

СТРАНА ФИЛАТЕЛИЯ



Филателия – это настоящая страна, особый мир. Здесь свой язык, свои правила. Среди филателистов много знаменитых людей, но они называют друг друга по имени – так принято. В этой стране у всех равные права. Рассказывает Александр Петров, коллекционирующий марки уже четверть века..

К сожалению, сейчас популярность филателии в России падает. А в 60-70-е годы прошлого века она являлась чуть ли не самым популярным хобби. В клубах страны было зарегистрировано около 1 000 000 человек!

Многие привыкли, что марка – это всего лишь маленький прямоугольничек из бумаги. Однако филателия идет в ногу со временем. Сейчас выпускаются объемные и голографические марки разных форм и размеров, причем не только на бумаге, но и на золотой фольге, пластмассе или даже коре. И это не говоря уже о том, что марка – настоящее произведение искусства. Нужно приложить много усилий, чтобы изображение на такой небольшой площади получилось

выразительным. Это очень важно, ведь марки часто являются своеобразной «визитной карточкой» страны, где их выпускают. Опытные филателисты сразу же могут с точностью определить по стилю, где, в каком году и при каких обстоятельствах была выпущена та или иная марка.

У филателии есть множество преданных поклонников. Если вы решили стать жителем этой удивительной страны и начать собирать марки, определитесь с те-



мой вашей будущей коллекции. Она должна быть интересна и знакома вам. Старайтесь избегать слишком широких тем, так как ориентироваться среди огромного разнообразия будет трудно. Узкие темы так же имеют свой недостаток – это так называемые «тупииковые коллекции». Желательно сразу же приобрести альбомы и пинцет для марок. Это позволит сохранить коллекцию в отличном состоянии.

В одиночку часто бывает сложно разобраться со всеми тонкостями. Обращайтесь в клуб филателистов. Вам подробно расскажут о марках, способах их хранения, посоветуют, с чего начать. А главное – в клубах царит особая доброжелательная атмосфера. Вполне возможно, что вместе с хобби вы приобретете и хороших друзей.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Уважаемые читатели!

В одном из прошлых номеров нашей газеты мы объявили конкурс красоты и профессионализма среди сотрудниц медицинских учреждений, правоохранительных органов, спасательных и спецслужб в номинациях «Мисс Здоровоохранение» и «Мисс Надежность».

Ежемесячно в каждом выпуске приложения к газете «Здоровье и здоровый образ жизни» публикуются фотографии конкурсанток и рассказы о них.

Напоминаем, что участвовать в конкурсе может любая сотрудница сферы здравоохранения, правоохранительных органов, спасательных и спецслужб, независимо от возраста, семейного положения и места

НОМИНАЦИЯ МИСС НАДЕЖНОСТЬ



Анна Бочарова, майор милиции, старший инспектор Информационного Центра УВД по ЮВАО г. Москвы

Милицейскую карьеру Анна начала более 15-ти лет назад с должности милиционера отделения обслуживания ОВД по району Печатники г. Москвы в звании рядовой милиции.

В мае 1996 года была назначена на должность инспектора группы учетно-регистрационной и статистической работы штаба ОВД, а в январе 2004 года – на должность старшего инспектора. «Моей основной задачей, – рассказывает Анна, – была регистрация

уголовных дел и материалов, по которым вынесены постановления об отказе в возбуждении уголовного дела. На возбуждение уголовных дел, а также на последующие решения по ним следователи и дознаватели предоставляли мне статистические карточки. Я проверяла полноту и достоверность их заполнения, а затем вносила информацию, содержащуюся в них в базу данных «Уголовная статистика» ЗИЦ ГУВД по г. Москве».

В апреле текущего года Анна Бочарова была переведена на должность старшего инспектора 1 отдела ИЦ УВД по ЮВАО г. Москвы. Работа эта очень интересная, требующая огромного внимания.

Делясь своим многолетним опытом, Анна с удовольствием оказывает профессиональную помощь молодым сотрудникам по вопросам, касающимся служебной деятельности. В коллективе она пользуется заслуженным уважением.

За добросовестное исполнение служебных обязанностей Анна Бочарова награждена Медалью «За отличие в службе» III степени, почетными знаками, почетными грамотами и благодарственными письмами.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

жительства. Необходимо прислать свои фотографии и небольшой рассказ о себе к нам в редакцию по адресу: 127106, г. Москва, Гостиничный проезд, д.6, кор.2 или на электронную почту miss_zizoz@mail.ru

Уважаемые читатели, вы можете присылать свои фотографии с рассказом о себе или привлекать к участию в конкурсе своих знакомых, работающих в медицинских учреждениях, правоохранительных органах, спасательных и спецслужбах.

По итогам вашего читательского голосования в конце 2010 года будет выбрана победительница, которая получит ценный приз и станет лицом обложки одного из номеров нашей газеты.

НОМИНАЦИЯ МИСС ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

**Светлана Горина, медсестра
стоматологической поликлиники
№ 162 г. Москвы**

Светлана Горина уверена, если пациенты довольны посещением стоматологии, то радуется и персонал поликлиники. У большинства людей уже одна мысль о стоматологическом кабинете вызывает грусть. Возможно, это происходит из-за того, что пациента психологически не подготавливают к волнительной процедуре лечения зубов. А ведь нужно уделить человеку совсем немного времени, поговорить с ним, успокоить. К сожалению, такие беседы практикуют только некоторые учреждения. Например, городская стоматологическая поликлиника № 62 города Москвы. Здесь уже больше 10 лет работает Светлана Горина, одна из тех медсестер, которые помогают побороть страх.

