

**3** Восстановить силы за 5 минут

**6** Кот и дельфин – что общего?

**7** Стать блогером в 85 лет

# Радость жизни

газета для тех, кто молод душой

2 (13)

12+

27 марта 2018 г.

78 лет – это много или мало? Глядя на Евгения Зюрнина, многократного призера Европы и России по дзюдо среди ветеранов, мастера спорта СССР, выдающегося тренера, понимаешь: возраст, действительно, понятие психологическое. Евгений Петрович не только тренирует других, но и сам продолжает вести активный образ жизни: каждое утро по 45 минут делает гимнастику, стоит на голове не меньше 10 минут в день, приседает по 200 раз...

Да и остроте его ума могут позавидовать многие молодые – в конце прошлого года увидела свет книга «Практикум мудрых изречений. Из педагогического опыта мастера дзюдо», где Зюрнин собрал множество высказываний о здоровье, долголетию, отношении к жизни.

## БОРЕЦ С ДОБРЫМ СЕРДЦЕМ

### Евгений Зюрнин – дзюдоист и философ



#### НА ТАТАМИ ЧЕРНОМЫРДИН И СОКРАТ

Стены Зала дзюдо, которым заведует и где тренирует Зюрнин, пестрят «наглядной агитацией». Кроме «Кодекса дзюдоиста» и высказывания Владимира Путина: «Дзюдо – это не только спорт. Это философия созидания. Преодолевая на татами свои слабости и недостатки, мы меняем к лучшему окружающий мир. И нашу Россию в том числе», – здесь крылатые выражения Омара Хайяма, Сократа, Достоевского, Черномырдина, Шукшина и многих-многих других, включая и самого Евгения Петровича.

Пока тренер дает задание мальчишкам в кино, которые пришли на занятие, я рассматриваю плакаты: «Хватит говорить о здоровье, надо делать его», – Марк Аврелий, «Заблуждаться может любой, но упорствуют в заблуждении только глупцы», – Конфуций, «Нужно лечить не болезнь, а самого человека», – Ераци. А высказывание: «Возраст человека определяется не паспортом, а гибкостью позвоночника», – подписано просто – доктор. А вот и афоризм авторства самого Зюрнина: «У человека есть две драгоценные вещи – здоровье и время, третьего не дано»... – Пойдемте в тренерскую, – отрывает меня Евгений Петрович от чтения, – там поговорим...

#### АКТЕРЫ В БАНЕ

– Эти и многие другие высказывания вошли в мою книгу! – тренер показывает мне почти 200-страничное издание с роденовским «Мыслителем» на обложке. Голос у Зюрнина звонкий и бодрый, под стать всему его молодецкому облику. – Идею издать книгу мне подбросил актер Георгий Жженов. Он был в Казани на гастролях с театром Моссовета в 1994 году. Администратор, который организовывал их проезд, мой хороший приятель, звонит мне: «Жень, сможем актеров попарить в твоей бане?» А я тогда заведовал ДЮСШ и построил там сауну. «Какие проблемы, – отвечаю, – конечно приводи». И вот открывается дверь и заходят – Жженов, а за ним Сергей Юрский и Георгий Тараторкин. Ну я их попарил, сделал массаж... Сидим, пьем чай. А эти плакаты, что сейчас в зале, раньше там, в бане, висели. И вот они увидели эти высказывания и стали читать вслух, обсуждать. Тут Жженов и говорит: «Жень, а ты напечатай это!» Голос у него такой зычный, глубокий. «Да у меня напечатано, – говорю, – на листах а4...» «Нет, ты книжку издай!»



#### Евгений ЗЮРНИН

Мастер спорта СССР, заслуженный работник физкультуры и спорта Республики Татарстан.

Родился 25 октября 1939 года. Окончил Казанский химико-технологический институт и физкультурный факультет Казанского государственного педагогического института.

Став тренером, с 1961 по 2009 год он организовал центры самбо и дзюдо в семи городах России. За свою карьеру воспитал более 50 мастеров спорта СССР и тысячи спортсменов-разрядников.

В соревнованиях ветеранов с 1997 по 2004 год завоевал два «серебра» чемпионата Европы, четырежды занимал призовые места на чемпионате России.

Так, с легкой руки Жженова, в 2007 году Зюрнин издал первый сборник мудрых изречений, которых тогда набралось на 66 страниц. Нынешнее издание второе больше.

#### ВОСПИТАТЬ ГЕНЕРАЛОВ

Слушать Зюрнина можно бесконечно. Он рассказывает свое видение истории России и отношение к философии и религии, вспоминает о том, как жил с Черномырдиным в одном доме в Самаре. Вся история развития самбо и дзюдо в нашей стране происходила на его глазах и при его участии. Как спортсмен и тренер он воспитал больше тысячи перво-разрядников. Пятеро из его учеников стали генералами, один из которых, кстати, оплатил издание его книги. Зюрнин близко дружил с Анатолием Рахлиным, тренером Владимира Путина...

► стр. 2

#### Альтернативная медицина

## Сердце, стучи!

### ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни», – эта библейская фраза имеет глубокий духовный смысл, но она также верна и в физическом плане. Жизнь в человеческом теле прекращается с последним ударом сердца. Поэтому следует знать простые, но очень действенные приемы, которые помогут ему биться дольше и легче.

