



Для тех, кто заботится о своем здоровье

ВИТАМИНКА

«Искра», № 119

3 октября 2009 года

Читайте
в номере:

Душица для
кормилицы **9**

Врать – вредно **8**

Откройте свое
сердце **8,10**



Фото: Елена Телякова

Зато сегодня не в школу

зачихали

Осень, блин, сопливая...

89-летняя бабушка Сая, согнувшись в три погибели, мелко семеня, подходит к печке. Ухватившись за приступок, подтягивается, поднимается на печку. Надо еще там лук перебрать перед укладкой на зиму. А так, слава Богу, урожай собран – можно немного расслабиться. Здоровьем заняться.

Вера Медведева

Пришел к нам октябрь (грязник). Все небо – в тучах. Как будто вся земля и весь мир сделались серыми – утешения нигде не найти. Депрессия. Кашель. Разбухший от насморка нос.

В общем, для «хроников» осень – пора далеко не золотая. К тому же снижается иммунитет, как следствие, возрастает количество простудных заболеваний. Детишки носами шмыгают, кашляют. Другие сипят – горло заложено.

Осеннее обострение. Как бы от него подальше держаться?

Начнем с питания. Едим как можно больше овощей и фруктов, в которых сейчас есть все микро- и макроэлементы, а также достаточное количество витаминов. При приготовлении пищи овощи лучше тушить, варить на пару, запекать, томить в горшочках.

Неплохо включить в рацион рыбу, особенно рыбу северных морей, которая содержит эйкозол – вещество, понижающее уровень холестерина в крови.

И еще. Ни одного утра – без завтрака. Причем, как установили английские ученые, люди, которые в спешке или из-за занятости пропускают первый прием пищи, гораздо больше рискуют заболеть простудными заболеваниями. Вкусный завтрак в кругу своей семьи – хорошее настроение и здоровье.

Встанет на пути болезней и оптимистический настрой, чувство юмора. Бабе Сая, Александре Анисимовой из деревни Зуево Зарубинского поселения, этого не занимать. Ей 90-й год. А никак этого не скажешь.

где – ползком... Пытаюсь помочь Александре Ивановне подняться по крутым ступенькам в избу. Она отводит мою руку.

– Что, я инвалид вовсе?! – возмущается она. – Ето у меня – зарядка. В постель вальнешься, да занежися – а она тут как тут, с косой. А мы еще воспротивимся. Ну, загляни-кось в загнетку (уголок в русской печи, куда горячие угли загребают), там у меня каша-малаша. Тебя поджидася, как бы ни загнулася.

Вот так, с шутками-прибаутками, и живет долгожительница. Правда, на днях Александра Ивановна немного прихворнула. Давление резко вверх пошло. Видимо, и работа на огороде сказалась, и осень капризная козни строит.

Скорей бы уж белоснежная зима. Как говорят старики, осень продержишься – до весны жить будешь. Весну перетерпишь – осень встретишь.

– Ноне картошки много уродилось, – улыбается Александра Ивановна. – В амбар ссыпали. Я уж всю ее перебрала. Три ведра – гнилетья.

Бабушка во время уборки урожая без дела не сидела. Помогала сыну Владимиру клубни в поле собирать. Где – на коленках,

Пришлось в Каширино, на прием к фельдшеру ехать.

– Елена Алексеевна Соколова знат уж все наши хвори, – машет рукой Александра Ивановна. – Враз укол воткнула и таблетки приписала. Малехонько отлежусь, да свеклу обкарнать надо. Движение, поговоривают, – жизнь.

Татьяна Пятыева, директор аптеки «СИБИРЯЧКА»:

Крепкого здоровья нашим ветеранам!



Отец Василий освещает аптеку к Дню пожилых людей

Уважаемые кунгуряки, наша аптека - к вашим услугам!

На дворе – сыкатная осень. Непросто приходится в дни перепадов температуры и давления атмосферного воздуха пожилым и больным людям, особенно астматикам. Многие испытывают гипоксию – недостаток кислорода.

