории РФ.

—Так получается, что «ЗДОРОВ» можно приобрести только в России?

– На данный момент да. Но уже с 1 февраля 2017 г. он будет доступен для жителей Европы и СНГ.

– И как же действует этот чудо-крем?

– Как раз здесь никакого чуда нет, сухая наука. Крем «ЗДОРОВ» состоит из 32 мощных компонентов, которые при контакте со старой, слабой человеческой клеткой, заставляют ее работать в 7 раз быстрее, и клетка постепенно самоомолаживается.

Даже за одно нанесение крема на больную область, вы активируете около 930 000 клеток, которые служат пользой вашему кровотоку. Так и происходит лечение. Здесь главное стабильность.

– Звучит впечатляюще. Только объясните нам, что это значит для простых людей с болезнями?

– Это значит, что средневековая российская медицина уходит в прошлое, и вы сможете вылечить свои заболевания в домашних условиях за месяц-два. Крем «ЗДОРОВ», не замораживает, не обезболивает, он "перезапускает" организм на клеточном уровне. Он устраняет причину самих болей и возвращает суставы, позвоночник в первоначальное, нормальное состояние. Больной не просто избавляется от симптомов, а удаляет корень болезни – ослабленное медленными, старыми клетками, кровоснабжение хрящей.

В первый же день крем запускает системы регенерации организма. Ну и купирует болевой синдром, это вы сразу ощутите. Уже через две-три недели лечение будет завершено, и, главное – не допустить повторного появления болей, оперативно повторив курс.

– Крем «ЗДОРОВ» помогает только от артроза и остеохондроза?

Нет, я же вам говорю: он воздействует на клеточном уровне, восстанавливая кровоснабжение. Он лечит любое заболевание, связанное с суставами и позвоночником – артроз и артрит, ишиас, ревматизм, радикулит и остеохондроз, смещения позвоночных дисков. Вывихи, ушибы, синяки, переломы, да хоть натоптыши – крем удивительно эффективен.

– Это очень интересное средство. И что, оно и правда именно избавляет от всех этих болезней, а не просто устраняет боль

Крем «ЗДОРОВ» и устраняет боль (на начальных этапах лечения), и полностью ликвидирует заболевание. Поймите меня правильно – я люблю физкультуру и спорт, и заниматься не перестану, но для большей части больных этот крем – наиболее простой, эффективный и доступный способ лечения.

– Думаю, многие спросят: а где можно приобрести ?

Мы хотели начать масштабные продажи в аптеках – но никак не можем договориться с фармацевтами, поскольку крем может навредить их бизнесу. Люди годами покупают их лекарства, а больных становится только больше, и их такое положение дел устраивает.

Поэтому сейчас мы продаем исключительно на официальном сайте.

Но здесь есть и плюсы – мы продаем его без посредников, и это позволяет нам ставить цену в 5 раз ниже, чем продаётся в других странах.

Доставка производится почтой, наложенным платежом, а для использования а не нужен контроль специалиста – лечение домашнее. Впрочем, не верьте мне на слово. Попробуйте препараты других производителей. Но я убежден, что вы не найдете ничего, даже отдаленно похожего на «Здоров» по своей эффективности.

– Валентин Иванович, спасибо вам за интервью! Может быть вы хотите что-то сказать нашим читателям перед тем, как мы прощаемся?

Да! Да, конечно. Я хочу обратить внимание читателей, что заболевания спины и суставов «молодеют», и даже слабые периодические боли – повод обратить внимание на проблему. Врач не будет уговаривать вас лечиться.

И помните: заболевания, возникающие из-за болей в спине и суставах, не просто приносят дискомфорт. Они укорачивают жизнь на 10-15 лет.

Способы снятия стресса

14 неординарных способов от психолога. Специалист ре-

комендует:

1. Расческа

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

2. Съесть мороженое

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

3. Массаж

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точ-

ки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

4. Потереть ладони

Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

5. Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

6. 27 предметов

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспре-

пятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

7. Лестница

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

8. Краски

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

9. Чай с гибискусом

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса.

Гибискус не дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

10. Взмахи руками

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

11. Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.