#### ТАК БЫВАЕТ

«Когда у мамы случился инфаркт, я была рядом», – делилась со мной Ирина. «Мама сидела в кресле очень бледная, губы синие. Она тяжело дышала, на лбу выступил пот. Я испугалась и сразу вызвала «скорую». Время шло, а она все не ехала! Я звонила и торопила диспетчера. Мне рекомендовали положить маме под язык нитроглицерин, но мне не удалось оты-



скать его в доме. Помню, что совсем растерялась, только все гладила ее плечо, которое болело, и уговаривала потерпеть до приезда врачей. Ночью в больнице мама умерла. Мне сказали, что это обширный инфаркт, и меры приняты слишком поздно...» Мы познакомились с Ириной в массажном салоне, и она сокрушалась, что, если бы заподозрила у мамы серьезную болезнь и знала, что делать во время приступа, трагедии бы не случилось. Действительно, не многие осведомлены, как себя вести с больным, у которого приключился сердечный приступ, если поблизости нет больниц и аптек. А ведь часто самые простые, но вовремя предпринятые действия могут помочь предотвратить тяжелые последствия и спасти чью-то жизнь.

#### НАДО ЗНАТЬ

Каждый может оказаться в ситуации, подобной той, что случилась с Ириной. Поэтому лучше запомнить симптомы, которые должны настораживать.

► стр. 4

# БОРЕЦ С ДОБРЫМ СЕРДЦЕМ

## Евгений Зюрнин – дзюдоист и философ

– Мне на дружбу всегда везло! – Откровенничает ветеран единоборств. – Ну и с детьми у меня получается. Рука легкая, что ли... Дети ведь сейчас очень трудные. Вот есть такие – 300 раз к нему обратишься, а он даже не повернется. Но что делать?! Надо все равно воспитывать и дух, и тело. И главное тут – жесткий режим! Ко мне родители приводят своих отпрысков, часто слабых, которые не едят ничего. Тут и с детьми, и с родителями работать приходится. «Завтракать его надо заставить!», – говорю. Ну а самое главное – детей надо любить! Впрочем, не только детей, всех любить надо...

### САЛЬТО В ТАПКИ

– А в чем Ваши секреты активности и здоровья, Евгений Петрович? – спрашиваю я, зная, что мой собеседник практически никогда и ничем не болеет.

– Главное – движение! – Воскликает спортсмен-ветеран. – Только это не слова

должны быть, а по-настоящему. Для меня, например, в полном смысле вся жизнь в спорте. Не только в спортзале. Сколько себя помню, все время гуляли с друзьями и что-нибудь отчебучивали. Один у нас мог из тапок выпрыгнуть, сделать сальто назад и снова в тапки приземлиться! Я и сам до 55 лет заднее сальто в любой одежде, в любое время с места делал. А вот видите фото, – Зюрнин показывает черно-белый снимок, где он посреди пляжа стоит на одной руке, – и так постоянно... Я еще несколько лет назад с одиннадцатиклассниками на татами одной рукой боролся.

– Ну и баня, я так понял, для Вас важный инструмент?

«**Еще один секрет – это во всем и всегда видеть позитив!**»

– Баня – наше все! – смеется Зюрнин. – Как я в 1976 году в спортивной школе сделал парную, так кого я там только не парил: и лучших тренеров по самбо и дзюдо, и иностранцев из ГДР и США! А еще один секрет – это во всем и всегда видеть позитив! И добро всем делать! Это очень важно. Как бы человек с тобой ни обошелся, ты ему отвечай добром. Сколько раз люди ко мне

приходят, наговорят всего и деньги просят, а я, дурак, всегда даю... – хохочет Евгений Петрович. – Но ведь никогда не знаешь, где потеряешь, а где найдешь. Если добро сделаешь, оно к тебе обяза-

тельно вернется. Вот у меня друг, директор предприятия, рассказывал: «Сию без денег, фирма в долгах, а ко мне приходит работник: "Сын потерял работу, в долги влез... Возьмите его, пожалуйста..." Куда мне его брать?! А я отказать не могу. Устраиваю, и через пару дней вдруг пошли заказы, долги отдавать начали!» Вот так, есть все же в природе какая-то энергия, Божий закон, что-то необъяснимое.

– А в плане еды у Вас есть свои принципы? – интересуюсь я.

– А что еда? – пожимает плечами Зюрнин. – Еще древний Гераклит сказал: «Ничего сверх меры». А Сенека утверждал: «Сильнее всех тот, кто владеет собой». Я на завтрак ем суп, а на ужин кефир пью. Алкоголь никогда не употреблял. Ну, во-первых, я же тренер, должен пример подавать другим, так что пить, курить – сразу исключается. А во-вторых, я очень читать люблю, и всегда боялся, что после выпивки забуду то, что прочитал...