В аптеке «Сибирячка» имеются в продаже:

- кислородные баллончики,
- ингаляторы (небулайзеры)

Мнение

Тарас Гаврилович и Надежда Васильевна Приемак:

– Мы живем в микрорайоне «Уральский». Очень хорошо, что у нас открылась чистенькая, уютная аптека – в очень удобном для людей месте, рядом с хлебным магазином. Заглядываем в «Сибирячку» – то за йодом и бинтом, то за лекарствами и витаминами. Фармацевты всегда очень внимательны, вежливы, обходительны с покупателями.

Если нет нужного лекарства, примут нашу заявку, привезут и по телефону пригласят прийти за медикаментами.

акция «Вдохните полной грудью»

С 3 октября до конца месяца на кислородные баллончики и ингаляторы (небулайзеры) – скидка 12%

Ждем вас:
ул. 9 Января, 124-а - в здании магазина № 53,
с 9 до 19, в выходные дни с 10 до 17 часов

телефон 3-08-05

Медицинский центр «Доктор Айболит»



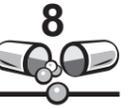
Всех излечит, исцелит, добрый доктор Айболит!

Тел.: (34271) 2-17-69, 2-49-69
Виды медицинских услуг на стр. 8,9



С 1 марта 2010 года бешеные цены на лекарства будут обузданы – согласно проекту постановления Правительства РФ, планируется установить строгие пределы торговых надбавок.

При насморке - соду (на кончике ножа) развести в 2 ч. ложках теплой воды. Закапывать по несколько капелек 2-3 раза в день. Для смягчения кашля - 1 ч. ложку соды развести в стакане горячего молока и выпить.



опробовано на себе

Рецепт из конверта

Уважаемые читатели! Поделитесь с «Витаминкой» своими опробованными рецептами избавления от всевозможных болей и болячек, улучшения состояния при хронических заболеваниях; рецептами полезного для здоровья блюда; советами по режиму дня; своей зарядкой, упражнениями для восстановления здоровья... Автора рецепта, оригинального, полезного, получившего отклик наших читателей, и в то же время очень простого, доступного каждому, ожидает сюрприз.

Сода - от простуды

При кашле, дыхательной недостаточности мне помогают ингаляции с содовым раствором. Налейте в чайник 1 л воды и добавьте 1 ст. ложку соды, поставьте на огонь. Когда вода закипит, на носик чайника наденьте трубочку, свернутую из листа белой бумаги, и подышите над паром в течение 10-15 минут.

Полоскание горла и полости рта раствором питьевой соды улучшает состояние при ангине, фарингите, ларингите, стоматите - 1-2 ч. ложки соды разведите в стакане теплой воды и полощите рот и горло 5-6 раз в течение дня.