Трудовую деятельность Светлана начала в 1986 году с должности акушерки женской консультации. Затем освоила профессию медсестры и сейчас не мыслит свою жизнь без этой работы. Светлана Горина неоднократно занимала первые места в конкурсах медсестер Южного административного округа столицы, а в 2009 году была признана лучшей медсе-



строй г. Москвы. Кроме того, ее конкурсная работа о сестринском деле в Москве заняла второе место в Центральном Федеральном округе. «Это не только моя победа, – говорит Светлана. – В создании альбома мне помогли все медсестры нашей больницы. Я выражаю огромную благодарность всем моим коллегам! Отдельное спасибо за помощь и наставничество главному врачу нашей поликлиники Олегу Ивановичу Харченко, главной медсестре Наталье Петровне Гришаевой – без них я бы не состоялась в своей профессии».

АФОРИЗМЫ

В этой рубрике мы представляем крылатые фразы и изречения известных людей о здоровом образе жизни, вреде алкоголя, наркотиков и курения.

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.

Генрих Гейне

Мы пьем за здоровье друг друга и портим собственное здоровье.

Джером К. Джером

Работа необходима для здоровья.

Гиппократ

Все мы, когда здоровы, легко даем хорошие советы больным.

Теренций

Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.

Сенека

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Г. Торо

Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает.

Г. Лихтенберг

Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

А. Паре

Старость наша есть болезнь, которую нужно лечить, как всякую другую.

И.И. Мечников

Радостное выражение лица врача – начало выздоровления больного.

Ф. де Рохас

Почти у каждого врача есть свои излюбленные болезни.

Г. Филдинг

Не делайте из еды культа!

Ильф и Петров

Лучшее лекарство от ревматизма – отблагодарить Господа за то, что это не подагра.

Дж. Биллингс

Разве здоровье не чудо?

А.П. Чехов

Пища, которую наш организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.

Абу-ль-Фарадж

Одна болезнь всегда уменьшает другую. Наступите на хвост кошке, у которой болят зубы, и ей станет легче.

А.П. Чехов

Склероз нельзя вылечить, но о нем можно забыть.

Ф.Г. Раневская

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.

А.П. Чехов

Физический труд помогает забывать и нравственные страдания.

Ларошфуко

Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Русская пословица

Его квартиру покинули даже тараканы, опасаясь за свое здоровье.

из анекдота

Жизнь – вредная штука. От нее все умирают.

С.Е. Лец

ЗАГАДОЧНЫЙ ЦВЕТОК



*Среди различных хобби выращивание цветов, пожалуй, относится к самым распространенным. А вот тех, кто разводит орхидеи, не так уж и много. Одна из них – жительница Санкт-Петербурга **Татьяна Говорова**.*

Выращиванием комнатных цветов я увлеклась ещё со школьных лет. Мне очень нравилось наблюдать, как из маленького росточка вырастает большое растение, да ещё и радуется своим цветением! Дома у меня всегда было достаточно много цветов – и цветущих, и не цветущих с красивой листвой. А вот орхидеями начала заниматься чуть больше 2-х лет назад. Старшая дочь попросила подарить ей на день рождения орхидею – фаленопсис в горшке. Когда я стала выбирать ей цветок, то не удержалась – купила ей и себе тоже.



Сейчас у меня дома много различных комнатных цветов, но орхидеи самые любимые! Это загадочные цветы, овеянные легендами, красивые и благородные. Они чувствуют отношение к себе человека, который за ним ухаживает, и своим цветением выражает благодарность за любовь к нему. А цветение у многих видов орхидей длится до полугода, и эти экзоты так долго радуют своей красотой! Да и расцветка у орхидей самая необыкновенная!

Выращивать орхидеи нетрудно, когда их любишь и немного знаешь об условиях содержания, всё упирается в наличие времени, чтобы ухаживать за ними, особенно, когда это не 1-2 орхидеи, а более 10 штук. Конечно, существуют особен-



ности содержания у разных видов орхидей. Одним для того, чтобы добиться цветения, нужны перепады температуры в несколько градусов ночью по сравнению с днём, другим нужна пересушка грунта... Также разным видам орхидей необходим разный состав субстрата: одним нужна сосновая кора, другим – мох-сфагнум, третьим – кусок дерева с корой, четвёртым – смесь



кору, мха, торфа, угля. Всё зависит от вида, к которому относится данная орхидея.



У меня всё началось с одной орхидеи – фаленопсиса, а сейчас уже 26 орхидей семи видов. Есть взрослые растения, которые исправно цветут даже по нескольку раз в год, и есть так называемые детки, которые, надеюсь, порадуют меня своим цветением через год-другой!

Сейчас можно найти много информации по выращиванию орхидей, поэтому тем, кто решит завести это красивое растение, скажу: не бойтесь, главное – любите цветы, и они ответят вам взаимностью! Удачи!