### МАМИНЫ ПЕСНИ

– Роман, давайте я Вам книжку свою подарю и подпишу! – Евгений Петрович открывает форзац, на котором написано: «Посвящаю дорогой маме – Анне Степановне Зюрниной (1913–1985), матери-героине». – Да, с родителями мне повезло. Вот, кстати, о долголети: меня мама петь научила, мы с детства с ней пели: «Говорила сыну мать,» – запевает спортсмен, – «Не водись с ворами, будешь в каторге сидеть, скуют кандалами!» – Вот такие песни нам нравились! – Зюрнин заливается смехом. – Но это ведь важно: когда поешь, понимаешь – все трудности временны, все пройдет, и завтра с утра уже будет по-другому...

Роман УСАЧЕВ



### Вы и не догадывались, что...

Влияние эмоций и чувств на организм человека было доказано еще в глубокой древности. Недаром существует поговорка: «Все болезни – от нервов». Сегодня специалисты уверяют, что здоровый образ жизни начинается с позитивного мышления и укрепления нервной системы, а по характеру негативных переживаний человека можно определить, с какими органами у него могут быть проблемы. В этой статье мы попробуем разобраться, как отрицательные эмоции воздействуют на наше здоровье.

**1. Гнев: сердце и печень.** Когда мы испытываем злость и резкую вспышку гнева, происходит сужение кровеносных сосудов, повышается давление, учащаются пульс и дыхание. Если эти негативные эмоции переживаются часто, наблюдается изнашивание и разрыв стенок артерий. Многочисленные исследования доказали, что риск инфаркта возрастает в 8,5 раз, если человек часто злится.

**2. Беспокойство и тревога: желудок и селезенка.** Хроническое беспокойство вызывает атаку химических веществ, кото-

## НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ – «ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ» БОЛЕЗНЕЙ

рая приводит к тошноте, диарее, проблемам с желудком и другим расстройствам. Помимо этого, сильное волнение может вызвать боль в грудной клетке, повышение кровяного давления, ослабление иммунитета и преждевременное старение.

**3. Печаль и горе: легкие.** Чувство горя вызывает нарушение естественного потока дыхания, сужая легкие и бронхи, что в свою очередь чревато приступами астмы и болезнями бронхов. Депрессия также негативно влияет на кожу, вызывает проблемы с кишечником, обменом веществ и снижает содержание кислорода в крови.

**4. Стресс: сердце и мозг.** Если человек регулярно испытывает стресс, то у него наблюдается повышенное давление, увеличивается уровень холестерина в крови и, как следствие, начинаются проблемы с сердцем. Кроме того, стресс снижает когнитивные процессы, может вызвать язву желудка и другие недуги.

**5. Страх и шок: надпочечники и почки.** Чувство страха ведет к уменьшению потока энергии в нашем организме, а также замедлению частоты дыхания и циркуляции крови, что негативно

сказывается на почках, надпочечниках и репродуктивной системе.

**6. Раздражительность и ненависть: печень и сердце.** При раздражительности и чувстве ненависти повышаются частота сердечного ритма и давление, появляются боли в груди, гипертензия. А при словесном выражении ненависти наш организм вырабатывает токсины, которые повреждают печень и желчный пузырь.

**7. Ревность и зависть: мозг, желчный пузырь и печень.** Доказано, что ревность и зависть ведут к замедлению мышления и ухудшению способности ясно видеть. Кроме того, эти эмоции вызывают застой крови в печени, оказывают негативное влияние на желчный пузырь, что приводит к ослаблению иммунитета, бессоннице и ухудшению пищеварения.

Получается, между физическим и эмоциональным состоянием человека существует сильнейшая взаимосвязь. Поэтому, осознанно влияя на свое настроение и эмоции, Вы можете избежать множества проблем со здоровьем.

Павел АЛИНИН



# Прокачай свою лимфу!

## Упражнения, которые «всегда под рукой»



Много гимнастических комплексов существует в мире. Есть сложные – йога и ушу; есть достаточно простые, например, упражнения Кацудзо Ниши или Тибетская система омоложения, о которой мы писали в прошлом номере. Но даже для выполнения несложных комплексов обычно требуются около 20 минут свободного времени утром или вечером, более-менее уединенное место, возможность лечь на пол, наличие специального коврика и т.п. Поэтому есть потребность в простых, но эффективных упражнениях, которые «всегда под рукой», то есть их можно выполнить прямо на работе, где-то в людном месте, на обочине дороги, выйдя из машины, и т.д. Позанимались 5–10 минут, взбодрились и вернулись к своим делам. Польза от коротких и несложных занятий, которые Вы будете делать несколько раз в течение дня по мере накопления усталости, может даже превысить пользу от выполняемого только по утрам серьезного гимнастического комплекса.

### ЗАЧЕМ ЛЮДЯМ ГИМНАСТИКА?

Почему у тех, кто уделяет внимание зарядке, обычно с лимфатической системой все в порядке? Потому что в нашем организме нет сердца для лимфосистемы, и движение лимфы осуществляется только за счет сокращения мышц, окружающих лимфососуды. Но если мышцы вокруг сосудов не работают – откуда взяться движению?