Бэлла Кожевникова

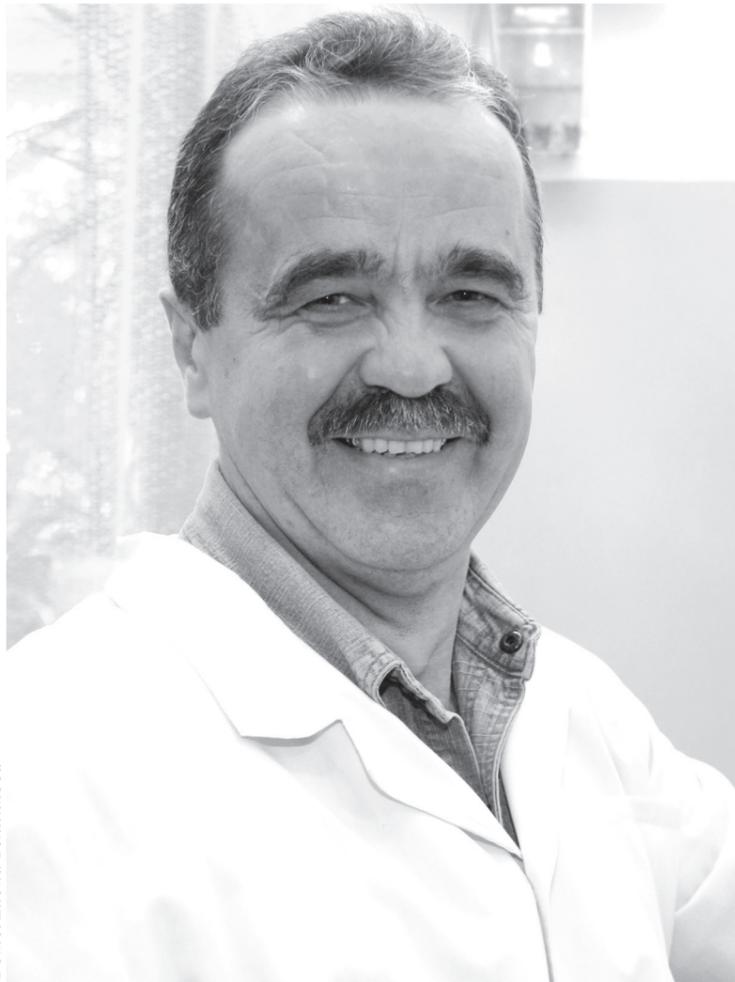


Фото: Елена Теплякова

Врач-невролог высшей категории центральной городской поликлиники Кунгура Александр Пибав

Доктор предупреждает: врать - вредно!

В жизни мы вынуждены всегда немножко обманывать для поддержания неконфликтных взаимоотношений (ведь не скажешь женщине, что она сегодня плохо выглядит, или начальнику, что он не прав).

При частой лжи или при употреблении алкоголя «детектор ошибок» (участок мозга, отвечающий за совесть и ложь) «ломается» и выдаёт парадоксальную реакцию: при лжи - он спокоен, а в случае, если человек говорит правду - сигнализирует об ошибке. Человек теряет грань между ложью и правдой.

мужчина и женщина

Уходит любовь – останавливается сердце

Любовь – вечная тема. Недаром в Библии сказано: «Жизнь - это Любовь». По словам Рабиндраната Тагора, «любовь тем и хороша, что награждает даже недостойных...».

У моей приятельницы – вновь инфаркт. Второй по счету. Она уже упилась всякими таблетками. Без конца ставит капельницы. А мне кажется, она разрушает сердце своей жизнью, своими мыслями и поступками.

Не получилась у нее семейная жизнь. Сначала у них был роман, которому завидовали все. Любовь буквально захлестнула ее. Ходила такая счастливая. Через полгода выскочила замуж. Родила черноглазую дочку, копия своего милого красавца. Из какое-то время она вдруг поняла, что муж постоянно нервнует ее – все делает не так, как ей хотелось бы. На ее постоянные замечания и поучения он не особо реагировал. В конце концов, она его выгнала. Дитя поднимала одна. Он же уехал из Кунгура в Пермь – женился. Кстати, очень удачно. Счастлив.

Она сначала страдала по нему. Но «брала себя в руки». Замыкалась. Работала до потери пульса. Кстати, приятельница всю жизнь – на руководящей работе. Без мужского внимания, вроде, и не была, но как-то призналась мне, что так до 40 лет больше ни в кого и не влюбилась. Считаю, что нельзя так жить – с железным сердцем.

Подобных ситуаций – множество. Может, по этому поводу свое слово скажет специалист.

Зинаида Иванова

Любовь – вечная тема. Недаром в Библии сказано: «Жизнь - это Любовь». По словам Рабиндраната Тагора, «любовь тем и хороша, что награждает даже недостойных...».

Биологи, физиологи, биохимики, психологи, философы, астрологи внесли свой вклад в исследование любви. И всё же тайна любви, наверное, останется вечной тайной, и миллионы песен, стихов, фильмов и подвигов будут посвящены любви.

Сегодня в гостях у «Витаминки» врач-невролог высшей категории центральной городской поликлиники Кунгура Александр ПИБАЕВ.

Мы – родом из детства

Все мы родом из детства: вся наша жизнь, наши поступки, наше счастье и несчастье в какой-то мере запрограммированы в нашем глубоком детстве на бессознательном уровне. И мы всю жизнь стремимся к тому, что связано в нашем подсознании с удовольствием, радостью, любовью; и всю жизнь

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Медицинский центр ООО «Доктор Айболит» за короткий период своего существования (открылся в марте 2009-го) принял более тысячи пациентов – кунгуряков, жителей Кунгурского, Ординского, Кишертского и Суксунского районов.

- Больше всего обращений, - поясняет управляющий медицинским центром Ирина Глушко, - в кабинет функциональной диагностики. Люди приходят, чтобы пройти ЭКГ, провести мониторинг сердца и артериального давления, УЗИ сердца и других внутренних органов. Большим спросом пользуются приемы высококвалифицированных специалистов: гинеколога, ЛОР, кардиолога, эндокринолога и других.