Записала Елена Ромащенко

ПРАЗДНИКИ ДЕКАБРЯ

1 ДЕКАБРЯ

Всемирный день борьбы со СПИДом



2 ДЕКАБРЯ

День банковского работника России
Международный день борьбы за отмену рабства

3 ДЕКАБРЯ

Международный день инвалидов
День юриста в России

4 ДЕКАБРЯ

День информатики
Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии



В этот день:

в 1948 году Государственный комитет Совета министров СССР по внедрению передовой техники в народное хозяйство зарегистрировал за номером 10475 изобретение Исааком Бруком и Баширом Рамеевым цифровой электронно-вычислительной машины (ЭВМ)

5 ДЕКАБРЯ

День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (с 1941 года)
Международный день добровольцев

6 ДЕКАБРЯ

День Александра Невского



В этот день:

в 1492 г. Христофор Колумб открыл остров Гаити

7 ДЕКАБРЯ

Международный день гражданской авиации

8 ДЕКАБРЯ

День образования российского казначейства

В этот день:

в 1987 г. в Вашингтоне был подписан Договор между СССР и США о ликвидации ракет средней дальности и меньшей дальности

в 1991 г. в Беловежской пуще подписано соглашение о распаде СССР и создании СНГ

9 ДЕКАБРЯ

Международный день борьбы с коррупцией
День героев Отечества в России

10 ДЕКАБРЯ

День прав человека
День создания службы связи МВД России
Всемирный день футбола

11 ДЕКАБРЯ

Всемирный день гор
Международный день танго

12 ДЕКАБРЯ

День Конституции Российской Федерации



13 ДЕКАБРЯ

День святого апостола Андрея Первозванного

14 ДЕКАБРЯ

День чествования участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС

15 ДЕКАБРЯ

Международный день чая
День памяти журналистов, погибших при исполнении профессиональных обязанностей

16 ДЕКАБРЯ

В этот день:

в 1931 г. Организован профессиональный цыганский театр «Ромэн»
в 1946 г. Кристиан Диор открыл в Париже модный дом

17 ДЕКАБРЯ

День ракетных войск стратегического назначения
День сотрудников Государственной фельдъегерской службы России
День святой великомученицы Варвары

18 ДЕКАБРЯ

Международный день иммигрантов

День подразделений собственной безопасности органов внутренних дел РФ

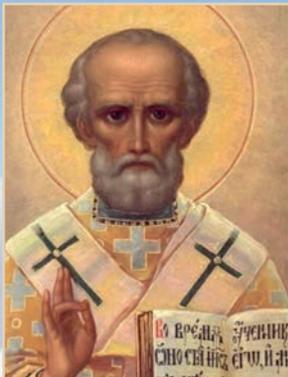
День работников органов ЗАГСа

В этот день:

в 1876 г. в Петербурге состоялась первая в России политическая демонстрация

19 ДЕКАБРЯ

День святителя Николая Чудотворца



День сотрудничества Юг-Юг Организации Объединенных наций
Международный день помощи бедным

В этот день:

в 1863 г. Англичанин Фредерик Уолтон запатентовал линолеум

20 ДЕКАБРЯ

Международный день солидарности людей

День сотрудника органов государственной и национальной безопасности

День преподобного Нила Столобенского

В этот день:

в 1699 г. вышел Указ Петра I о переносе празднования Нового года в России с 1 сентября на 1 января
в 1958 г. в Москве открыт памятник Феликсу Дзержинскому

21 ДЕКАБРЯ

В этот день:

в 1891 г. в Спрингфилде (США) со-

стоялся первый в истории баскетбольный матч



в 1899 г. в Санкт-Петербурге вышел первый номер журнала «Огонек»

в 1991 г. в Алма-Ате подписана Декларация, в которой излагались цели и принципы СНГ

22 ДЕКАБРЯ

День энергетика

День Иконы Божией Матери «Нечаянная Радость»

В этот день:

в 1857 г. в России появились первые почтовые марки
в 1920г. состоялся VIII Всероссийский съезд Советов, утвердивший Государственный план электрификации России (ГОЭЛРО)
в 2000 г. Указом Президента РФ Владимира Путина установлен Памятный День российской гвардии

23 ДЕКАБРЯ

День дальней авиации ВВС России

В этот день:

в 1914 г. создана эскадра воздушных кораблей «Илья Муромец»
в 1917 г. вышел первый номер старейшей центральной ежедневной газеты России «Трудок»
в 1947 г. Указом Президиума ВС СССР 1 января объявлено праздничным днем и выходным
в 1986 г. в Москву из семилетней горьковской ссылки вернулся академик А. Сахаров

24 ДЕКАБРЯ

День воинской славы России – День взятия турецкой крепости Измаил

25 ДЕКАБРЯ

Рождество Христово (у западных христиан)

Православное Рождество по новоюлианскому календарю

В этот день:

в 1991 г. Михаил Горбачев объявил об отставке с поста Президента СССР

26 ДЕКАБРЯ

В этот день:

в 1825 г. в Санкт-Петербурге на Сенатской площади произошло восстание декабристов
в 1898 г. Мария и Пьер Кюри впервые получили радий

27 ДЕКАБРЯ

День спасателя в России

В этот день:

в 1932 г. Издано Постановление ЦИК и СНК СССР о введении па-спортной системы

28 ДЕКАБРЯ

Международный день кино

В этот день:

в 1895 г. День рождения кинематографа: в Париже на Бульваре Капуцинок состоялся первый публичный киносеанс
в 1979 г. в Москве вступил в строй Олимпийский велотрек в Крылатском

29 ДЕКАБРЯ

В этот день:

в 1911 г. в Москве появился маршрут легендарной «Аннушки» – трамвая «А»
в 1977 г. создан отряд специального назначения «Витязь»

30 ДЕКАБРЯ

В этот день:

в 1922 г. образован СССР

31 ДЕКАБРЯ

В этот день:

наступает Новый год
в 1898 г. в России открылась первая междугородная телефонная линия Санкт-Петербург -Москва

Робость, неуверенность, скованность, как правило, препятствуют осуществлению жизненных планов. Если у вашего ребенка возникли проблемы – не следует пускать дело на самотек. Такие стереотипы поведения, закрепившись с детства, в будущем помешают человеку жить полноценной счастливой жизнью.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Первый совет – обратиться к психологу, так как самостоятельно определить причины детской неуверенности бывает сложно. Особенно если учитывать, что чаще всего виновником детских переживаний являются родители.

Для начала критически оцените себя и своего супруга. Если вы в себе не уверены, вечно жалуетесь на жизнь, то чего ждете от ребенка? Можете сколько угодно внушать ему, «как нужно» себя вести. Но ребенок будет обращать вни-



мание не на слова, а на ваш личный пример.

Другая проблема – излишняя самоуверенность родителей. Они-то уж точно знают, как их ребенку будет лучше! И делают все за него, не терпя возражений. Это прекрасный способ «задавить» в ребенке самостоятельность и умение принимать решения. Дети должны иметь право выбора, свои собственные интересы и желания.

Очень распространенная причина неуверенности – отсутствие поддержки и критичное, нетерпимое отношение со стороны родителей. Таким поведением они формируют в ребенке страх не соответствовать ожиданиям и способствуют формированию низкой самооценки. Высокие требования могут относиться не только к успеваемости в школе, но и к поведению в быту. Здесь необходимо помнить, что задачи всегда должны ставиться соразмерно с возрастом и уровнем развития! Если малыш

не может сам завязать шнурки, это еще не значит, что он ленился. Взрослые порой забывают, как сами были детьми – все кажется им легким! Если ваш ребенок слишком часто ошибается, теряется и не справляется, оцените, а по силам ли ему это дело?

Еще одна распространенная ошибка – ставить в пример «другого мальчи-

ка», который всегда слушается маму с папой. Вспомните себя в этом возрасте – на вас хоть раз действовало сравнение с Васей-Машей, которые идеально заправляют по утрам кровать и учатся на «отлично»? Ваш ребенок твердо должен знать, что он – любимый и неповторимый. И ничуть не хуже всех Вася и Маш вместе взя-



тых, даже если у него не получается что-то сделать. Это поможет ребенку обрести ощущение защищенности, надежности, в которых он нуждается.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, научите его говорить о своих мыслях и чувствах. Вместе обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом.

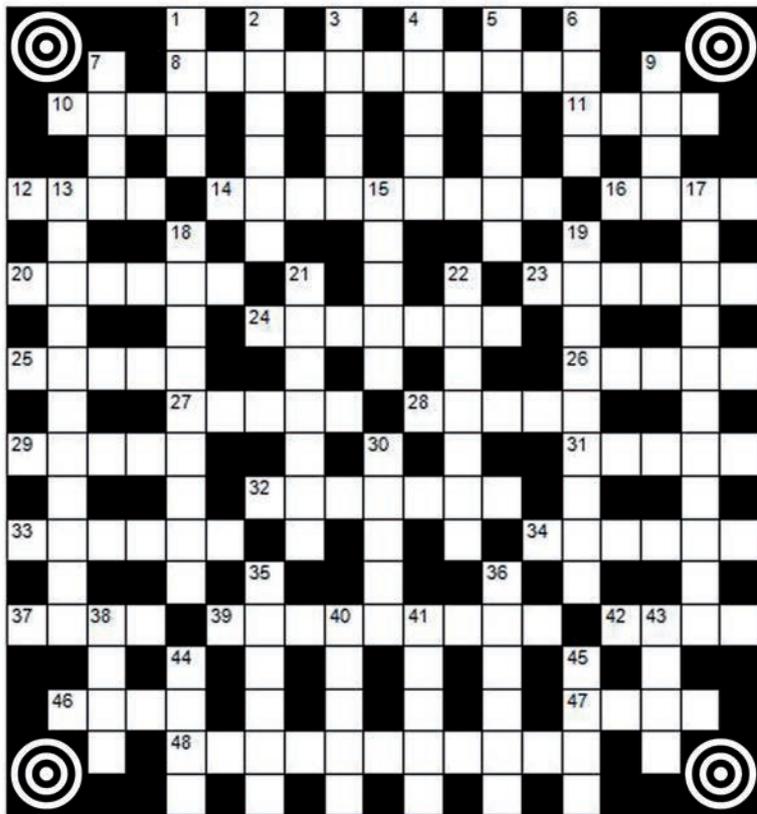
РАСКРАСЬТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ



Дорогие ребята!