Значение лимфатической системы трудно переоценить. Вся межклеточная жидкость должна постоянно циркулировать через лимфоузлы, как через фильтры-санатории, для очищения от продуктов жизнедеятельности, бактерий, вирусов, грибов и паразитов. Если человек 8 часов сидит

на работе, потом еще час сидит в транспорте, а завершает это 3-часовым сидением дома перед телевизором, то застой лимфы ему обеспечен. В результате в межклеточном пространстве скапливаются «горы мусора», которые кишат паразитами и бактериями. Более того, эта «свалка» постепенно порастает волокнами соединительной ткани и становится частью тела! В такой среде клетки попросту гниют – возникают вялотекущие онкологические заболевания, гипертония, аллергия и другие хронические болезни. При таком образе жизни человек обречен на старческую дряхлость!

Поэтому не только утром и вечером, но и в течение дня необходимо неоднократно вставать и делать гимнастику. Да и само тело «просит» встряхнуться, взбодриться, потянуться. В Советском Союзе



для этого была даже учреждена производственная гимнастика. Многие сетуют, что сейчас ее упразднили, но ведь самый действенный закон не тот, который установило правительство, а тот, который человек сам учредил в своем сознании! Поэтому давайте возложим ответственность за свое здоровье только на себя и будем регулярно «прокачивать» всю нашу межклеточную жид-

кость через лимфатические сосуды и узлы с помощью гимнастики!

### ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

#### Упражнение 1. Брюшное дыхание

Встаньте, расположите ноги чуть шире плеч. Колени полусогнуты, спина прямая, все тело расслаблено. Дышите только животом – с помощью движения диафрагмы. Носом вдыхайте на 4 счета, ртом выдыхайте на 8 счетов, а в конце еще тремя-четырьмя сильными выдохами выгоняйте остатки воздуха из легких. Повторите упражнение несколько раз. Глубокое брюшное дыхание в разы усиливает лимфоток.

#### Упражнение 2. «Растем вверх»

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки свободно висят. На 8 счетов тянитесь макушкой к потолку, при этом голову не задирайте, смотрите прямо. Все внимание на позвоночный столб – почувствуйте, как растете. В верхней точке сделайте задержку, потом расслабьтесь. Выполняйте это упражнение 1–3 раза.

#### Упражнение 3. «Растут руки»

Поднимите правую руку и тянитесь ею к потолку на 8 счетов. Смотрите прямо, почувствуйте, как рука растет. Все внимание сконцентрируйте на грудном отделе позвоночника. В верхней точке сделайте задержку, сожмите кулак и выполните по 5

ните  
вра-  
ще-  
ний

### ГИМНАЗИУМ – упражняю тело (и душу)



направьте на шейный отдел позвоночника. Повторите то же самое для другой руки. Делайте это упражнение 1–3 раза.

#### Упражнение 5. «Держим затылок»

Руки возьмите в замок, положите на затылок. Давите руками на голову, головой – на руки. Упражнение делайте на 8 счетов. Шею держите ровно, смотрите прямо, все внимание концентрируйте на шейном отделе позвоночника. Выполняйте упражнение 1–3 раза.

#### Упражнение 6. «Держим лоб»

Ладони положите на лоб. Руки давят на голову, голова давит на руки. Упражнение делайте на 8 счетов. Шею держите ровно, смотрите прямо. Все внимание направьте на шейный отдел позвоночника. Делайте это упражнение 1–3 раза.

#### Упражнение 7. «Растем вверх»

Повторите второе упражнение.

#### Упражнение 8. «Пальминг»

И в завершение уделите немного внимания своему зрению. Потрите руки до тепла и приложите к глазам. Повторите несколько раз.

Если Вы будете правильно выполнять эти упражнения, то очень скоро почувствуете жар в теле. Как мы уже говорили, вся гимнастика должна занимать не более 5–10 минут, но делать ее надо много раз в день – по мере накопления усталости (когда тело «просит»).

Не запускайте свое здоровье. Пусть внутри Вашего тела «текут чистые речки и плещутся голубые озера, шумят густые леса и излучают аромат сочные луга», а не «источают зловония гнилостные болота и городские свалки!» Начните прямо сейчас. Желаю успехов!