- А если человеку сложно добраться до клиники, он может вызвать доктора на дом?

- Наш медицинский центр осуществляет широкий спектр услуг. Помимо амбулаторно-поликлинического обслуживания, это и вызов врача на дом, забор клинических анализов, функциональная диагностика и другие услуги.

- Многие кунгуряки жалуются, что сложно попасть на прием к офтальмологу.

- У нас уже оборудован офтальмологический кабинет современным оборудованием. Ждем врача, который сейчас проходит курсы повышения квалификации.

- Здоровье наших детей оставляет желать лучшего. Посмотрите, сколько школьников страдают сколиозом.

- В нашей клинике проводится приём ортопеда-травматолога. Для улучшения диагностики, снятия лучевой нагрузки при рентгеновском исследовании позвоночника в ближайшее время появится новая услуга – компьютерная топография, с помощью которой можно будет выявить у ребенка и сколиоз, и плоскостопие – своевременно начать лечение. Она безвредна для пациента. В настоящее время для

такого обследования необходимо ехать в краевую детскую больницу. Установка мобильная, поэтому такое обследование можно проводить и с выездом в детские дошкольные и школьные учреждения города и района.

Кроме того, в центре можно будет сделать нейросонографию - посмотреть на снимке, каково состояние сосудов головного мозга ребенка или взрослого.

В перспективе в клинике появится аудиоскрининг, с помощью которого у детей до года можно выявить проблемы со слухом. Будет и тонзилор для лечения хронических заболеваний носоглотки, часто встречающихся как у детей, так и взрослых.

- Пациентов всегда интересуют цены, и они хотят попасть к доктору как можно быстрее.

- Цены у нас на 10-20 процентов ниже. Например, цена компьютерной топографии в Перми 350 руб., а у нас 300 руб. При массовых исследованиях имеется скидка. Записаться на конкретное время можно по телефону с 8 до 19 часов.

Наша цель: обеспечить пациентов медицинским обслуживанием высокого уровня на наиболее выгодных для них условиях. Индивидуальный подход, качественное и быстрое предоставление медицинской услуги каждому нуждающемуся в ней - отличительная черта «Доктора Айболита».

Надеемся, что частный многопрофильный медицинский центр своим качественным обслуживанием привлечет к себе наибольшее количество пациентов - горожан и жителей близлежащих районов.

Беседовала Вера Вереск

С вопросами и пожеланиями по оказанию медицинской помощи обращайтесь к управляющему медицинским центром ООО «Доктор Айболит» по адресу: ул. Гоголя, 3 (во дворе городской поликлиники); тел. (34271) 2-17-69, 2-49-69.

Медицинский центр ООО «Доктор Айболит»

Генеральный директор Хабибрахманов Тимур Ринатович
Управляющий медицинским центром
Глушко Ирина Алексеевна

Медицинские услуги

Кабинет функциональной диагностики

Реовазография (РВГ)
Реоэнцефалография (РЭГ)
Ритмокардиография (дыхательная проба, ортостатическая проба)
Суточное мониторирование артериального давления
Холтеровское мониторирование ЭКГ
Электрокардиограмма в покое
Электрокардиограмма на дому
Электрокардиограмма с физической нагрузкой
Функция внешнего дыхания
Функция внешнего дыхания с пробой

Врач-оториноларинголог

Аудиотестирование
Вливание в гортань лекарственных средств
Вскрытие абсцесса (фурункула)
Консультация врача-оториноларинголога
Лечение на аппарате «Тонзилор» (1 процедура)
Параназальные носовые блокады
Первичная хирургическая обработка лор-органов
Первичный прием врача-оториноларинголога
Передняя, задняя тампонада носа
Пневмомассаж барабанных перепонок (1 процедура)
Повторный прием врача-оториноларинголога
Репонация костей носа
УЗИ придаточных пазух носа
Прием на дому врача-оториноларинголога
Продленная анемизация слизистой полости носа
Продувание слуховых труб
Промывание лакун и миндалин
Промывание носа и придаточных пазух носа методом перемещения



Прорицательница Ванга считала, что «лекарства закрывают дверь, в которую входит природа – она с помощью трав восстанавливает нарушенное равновесие в заболевшем организме».