Примите участие в нашем конкурсе! Раскрасьте картинку и пришлите ее к нам в редакцию по адресу:
127106, г. Москва, Гостиничный проезд, д.6, корпус 2.

Первые десять участников, сделавшие это наиболее красиво и правдоподобно, получат призы – детские развивающие игры.



Ответы:
 По горизонтали: 8. Александрия, 10. Лаур, 11. Толк, 12. Улар, 14. Подсолнух, 16. Энак, 20. Вокзал, 23. Белуха, 24. Банкрот, 25. Аорта, 26. Чепец, 27. Велик, 28. Опала, 29. Булка, 31. Свиг, 32. Поклажа, 33. Агония, 34. Выюшка, 37. Хаос, 39. Эпословие, 42. Пупс.
 По вертикали: 1. Ааре, 2. Жернов, 3. Искус, 4. Ангел, 5. Крокус, 6. Пига, 7. Маши, 9. Блин, 13. Джомолунгма, 15. Оска, 17. Архиепископ, 18. Катавасия, 19. Несчастье, 21. Валидол, 22. Госпожа, 30. Алгол, 35. Глобус, 36. Дикция, 38. Обед, 40. Схила, 41. Ораве, 43. Утро, 44. Вошь, 45. Квас, 46. Век, 47. Вира, 48. Штурмовщина.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 8. Какой город в Египте назвали в честь Саши? 10. Лист который варят, а как сварят выбрасывают. 11. Польза, прок. 12. Размах рублёвый – ... копейный (посл.). 14. Посадили зёрнышко – вырастили солнышко (загадка). 16. Внешнее обнаружение, признак чего-нибудь. 20. Здание большой станции на путях сообщения. 23. Крупный полярный дельфин. 24. Несостоятельный должник, отказывающийся платить своим кредиторам вследствие разорения. 25. Главная артерия большого круга кровообращения. 26. Шапочка малыша. 27. ... в бане всех (и царя) старше (Даль). 28. Следствие княжеской немилости. 29. Небольшое помещение специального назначения. 31. Горизонтальное перемещение геологического слоя. 32. Уложенные для перевозки вещи, груз, багаж. 33. Состояние, предшествующее наступлению смерти. 34. Задвижка в печной трубе для прекращения тяги воздуха. 37. Крайний беспорядок, неразбериха. 39. Злые, недоброжелательные слова, высказывания. 42. Игрушечный малыш, кукла. 46. Подвижный кожный покров глазного яблока. 47. У тележников и строителей: поднимай вверх! 48. Поспешная и бесплановая работа с целью наверстать упущенное.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Река в Швейцарии, на которой стоит Берн. 2. Добрый ... всё смелет, плохой сам смеляется (посл.). 3. Испытание, проверка чьих-нибудь качеств. 4. Посредник между Богом и людьми. 5. Многолетняя трава семейства касатиковых. 6. Уязвимая у Ахиллеса. 7. Побывавшая в сказке в гостях у трёх медведей девочка. 9. Самое тонкое изделие из муки. 13. Высочайшая горная вершина в мире. 15. Многолетняя болотная трава с твёрдыми узкими длинными листьями. 17. Священнослужитель. 18. Беспорядок, суматоха. 19. Не бывать бы счастью, да ... помогло (посл.). 21. Сосудорасширяющее средство (лекарство). 22. В своей норе и мышь - ... (посл.). 30. Язык программирования. 35. На ноге стоит одной, крутит-вертит головой. Нам показывает страны, реки, горы, океаны (загадка). 36. Произношение, степень отчетливости в произношении слов и слогов в речи, пении, декламации. 38. «Многоступенный» приём пищи. 40. В православии: монашеский обет вести аскетический образ жизни. 41. Беспорядочное и шумное скопление людей. 43. Время суток. 44. В одном кармане ... на аркане, в другом – блока на цепи (посл.). 45. Кисловатый напиток, настаиваемый с дрожжами на солоде, а также на ржаном хлебе, сухарях.

Уважаемые читатели! Мы продолжаем знакомить вас с различными уникальными уголками нашей планеты, которые благотворно влияют на здоровье и даже способствуют продлению молодости и долголетию.

ЛУТРАКИ

Греческий город Лутраки находится примерно в полутора часах езды (80 км) от Афин, на северном побережье Коринфского залива. Это место известно, в первую очередь, своими минеральными источниками. Даже название города означает «лечебные ванны». В последние десятилетия курорт вызывает особый интерес среди медиков на международном уровне, поскольку считается, что минеральные воды Лутраки ни в чем не уступают всемирно известным Vichy, Evian и Perrier.

По легенде, сами античные боги спускались в Лутраки с Олимпа, чтобы отдохнуть и омолодиться. Не даром в древности город назывался Термы (от слова «thermia», т.е. теплая). Это одно из имен Артемиды, покровительницы минеральных источников. В те далекие времена слава целебной воды была велика

– многие знатные римляне предпочитали отдыхать в этом городе. Впервые о лечебных свойствах минеральных источников в Лутраки упоминает еще Ксенофонт. Но «моду» на курорт ввел во II-I веке до н. э. римский полководец и консул Сулла, который лечился местными водам после удачно проведенной военной кампании. Тогда же на территории города были построены термы (так стали называть античные бани), и римляне стали приезжать сюда на лечение, а самые богатые – строить виллы. Лутраки официально признан первым в истории Греции курортом.