Роберт БАЛОЯН



### КОМПАНИЯ «ВИТАЛ РАЙЗ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

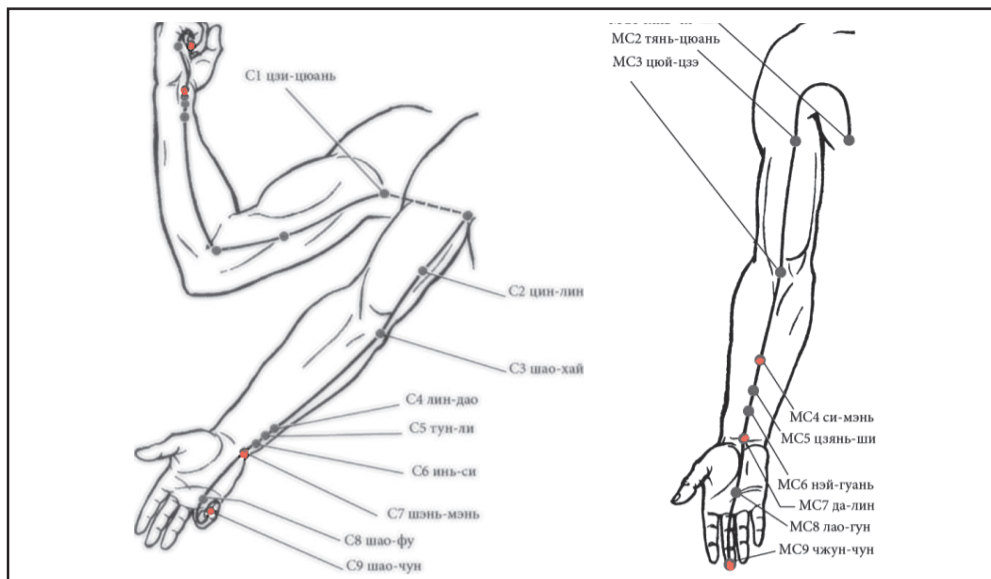
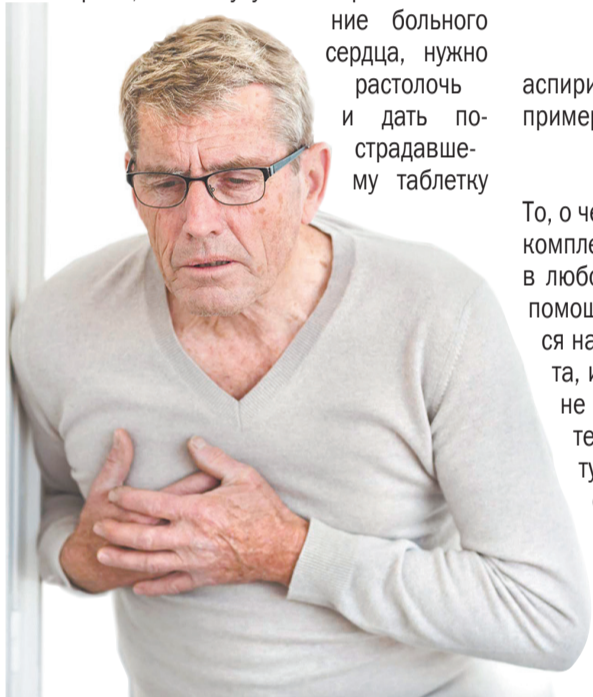
- Юрисконсульта
- Бухгалтера
- Ассистента маркетолога
- Руководителя отдела продаж
- Программиста
- Менеджера по продажам
- PR-менеджера
- Сервисного инженера
- Продавца-консультанта

Мы предлагаем стабильную и интересную работу с достойной заработной платой и перспективами карьерного и финансового роста. Чтобы узнать, как стать частью нашей команды, позвоните по телефону горячей линии: **8 800 500-88-18** или отправьте свое резюме на электронный адрес: **office@vital-rays.ru**

На правах рекламы

## Альтернативная медицина

Это боль в области грудной клетки слева, как правило, сильная, которая может отдавать в лопатку, левую руку, шею или челюсть. При этом боль не усиливается во время движений и поворотов туловища. Отдышка, неравномерное дыхание, чувство сдавленности в груди. Бледный цвет лица. Холодный липкий пот. Развитие инфаркта часто сопровождается появлением страха или развитием панического состояния у больного. Конечно, нужно постараться как можно быстрее доставить человека в больницу. Но пока Вы ждете приезда скорой помощи или осуществляете транспортировку самостоятельно, необходимо расположить больного полулежа, расстегнуть сдавливающую одежду. Если есть возможность, нужно положить под язык таблетку нитроглицерина. Препарат расширит сердечные сосуды, что при приступе стенокардии будет купировать боль, а при инфаркте – сдерживать распространение зоны поражения. Для разжижения крови, чтобы улучшить кровоснабжение больного сердца, нужно растолочь и дать пострадавшему таблетку



## СЕРДЦЕ, СТУЧИ!

### ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

аспирина и что-нибудь успокаивающее, например, валерьянку.

#### ТАБЛЕТКИ И ТОЧКА?

То, о чем я рассказывала выше, – стандартный комплекс действий, который описывают в любом справочнике скорой доврачебной помощи. Но что делать, если приступ случился на природе, вдали от населенного пункта, или, как в случае с Ириной, под рукой не оказалось нужных препаратов? Наше тело устроено так, что в нем есть структуры, позволяющие наладить работу организма без каких бы то ни было лекарств. Это энергетические каналы и биологически активные точки. Известные в Китае и России врачи У Цин Чжун и Чжен Фучжун утверждают, что для того, чтобы помочь себе или другому человеку во время

сердечного приступа, достаточно знать всего несколько действенных точек. Специалисты рекомендуют в таких случаях использовать точки на руках, так как они наиболее доступны. Кроме того, массаж этих мест не только будет способствовать устранению боли и сдавленности в груди, но также сможет в корне предотвратить дальнейшее развитие патологии.