Зеленый чай, по мнению американских ученых, лучше пить с сахаром и лимоном. Аскорбиновая кислота в 3 раза увеличивает всасываемость катехинов, которые благотворно влияют на сердце и сосуды.



мать и дитя

на прием

Грудное молоко – от всех болезней

Грудное молоко - самый ценный продукт питания детей первых месяцев жизни. Его состав.

- ♦ Белки и жиры в необходимых количествах.
- ♦ Достаточное количество витаминов.
- ♦ Железо.
- ♦ Достаточное количество воды.
- ♦ Необходимое количество солей, кальция, фосфатов, других жизненно важных микроэлементов.
- ♦ Специальные ферменты, расщепляющие основные ингредиенты молока.
- ♦ Вещество бифидус-фактор, способствует росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника, подавляет рост патогенных бактерий.
- ♦ Белок лактоферрин связывает железо, предотвращая размножение болезнетворной микрофлоры.
- ♦ Вещество таурин, необходимое для построения клетчатки глаза и ткани головного мозга, карнитин – жироподобное вещество, способствующее метаболизму жиров в клетках и тканях растущего организма.
- ♦ Живые клетки крови, убивающие бактерии.
- ♦ Антитела ко многим распространенным инфекциям.

Новорожденный ребенок может "требовать" от 8 до 12 и более раз прикладывания к груди, длительность кормления может составлять от 15 до 25 минут, однако надо знать, что в первые 2-3 минуты ребенок высасывает от 40 до 50 процентов необходимого ему молока, в последующие 4-5 минут 70-80 процентов.

Критерии достаточного кормления ребенка

- ♦ Достаточная прибавка в весе ребенка за первый месяц (600-800 граммов).
- ♦ Частота мочеиспусканий не менее 6 раз в сутки.
- ♦ Частота стула соответствует количеству кормлений (6-10 раз) в первый месяц жизни.
- ♦ Ребенок спокоен, выдерживает интервалы между кормлениями 2 часа и более.



Грудное молоко всегда готово к употреблению. Имеет оптимальную температуру, его не надо готовить, оно не содержит бактерий. Грудное молоко не может испортиться, даже если мать не кормила ребенка несколько дней.

Недостаточная лактация — нехватка грудного молока — может развиваться по многим причинам: особенность строения грудной железы, инфекционное заболевание, нервный стресс, смена климата, истощение организма и т. д.

Процент детей первого года жизни, находящихся на грудном вскармливании, в Кунгуре в I полугодии 2009 года составил 85,5%.

Правильное и сбалансированное питание с использованием специальных продуктов питания для кормящих матерей (увеличение калорийности питания на 700-1000 ккал, объем жидкости не менее 2 литров в день); прием настоев трав (чабрец, душица, крапива, тмин, укроп, анис, фенхель) стимулируют лактацию.

Рекомендовано кормление из двух грудей, при этом одна должна быть опустошена полностью, чтобы ребенок получил и "переднее" и "заднее" (более богатое жирами) молоко.

Лечебно-диагностический центр ООО «Кредо»

КАРДИОЛОГ. ТЕРАПЕВТ.
Прием ведет кандидат медицинских наук **Валерий Валентинович Шляпин.**

- ♦ Диагностика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний.
- ♦ Индивидуальный подбор лекарственных препаратов и диспансерное наблюдение.
- ♦ Дополнения в послыльный лист МСЭК.

К вашим услугам:

- ♦ Врач-гинеколог. Диагностика и лечение патологии шейки матки. Кольпоскопия. Криодеструкция.
- ♦ Эндокринолог. Невролог. Окулист.
- ♦ Предрейсовые осмотры водителей.
- ♦ Периодические медицинские осмотры на предприятиях.
- ♦ Забор материала на все виды лабораторных исследований.
- ♦ ХМ-ЭКГ, СМАД, ЭКГ, ФВД.

Кунгур, ул. Ленина, 25
Предварительная запись по телефонам: 2-40-81 с 9.00 до 14.00; 2-87-50 после 14.00.