На протяжении многих веков минеральные источники помогают человеку заботиться о здоровье. С 1847 года окончательно доказана польза, приносимая лечением минеральными водами. Это вызвало приток поселенцев, которые и основали



современный город. С 1925 года Лутраки стал официальным водолечебным курортом.

Сегодня Лутраки – современный гидротерапевтический центр, снабженный всем необходимым для лечения многих болезней. Город располагает единственными в Греции минеральными источниками, признанными Европейским Сообществом.

Обычной воды в Лутраки нет: город питают источники, и минеральная вода течет прямо из крана. Вы даже можете пить воду из водопада, который стекает со скал в центре города! Температура воды колеблется от 30 до 31, 4 градусов по Цельсию. На вкус она очень приятная и содержит много натрия и магния.

Воды Лутраки рекомендуются для лечения:

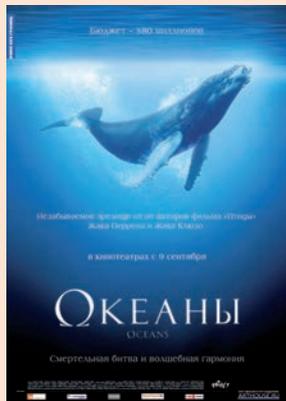
- **суставов и костей;**
- **дыхательной системы;**
- **гинекологических и кожных заболеваний;**
- **нервной системы;**
- **нарушений циркуляции крови;**
- **при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, пищеварительной системы.**



Уважаемые читатели! В этой рубрике мы продолжаем знакомить вас с новинками документального кино – с фильмами, посвященными здоровью и здоровому образу жизни, спорту, безопасности, социальным проблемам.

ОКЕАНЫ

Режиссер: Жак Перрен, Жак Ключо
Франция, Испания, Швейцария,
2009



Документальная драма, съемки которой велась по всему миру. Иногда сюжет держит зрителя в постоянном напряжении, но в некоторых местах можно расслабиться и медитативно наблюдать за исчезающими чудесами подводного мира. Создатели фильма приглашают нас по ту сторону зеркальной поверхности океана, где мы увидим известных нам обитателей водной стихии, а также откроем для себя новые жизни, обитающие на самых глубинах. Экологический блокбастер от режиссеров сенсационного фильма «Птицы».

ПАНДЕМИЯ ЛЖИ

Режиссер: Галина Царева
Россия, 2010, 1 час 37 мин.

В августе 2009 года следственно-экспертная группа Агенства по защите здоровья (США), курирующая фармацевтическую промышленность, опубликовала документы, раскрывающие диверсионную деятельность ряда фармацевтических компаний, объединенных в международный картель, которые



занимались производством высококачественной вакцины от свиного гриппа H1N1.

СВОБОДНАЯ АНТАРКТИДА

Режиссер: Николай Горохов
Россия, 2010, 38 мин.



В 2011 году завершается действие Международного договора о неиспользовании недр Антарктиды и неделинии её целостности. В последнее время многие страны стали активно претендовать на эту территорию. Каково будущее Антарктиды, а также какова роль России в сохранении мирового природного заповедника всего человечества, вы узнаете из документального фильма «Свободная Антарктида».

ЧУДЕСА ИСЦЕЛЕНИЯ

Режиссеры: Александр Пасечный,
Александр Лютенков
Россия, 2009, 52 мин.

Это истории побед человеческой воли над несправедливостью судьбы. Герои фильма были обречены, но не сдались и нашли свой путь к спасению. Им пришлось научиться творить чудеса со своим телом. И даже... «воскресать из мёртвых». Они хотели жить, и нашли в себе силы бороться. Способ, который вернул им здоровье, поражает. Но он – действует!

Сегодня медицина достигла фантастических высот. Но, к сожалению, нередки случаи, когда она бессильна. Человек остается наедине со своей болезнью, и ждать помощи извне не приходится. Наши герои излечили себя сами. Они на собственном примере доказали – возможности нашего организма безграничны. Нужно только иметь смелость поверить в это! Поверить в себя!

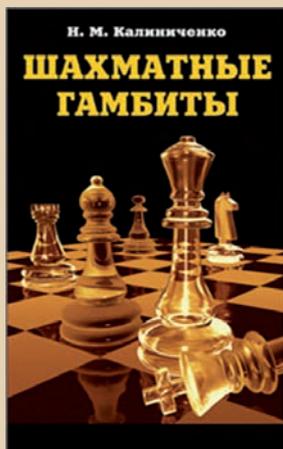
РОССИЯ В ОГНЕ: КЛИМАТ КАК ОРУЖИЕ

Режиссер: Федор Калугин
Россия, 2010, 47 мин.



Два месяца Россия жила в огненном аду, задыхаясь от смога и жары. Учёные выдвигают самые поразительные версии. Всё разнообразие мнений по одной из самых горячих тем – в документальном фильме «Россия в огне: климат как оружие».