#### СКРЫТАЯ АПТЕЧКА

Итак, если Вы оказываете первую помощь больному или самому себе во время сердечного приступа, начинайте массаж внутренней стороны левого предплечья, ладони и пальцев. Конечно, в условиях экстренной ситуации Вы наверняка не сможете сразу, без подготовки, разыскать нужные точки, поэтому надо научиться этому заранее, тем более что такой массаж – чудесная про-

филактика болезней сердца. Болезненные точки – активны, именно с ними и нужно работать. Найдите си-мэнь (см. рисунок), в переводе с китайского – «глубокая расщелина». Она принадлежит каналу перикарда и используется для снятия острого состояния при приступах стенокардии и инфаркте. Воздействие на нее может помочь буквально спасти жизнь: устранить спазм коронарных сосудов, избавиться от страха и чувства сдавленности в груди, облегчить дыхание. Находится она на 5 цуней выше лучезапястной складки (это 4 пальца, сложенных вместе плюс еще 3 пальца, сложенных вместе) по центру внутренней стороны руки. Надавите на нее достаточно сильно, при этом аккуратно вращая по часовой стрелке левую кисть больного. После 3–5 минут массажа он должен почувствовать явное облегчение. Далее прощупайте лучезапястную складку и, если там окажутся болезненные места, промассируйте их. В этой зоне располагаются точки шэнь-мэнь (на канале сердца) и да-лин (на канале перикарда). Такой массаж будет способствовать уменьшению боли и облегчению дыхания. Эффективно также крепко сжимать или даже покусывать зубами точки на концах ногтевых фаланг среднего пальца и мизинца левой руки.

Как видно, спасительная «аптечка» из активных точек у каждого из нас всегда с собой – прямо в руке. Но, к сожалению, лишь немногие ищут ключик, чтобы открыть ее.

Мария АГУТИНА



## Как защищали Шунтуки

Горная речка Шунтук дала название маленькому хутору, где к началу войны жило всего несколько десятков семей. В сорок первом селение еще больше опустело – кто из жителей ушел на фронт, кто подался к партизанам. Остались старики, бабы да ребятишки. Моему отцу в это время шел шестой год.

#### РОГАТЫЙ ТИРАН

В самом начале хутора у дороги стояла хата Чугуевых. Она упиралась в гору, с которой мимо забора тек чистый холодный ручей. У забора аккуратно были сложены большие бревна, на которые легко взбирался Чугуевский козел. Это был на редкость крупный экземпляр с лохматой коричневой шерстью и большими черными рогами. Разило от него специфическим козлиным «ароматом» на несколько метров вокруг, чем он мог бы, наверное, гордиться, потому что все люди и собаки чувствовали, что это его территория. На бревнах у козла был наблюдательный пункт. Взрослые проходили мимо него с опаской и, если не было в руках косы или грабель, брали палку, чтоб, если что, дать по рогам. Но больше всего козел докучал мальчишкам, которые по несколько раз на день бегали этой единственной дорогой на речку купаться. Он специально

## Война глазами мальчишки

их дождался, а как только они приближались, прыгивал и нападал, больно бодаясь огромными рогами. Чтобы пройти, пацанам приходилось придумывать разные хитрости. Например, тот, кто постарше и попроворнее, дразнил зверя, а потом быстро пробегал и взбирался на дерево. В это время младшие ребята кучкой успевали прошмыгнуть и рассеяться в камышах. Сбитый с толку козел не мог же догонять, кого и возвращался на свое место.

#### НЕРАВНЫЙ БОЙ

В июле сорок второго в Шунтуки строем входили немцы. Впереди, по четыре человека в ряду, шли автоматчики, за ними ехали мотоциклисты, сзади следовала колонна армейских джипов, которые тянули легкие пушки. А в самом конце, к огромному удив-

лению любопытных мальчишек, без шума и дыма двигались оборудованные бортиками площадки, на которых кроме водителя размещалось по 9 солдат. Отец рассказывал, что зрелище было пугающим и завораживающим одновременно, особенно его поразили самоходные площадки. Когда в 14 лет он попал на Тбилисский авиационный завод, то увидел там такую технику и узнал, что это были электрокары. Ребята наблюдали за этой картиной, спрятавшись под сваями колхозных амбаров, которые для сохранности зерна от паводков были построены на высоком месте. Оттуда центральная улица хорошо просматривалась. И вдруг неожиданно для всех, а особенно для немцев, прямо перед строем с бревен прыгнул козел. Думал ли он, что защищает свою территорию, и вообще, о чем он только думал?! Колонна остановилась. Его попытались пнуть и прогнать с дороги, но сильный зверь увернулся и стал бодать автоматчиков, ломая их стройные шерен-



#### Страницы памяти

ги. Сзади на завозившуюся пехоту стали напирать мотоциклы и джипы. Все сбилось в кучу. Наконец козла застрелили. Он упал посреди дороги, большой и тяжелый. Чтобы двигаться дальше, немцам пришлось его оттащить под гору к ручью, где они потом еще долго мыли руки и плевались. Позже люди в Шунтуках говорили, что Чугуевский козел в одиночку сдерживал наступление немецкой части целых 20 минут.