Уважаемые читатели! Задавайте ваши вопросы доктору Шляпину. Он готов ответить на них в последующих выпусках «Витаминки».

«Доктор Айболит» ждет вас по адресу: Пермский край, г. Кунгур, ул. Гоголя, 3 (во дворе городской поликлиники). Тел. (34271) 2-17-69, 2-49-69

Пункция гематомы ушной раковины
Пункция и промывание гайморовых пазух
Смазывание глотки лекарственными средствами
Удаление серной пробки

Врач-офтальмолог

Глазная инъекция
Глазное дно
Зондирование и промывание слезных путей
Массаж век (1 процедура)
Первичный прием врача-офтальмолога
Повторный прием врача-офтальмолога
Прием на дому врача-офтальмолога
Скиаскопия
Тонометрия
Удаление инородного тела
Электростимуляция сетчатки зрительного нерва (1 процедура)

Врач-невролог

Первичный прием врача-невролога
Повторный прием врача-невролога
Прием на дому врача-невролога

Врач-акушер-гинеколог

Ванночки влагалитные лечебные (1 процедура)
Взятие мазка на онкоцитологию
Взятие мазка на флору
Лечение кольпитов (1 процедура)

Лечение эндоцервитов
Лечение эрозии
Первичный прием врача-акушера-гинеколога
Повторный прием врача-акушера-гинеколога
Прием на дому врача-акушера-гинеколога
Тампоны вагинальные (1 процедура)
Повторный прием без осмотра
УЗИ малого таза
Кольпоскопия
Профосмотр с цитологией
Кольпоскопия с профосмотр с цитологией
Д/коагуляция
Введение ВМС
Удаление ВМС
Взятие биопсии
УЗИ при беременности

Врач-эндокринолог

Первичный прием врача-эндокринолога
Повторный прием врача-эндокринолога
Прием на дому врача-эндокринолога

Процедурный кабинет

Взятие крови из вены

Медосмотр при поступлении на работу

Врач-акушер-гинеколог
Врач-невролог
Врач-офтальмолог

Врач-терапевт
Врач-лор

Клинико-диагностическая лаборатория

Общий анализ мочи
Общий анализ крови
Общий биохимический анализ крови
Общий анализ кала (соскоб)
Соскобы с шейки и цервикального канала
Аспираты из полости матки
Микрореакция RW
Определение сахара в крови
Иммуноферментный анализ для выявления антигена вируса гепатита В
Иммуноферментный анализ для выявления антигена вируса гепатита С
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к токсоплазме LgM
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к ЦМВ LgG
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к ЦМВ LgM
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к ВПГ LgG
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к ВПГ LgM
Иммуноферментный анализ на определение иммуноглобулина к антигену хламидиоза
Иммуноферментный анализ для количественного определения альфафетопротеина человека
Иммуноферментный анализ для количественно-

го определения хорионического гонадотропина
Определение трийодтиронина (Т3)
Определение тироксина (Т4)
Определение тиреотропного гормона (ТТГ)
Определение СА – 125
Определение простатического антигена
Определение антител к гельминтам
Определение антител к аскаридам
Определение антител к лямблиям

УЗИ

Печень+желчный пузырь
Желчный пузырь с опред. функций
Поджелудочная железа
Почки+надпочечники
Мочевой пузырь с опред. остат. мочи
При гинекологических заболеваниях
При беременности
Щитовидная железа
Молочная железа
Сердце





Полезнее всего перепелиные яйца есть сырыми (за полчаса до еды, запивая водой или соком). Если это вам это не по вкусу, то можно добавлять их в кашу, картофельное пюре, суп, в салат.

Все о жизни



мужчина и женщина

Уходит любовь – останавливается сердце



84 стараемся избегать тех ситуаций, которые вызывают у нас боль.

Маленький ребёнок, находясь на руках у матери и приложенный к её груди, чувствует абсолютную, безусловную любовь – он находится в «раю». Его любят только за то, что он есть, а не за его поступки. Если ребёнка оторвать от груди, он начинает плакать – требовать любви, которой его лишили. Добившись того, что его снова приложили к груди, он успокаивается.

Но боль от «лишения любви» остаётся. При повторении этой и других подобных ситуаций, ребёнок, чтобы избежать этой невыносимой боли, чтобы выжить, блокирует, подавляет её (он ведь находится в полной зависимости от родителей и «не имеет права злиться на них»). Он «закрывает своё сердце», напрягая мышцы грудной клетки, создавая мышечную броню от боли.