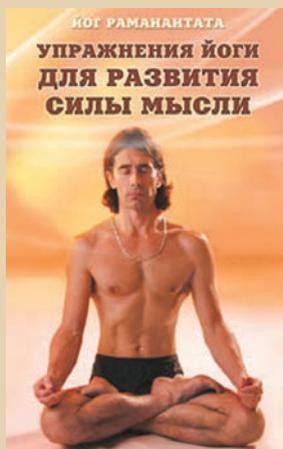
Уважаемые читатели! В этой рубрике мы продолжаем знакомить вас с новинками книжного рынка – с книгами, посвященными здоровью и здоровому образу жизни, спорту, безопасности, социальной тематике.



ШАХМАТНЫЕ ГАМБИТЫ

Николай Калиниченко
«Издательство ФАИР», 2010

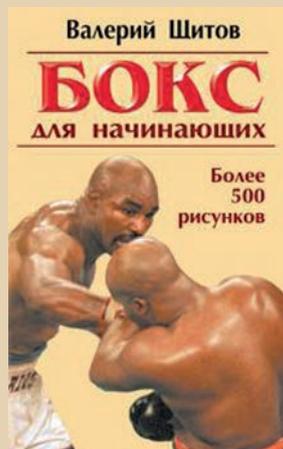
Автор предлагает вниманию читателей курс, охватывающий все основные гамбиты и гамбитные системы игры в шахматы. Не начинайте с ферзевого гамбита или французской защиты, играйте открытые начала и гамбиты! Быть может, вы потерпите на первых порах несколько поражений, зато таким путем научитесь играть. Эти идеи выдающегося шахматного мыслителя Рихарда Рети и лежат в основе этой книги. Книга рассчитана на широкий круг любителей шахмат.



УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫСЛИ

Йог Раманантата
«Издательство ФАИР», 2010

Успех в жизни в значительной мере зависит от способности привлекать к себе людей, заинтересовывать их, влиять на них, руководить ими. Как добиться этих результатов, не причиняя вреда ни себе, ни другим, рассказано в этой книге. Она имеет целью дать общепонятные указания для развития определенных характеристик личности и применения духовного влияния в деловой и повседневной жизни. В ней автор публикует различные упражнения для развития и укрепления силы мысли, которые «отшлифовывались» многими поколениями мудрецов, практикующих йогу. Книга предназначена для широкого круга читателей.



БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Валерий Щитов
«Издательство ФАИР», 2009

Это учебно-методическое пособие написано для тех, кто хочет серьезно заниматься боксом. Все положения своей книги автор проверил на собственном опыте не только как боксер, но и как тренер: он более 20 лет тренирует молодых боксеров. В книге вы найдете все необходимое – от оборудования и снаряжения боксера до подробного описания технических приемов. Многочисленные рисунки, сопровождающие описание приемов, помогут самостоятельно освоить технику бокса и развить ее при работе с тренером и партнером. Эта книга может стать трамплином в мир спорта настоящих мужчин.

О ПОЛЬЗЕ ПЕНИЯ



Упоминания о целебных свойствах музыки встречаются уже в старинных египетских папирусах – еще древние жрецы лечили людей мелодичными звуками. Но особенно расцвет исследования в этой области достигли в античной Греции. В понимании древних греков музыка была составной частью философии.



Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно влиять на формирование человека, так как она способна оказывать воздействие на этическую сторону души. Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Сейчас этот вопрос по-прежнему интересует ученых. В Швеции, например, с 1969 года существует музыкально-терапевтическое общество. Западные учёные, проведя многочисленные эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают терапевтическим эффектом. Например, духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Но самый поразительный эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и называли – «эффект Моцарта». О нем мы подробно рассказывали в предыдущих номерах.

Так или иначе, но, к сожалению, далеко не все предпочитают слушать классические произведения. В этом случае поможет один из самых эффективных методов музыкальной терапии. Он универсален и доступен практически каждому из нас. Это... пение! Человеческий голос – уникальный инструмент, дарованный нам природой. Ученые-исследователи Франкфуртского университета пришли к выводу, что пение защищает верхние дыхательные пути от инфекции и стимулирует производство антител организмом. Кроме того, у людей, которые регулярно занимаются пением, улучшается снабжение органов кислородом, что стимулирует кровообращение и повышает тонус.

Когда человек поет, происходит мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы. Кроме того, голос дольше остается

молодым и мелодичным. Певцы утверждают, что у них лучше работают легкие, реже случаются приступы астмы, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными.

Для достижения положительных результатов вовсе не обязательно иметь талант, как у Эдит Пиаф или Федора Шаляпина. Достаточно просто петь и получать от этого удовольствие. Причем петь желательно не только регулярно, но и правильно. Звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти от живота. Нужно стараться, чтобы работала диафрагма – мышца, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости.

Включайте в свой «репертуар» ваши любимые композиции. Пожалуй, вы и сами не раз замечали, что песни, которые нас трогают, вызывают сильный душевный подъем.



ВНИМАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Общероссийское Общественное Движение «За сбережение народа» продолжает осуществлять программу с названием

“Здесь — Территория здорового образа жизни”

Мы призываем начать борьбу с вредными привычками, как на ограниченном пространстве вашего временного или постоянного пребывания, так и на территории России в целом. В понимании жителя квартиры это может быть сама квартира, где он проживает, в понимании жителей многоквартирного дома это может быть свой подъезд, в понимании учащегося это класс или аудитория, в понимании работающего человека это место работы.