#### КОРОТКАЯ ОККУПАЦИЯ

Немцы ушли на следующее утро. Очевидно, хутор не имел большой стратегической ценности, а оставаться в нем было опасно – в лесу орудовали партизаны. Вечером незваных гостей обстреляли со стороны леса из тяжелых орудий, а утром они не смогли завести ни одну машину – кто-то пробрался ночью и повредил автомобили. Впопыхах на оставшихся мотоциклах фрицы переправлялись через мост на Майкоп, а партизаны били по ним из пулемета. Несколько раз Шунтуки бомбили, но немцев в поселке больше не было. Мальчишки снова стали ходить на речку, вот только без козла на хуторе стало скучно. Не надо было рисковать, хитрить и изворачиваться... А что это за жизнь – без приключений?!

Светлана ПАНЧЕНКО

# Возлюби... ноги свои!

«ВИБРА М» ОТ «ВИТАЛ РАЙЗ» – МАССАЖЕР, ПОСЛЕ КОТОРОГО ХОЧЕТСЯ ЛЕТАТЬ



В среднем человек проходит примерно 10 000 шагов в день, а за всю жизнь – около 185 000 км (этого достаточно, чтобы обойти Землю 4 раза). Во время ходьбы при каждом шаге на стопы оказывается нагрузка, равная удвоенному весу тела, а при беге – в 3–4 раза больше веса человека. Думаю, знания этих фактов достаточно, чтобы начать заботиться о своих ногах! Массажер «ВибраМ» от компании «Витал Райз» станет настоящим помощником для тех, кому не безразлично состояние собственных ног.

## ВЫБОР МОИХ НОГ

Есть предметы быта, без которых мы уже не представляем своего существования, – холодильник, компьютер, газовая или электрическая плита, утюг и, конечно, телефон. Но вот уже пять лет в моем списке жизненно необходимых предметов особое место занимает массажер для ног «ВибраМ» от компании «Витал Райз».

Именно тогда, пять лет назад, начали поступать первые сигналы о возрастных изменениях сосудов моих ног – вечерами ощущались сильная тяжесть и усталость. Это и подтолкнуло меня к поиску средств, которые помогут поддержать здоровье ног и продлить их молодость.

Массажер для ног «ВибраМ» как настоящий

любимец семьи стоит теперь все время перед диваном в зале и готов в любой момент подарить ногам релаксацию и приятные ощущения. Какой бы ни был тяжелый день, 20–30 минут массажа – и ты забываешь про ломоту в ногах и усталость.

Поразительную эффективность массажера можно объяснить присутствием в нем сразу трех эффективных методик: вибрационного массажа, воздействия инфракрасным теплом и магнитотерапии. Давайте по отдельности рассмотрим, насколько результативен каждый из этих способов воздействия.

## ВИБРАЦИОННЫЙ МАССАЖ

Изобретение такого метода лечения, как вибрация, создаваемая при помощи рук, приписывается древним грекам. Можно представить, как уставали руки таких массажистов. К тому же создать руками вибрацию постоянной частоты практически невозможно.

Первые разработки в области аппаратного массажа принадлежат шведскому врачу Густаву Цандеру – основоположнику механотерапии. Он обнаружил, что с помощью вибрации можно добиться прекрасного оздоровительного эффекта. Причем в первых аппаратах вибрирующие за счет двигателя ремни прикреплялись к рукам массажиста, а тот в свою очередь накладывал руки на проблемный участок, являясь, по сути, проводником. И только следующее поколение приборов полностью заменяло специалиста, оказывая благотворное воздействие на организм человека. Ведь вибрационный массаж способен усилить кровоток, снять спазмированность мышц, способствовать омоложению кожи.

В массажере для ног «ВибраМ» есть возможность выставить подходящую интенсивность

вибрации (от 1 до 5). Специалисты компании «Витал Райз» советуют начинать с небольшой интенсивности, а затем постепенно добавлять. Так как я пользуюсь этим массажером уже давно, включаю себе теперь только интенсивный режим.

Кроме того, в массажере есть 3 автоматических режима и ручной режим, в котором Вы самостоятельно сможете выставить продолжительность



и температуру нагрева.

## МАГНИТОТЕРАПИЯ

Еще в древности китайцы, египтяне и греки лечили многие болезни магнитотерапией. Клеопатра, например, носила магнит на голове, чтобы сохранить свою привлекательность. А царица Нефертити, согласно легендам, магнитами разглаживала морщины на лице.

Киевский профессор, доктор физико-математических наук, директор украинского института экологии человека Михаил Курик связывает продолжительность жизни с величиной напряженности магнитного поля Земли. К большому нашему огорчению, она постоянно уменьшается. По расчетам физика, 2 000 лет назад геомагнитное поле было вдвое сильнее, чем сейчас. Почему здоровье человека зависит от магнитного поля Земли?

Каждая молекула в магнитном поле вытягивается и поляризуется, один ее конец становится северным магнитным полюсом, другой – южным. В таком состоянии каждая частичка живого вещества лучше вступает в биохимические реакции, и в организме идет правильный обмен веществ.

Строго говоря, воздействие постоянными магнитами на организм человека нельзя считать лечением. Это компенсаторное явление: магниты возвращают организму то, чего он не добывает у природы из-за ослабления геомагнитного поля. И организм быстро выходит на нормативные показатели, порой удивляющие самого человека, давно отвыкшего считать себя здоровым. Магнитотерапия позволяет адаптироваться к магнитным бурям, восстановить биологические ритмы после пересечения нескольких часовых поясов, снять стрессовые нагрузки, повысить физическую и психическую работоспособность. Общее действие магнитотерапии проявляется в улучшении эмоционального состояния, нормализации сна.