Страдаем по любви и боимся любви

Этот мышечный зажим фиксируется в подсознании и остаётся на всю оставшуюся жизнь. Но человек, познавший любовь, побывавший в «раю», всегда будет стремиться вновь вернуться в «рай». У него возникает иллюзия, что, добившись чего-то в жизни, заработав много денег, совершив хорошие поступки, став «хорошим мальчиком», он вернёт любовь. К сожалению, этого не случается. Иллюзия лопается, как мыльный пузырь, и наступают депрессия - «земля уходит из-под ног».

Человек одновременно испытывает и тоску по любви и страх перед любовью - возникает так называемый внутриличностный конфликт, который приводит к не-

врозу. Если он будет сознательно любить своего партнёра, его подсознательный страх любви, его мышечные зажимы и блоки не позволят ему полностью раскрыться и отдаться любви. Следовательно, не будет полного взаимопонимания и полного удовлетворения от жизни.

Отсюда - и страх перед противоположным полом, и проблема одиночества. Среди некоторых женщин бытует миф, что если бы она была стервой, то у нее была бы нормальная, счастливая семья. Это не так. Она, по сути, эгоистка, манипулирующая мужчи-

не лучше предыдущей. Для того чтобы освободиться из этой ловушки, пара должна работать над своим страхом любви.

Эмоции, реактивно не выраженные и глубоко спрятанные, постепенно разрушают тело. Пациенты с высоким артериальным давлением подавляют в себе в основном такие эмоции, как гнев, враждебность, ярость.

Клинические наблюдения показали, что некоторые пациенты с ишемической болезнью не только подавляли гнев и враждебность, но боролись также с раздражающими сердце пережи-

Лучший психотерапевт – сама жизнь. Каждый человек в силах изменить самого себя и мир вокруг. Откройте свое сердце – полюбите сами. И вы будете и здоровы, и любимы, и счастливы.

нами для достижения своих целей. И, соответственно, она не может открыться любви, отдаться ей и быть счастливой и полностью удовлетворённой жизнью.

Спрятанные эмоции разрушают тело

Романтический период любви у мужчин длится в среднем около 3-х лет, у женщин – 1-1,5 года (женщины более трезво относятся к жизни, думая о будущем потомстве). Критика с одной стороны вызывает критический ответ с противоположной стороны. Когда это происходит, возбуждение, которое объединяет пару, исчезает, но чаще всего пара остаётся вместе из-за выгоды. Но смирение может привести к злокачественным новообразованиям, борьба - к заболеваниям сердца.

Разрыв отношений не является решением, так как следующая связь часто оказывается ничуть

влияниями утраты любви и связанным с этой утратой ощущением лишения радости жизни и с последующей депрессией.

Связанные с «разбитым сердцем» печаль и боль находят выражение в теле человека и его поведении. Изредка встречается в клинической практике и подавление самого чувства любви. Тогда человек не живёт, а просто существует. Ведь основой жизни является любовь, а источником любви – сердце. Исчезает любовь – останавливается сердце.

Откройте свое сердце

Лучший психотерапевт – сама жизнь.

Каждый человек в силах изменить самого себя и мир вокруг себя, если захочет этого.

Откройте свое сердце – полюбите сами. И вы будете и здоровы, и любимы, и счастливы. Мир улыбнется вам.

еще один совет

Рецепт «От осенней хандры»

Корневой сельдерей - 500 г, корень хрена - 50 г, чеснок - 50 г, и 1 лимон пропустите через мясорубку. В подготовленную массу добавьте 50 г меда. Разложите по банкам и оставьте на неделю, чтобы масса пустила сок. Затем убрать в холодильник. Употреблять по чайной ложечке на тощак. Будьте здоровы.

Главная тема следующего номера "Витаминки"

(в декабре):
◆ перенести инфаркт и... жить еще долго.

Кальциевый раствор из перепелиных яиц. На 1 литр воды - 1 чайная ложка порошка из скорлупы перепелиных яиц. Настаивать 5 часов. Воду использовать для приготовления чая, кофе, супов.