Начните пропаганду здорового образа жизни и борьбу против вредных привычек с себя и своих близких, со своей семьи, со своих соседей, со своего коллектива на работе и месте учебы. Рьяно бороться за здоровый образ жизни против вредных привычек никогда не может быть стыдно!

Ведь, сделав замечание, к примеру, курильщику в подъезде или в кабинете, вы боретесь в первую очередь за их здоровье и за здоровье окружающих их людей, поглощающих эти самые никотиновые отравляющие пары! Проявите инициативу, тем самым подчеркнув – это наша территория, а я проявляю инициативу, чтобы сохранить здесь здоровье, сохранить жизнь, начав с нашего жизненного пространства, и это не стыдно, это заслуживает уважения! Разве не приятно вам будет жить на территории, свободной от курения, злоупотребления алкоголем, зависимости от наркотиков, в общности гармоничных здоровых людей? Начнем с себя! Начнем со своей квартиры, со своего подъезда, со своего рабочего места, со своего места учебы! Где бы вы ни находились и где бы вы ни пребывали, отметьте – это территория здорового образа жизни, и боритесь за то, чтобы она таковой и была!

Вступайте в ряды Движения «За сбережение народа», просто участвуйте в проводимых Движением акциях, они ведь нужны вам самим в первую очередь! Агитируйте за сбережение самих себя всех людей, окружающих вас!

РУКОВОДСТВО ДВИЖЕНИЯ «ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ НАРОДА» ПРИЗЫВАЕТ ВАС!

В рамках проекта «Территория здорового образа жизни!» мы начали акцию против вредных привычек! Ждем акции следующая:

1. Распечатайте листовку, получив ее по электронной почте, или вырежьте листовку из газеты «Здоровье и здоровый образ жизни» № 4, наклейте ее у себя в подъезде, в квартире, на рабочем месте, в классе, аудитории. Согласуйте такую возможность с представителем администрации – будь то начальник ДЭЗа, руководитель организации, классный руководитель, декан и другие лица (способ приклепления не должен повредить место, на которое осуществляется наклейка).

2. Добивайтесь поддержки людей, окружающих вас на данной территории, по воплощению в жизнь акций против вредных привычек – соседей по подъезду, сослуживцев, одноклассников, сокурсников, коллег и других!

3. Проявите инициативу! Не стесняйтесь собственной инициативы, если считаете нужным, напишите свою фамилию и свой номер квартиры на буклете в отведенном для этого месте. Тем самым вы подчеркнете – это наша территория, а я проявляю инициативу, чтобы сохранить здоровье людей, сохранить на нашей территории жизнь, начав с нашего с вами жизненного пространства (квартиры, подъезда, рабочего места, аудитории или класса), – это не стыдно, это заслуживает уважения, берите пример! А если кто-то и считает, что это бесполезно, пусть лучше помогает в борьбе, и тогда в деле пропаганды здорового образа жизни может прибавиться напора, и это приблизит к победе! Помните и цитируйте тем, кто не знал или забыл фразу великого древнегреческого философа Сократа: «Кто хочет сдвинуть мир, пусть сначала сдвинет себя!»

Начав с квартиры, подъезда, места учебы или работы, пусть призыв «Здесь – территория здорового образа жизни!» станет лозунгом для всей нашей страны и далее как пример всему миру!

Вы можете проводить эту акцию, став участником Движения «За сбережение народа», получив при этом нагрудный знак участника Движения и удостоверение. Подробная информация по телефону +7 (495) 482-28-82 и на сайте www.zasn.ru.

Можно проводить акцию без членства в Движении, в любом случае вы становитесь участником акции и инициатором борьбы, а это еще один вклад в благое дело – сбережение себя, ближнего, народа! И вознаграждение не заставит себя долго ждать, вы увидите! Вступайте в ряды Движения, активно проводите акции в поддержку здорового образа жизни! Только вместе мы сможем изменить мир к лучшему!

Те из вас, кто готов войти в Движение, стать инициатором проведения акции «Здесь – территория здорового образа жизни!», присылайте нам фотографии о проведенной вами акции (фотографии наклеенных листовок и проч.) и сопроводительные письменные комментарии об истории проведения акции и ее результатах. Фотографии будут размещены на сайте Движения, а также в списке участников акции в нашей газете (не забудьте указать в письме свой адрес и фамилию, имя, отчество).

Наклейте листовку у себя в подъезде, квартире, на рабочем месте, в классе или аудитории!

СОЗДАЙ У СЕБЯ ТЕРРИТОРИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Вырежьте листовку из газеты, наклейте ее у себя в подъезде, квартире, на рабочем месте, в классе, в аудитории.
Предварительно согласуйте возможность такой наклейки с представителем администрации объекта, где Вы осуществляете наклейку, – будь то начальника ДЭЗа, руководитель организации, классный руководитель, декан или другие должностные лица (способ прикрепления не должен повредить место, на которое осуществляется наклейка).

ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ



**З
Д
Е
С
Ь**

**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Не позволяйте никому курить, распивать спиртные напитки, употреблять наркотики на вашей территории!

www.zasberegenienaroda.ru