Перепелиные яйца – это здоровье

Перепелиное яйцо - кладовая питательных веществ. Благодаря фосфору, калию, железу улучшается память. По сравнению с куриным яйцом, в одном грамме перепелиного содержится в 2,5 раза больше витамина А, почти в 3 раза – витамина В1 и в 2 с лишним раза - В2.

Специалисты советуют включать перепелиные яйца (лучше всего сырые) в рацион больных и ослабленных ребят. Например, в Японии яйца перепелок широко применяются в детском питании, особенно для детей, отстающих в росте и умственном развитии.

Перепелиные яйца помогут вам при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, анемии, пневмонии и бронхиальной астме, расстройстве нервной системы, аллергии, при забо-



леваниях глаз; избавят от головных болей; нормализуют давление; выведут радионуклиды из организма.

Эдуард
Тел.: 8 902 802 53 52

Перепелиные яйца приобретайте в магазинах «Птица» Комсомольской птицефабрики и на кунгурских рынках.

Мастер искренне рада нам

Мнение

Нина Васильевна и Иван Сергеевич Токаревы:

- Мы далеко не молодые люди. Имеются проблемы с волосами. Но мы - постоянные клиенты «Елены» уже около 10 лет. И ни на кого не поменяем нашего мастера - золотые руки. Приятно ощущать, что Леночка всегда искренне рада нам.

Помимо того, что она – профессионал высокого класса, очень обязательный человек, мастер выступает еще в роли психотерапевта. Удивительно чувствует настроение – поднимает дух, заряжает теплой, такой солнечной энергией. Уходишь из «Елены» с новой прической и с хорошим настроением. Леночка постоянно повышает свое профессиональное мастерство, внедряет много новинок. Удачи ей и благополучия.

парикмахерская

“ЕЛЕНА”

estel Academy

ул. Ленина, 45

профессиональные прически
профессиональный подход
мастер-классы ESTEL Professional

8-902-632-99-51

Рецепт от Елены

Маска для сухих волос

Смешайте сырое яйцо с оливковым маслом, добавьте немного мёда. Перемешайте и нанесите на волосы, немного помассируйте, оберните целлофаном. Через час можно смыть и высушить волосы.

Старайтесь не сушить волосы феном, это сделает их еще более сухими и ломкими. Лучше воспользоваться полотенцем.

Сохраним зрение детям

Светлана Дуркина, директор магазина «Оптика»:

Дети сели за парты. Возросла зрительная нагрузка. Более 50 процентов школьников сейчас имеют пониженное зрение.

Эффективное решение этих проблем на сегодняшний день предлагается в нашем специализированном магазине «Оптика».

Очки с контрастными линзами – компьютерные очки, пригодятся при просмотре телевизора, при чтении. По мнению специалистов, компьютерные очки



телефон 3-66-01 Оптика

изготовление и ремонт очков за 1 день

большой выбор оправ
цветные контактные линзы
средства ухода

ул. Гогованова, 83
(около Лесотехникума)

благоприятно влияют и на психику ребенка. Дети не становятся нервными, раздражительными, как при работе с компьютером без очков.

Модные, красивые очки повысят статус вашего ребенка среди сверстников. Кроме того, очки должны быть легки, прочны, не вызывать аллергии, комфортны и удобны, травмобезопасны, обеспечивать достаточное поле зрения.

Взгляни на мир по-новому!

Магазин "У Моста" ул. Гагарина, 12-а

ОПТИКА
ИЗГОТОВЛЕНИЕ, РЕМОНТ

89024782913

Салон «Оптика» находится в центре Кунгура, у автодорожного моста через Сылву, у рынка. Очень удобное место расположения. Как говорится, на ходу – не нужно долго искать. В продаже - большой ассортимент очков и оправ. Заказы на ремонт и изготовление очков выполняют высококвалифицированные специалисты. Детям и студентам, ветеранам и инвалидам, постоянным покупателям – скидки.

Нужный телефон "скорая" 03 3-11-03 030(моб.тел.)

Одежда производства РОССИЯ

МАЛЫШ

магазин "Сандал" 2 этаж GLORIA JEANS

Кемеровский трикотаж

Главная тема следующего номера "Витаминки" (в декабре): ◆ перенести инфаркт и... жить еще долго.