В массажере для ног «ВибраМ» создается постоянное магнитное от четырех магнитов, расположенных по углам прибора.

## ИНФРАКРАСНОЕ ТЕПЛО

Длинноволновое инфракрасное тепло генерируется благодаря микрокристаллическому стеклу с карбоновым напылением, из которого изготовлена платформа массажера. Использование тепла способствует улучшению кровообращения, снятию отеков, релаксации мышц, позволяет избавиться от пяточных шпор, натопышей и синдрома «холодных ног».

Тепловое воздействие в массажере регулируется от 0 до 50 °С, поэтому каждый человек сможет выставить комфортную температуру для получения максимального эффекта.

## С ЛЮБОВЬЮ К НОГАМ

Одновременное использование сразу трех методик позволяет добиться наилучшего результата. Вибрация благодаря теплу и воздействию магнитного поля эффективно проникает в глубоко лежащие мышечные волокна и снимает их напряжение. Возникает ощущение, что тепло поднимается до колен и даже до бедер. После каждого сеанса на вибромассажере мне «хочется летать» – ноги становятся легкими, как пушинки!

Нина БАБЮК

На правах рекламы



## СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «РАДОСТЬ ЖИЗНИ»

Компания «Витал Райз» дарит Вам скидку 20 %

на покупку массажера для ног «ВибраМ»\*

Для приобретения товара по акции обратитесь в ближайший к Вам демонстрационный центр «Витал Райз». Адреса и телефоны всех центров Вы можете узнать на сайте: [www.vital-rays.ru](http://www.vital-rays.ru) или по телефону горячей линии: 8 800 500-88-18 (звонок бесплатный).

\*Предложение не является публичной офертой. Подробности уточняйте в демонстрационных центрах «Витал Райз» или по телефону горячей линии. На правах рекламы

## Душа и тело

Как мы выяснили в прошлом выпуске, общение с животными очень положительно влияет на здоровье человека. Давайте же узнаем, какие еще питомцы могут быть для нас полезны в физическом и эмоциональном плане.

### ФЕЛИНОТЕРАПИЯ

«Фелис» в переводе с латинского означает «кошка», поэтому данная терапия и получила такое название. Родоначальник этого направления французский ветеринар Жан-Ив Гоше считал, что кошки помогают снять стресс и восстановить душевное равновесие, а их мурлыканье способствует выработке серотонина. Ученые из Института общения животных в Северной Каролине, проведя ряд экспериментов, выяснили, что урчание домашних кошек ускоряет процесс регенерации клеток, то есть заживляет раны и восстанавливает кости.

Но на этом таланты пушистого друга не заканчиваются: считается, что кошка способна благотворно воздействовать на людей, страдающих от серьезных психических заболеваний, сердечных расстройств и поврежденного мозга (кровоизлияния, инсульта, травм головы). Фелинотерапия даже способствует излечению от ал-

# ЖИВОТНЫЕ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ КОШЕК И ДЕЛЬФИНОВ?

кости. Люди с расстройством психики воспринимают кошку без раздражения. По сути, она не делает чего-то необычного – лишь ластится, а ее тепло и урчание помогают пациенту расслабиться. Но главное условие в такой терапии – это любовь и доверие к мохнатому доктору. Кошки моментально улавливают настроение человека, поэтому, если Вы отрицательно к ним относитесь, рассчитывать на положительный результат не следует.

### ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ

Данный вид терапии знаком многим, ведь о пользе общения человека с дельфином написано множество книг и научных статей. Сейчас дельфинотерапию используют как альтернативный метод психологической реабилитации. Однако контакт с умным животным развивает человека не только эмоционально, но и физически, помогая ему двигаться и выполнять нестандартные действия. Медики утверждают, что плавание с дельфинами необходимо людям с аутизмом, синдромом Дауна, ДЦП, функциональными нарушениями нервной системы, умственной отсталостью, неврозами, депрессивными расстройствами и расстройствами памяти.

В Международном институте дельфинотерапии была разработана первая официальная программа такой терапии и запатентован

способ лечения людей с помощью ультразвука. Ультразвук, издаваемый дельфином, способен производить значительные изменения

в активности головного мозга. Обращение к помощи дельфинов обусловлено их уникальными природными особенностями: отсутствием географических и временных ограничений, сочетанием высоко-

интеллекта и редких физических данных, особым отношением человека к дельфину.

Но если этот вид терапии доступен далеко не всем, то по крайней мере аквариум с рыбками может завести каждый. Хотя рыбок и не погладишь, но от их созерцания человек получает эмоциональную разрядку, ощущение спокойствия и душевного равновесия, именно поэтому они замечательно подходят для лечения и профилактики любых нервных расстройств. Кроме того, аквариум корректирует микроклимат в помещении: испаряющаяся вода увлажняет воздух, что предотвращает развитие инфекционных заболеваний у обитателей дома.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общение с животными рекомендовано для снятия стресса и избавления от различных недугов, но при выборе питомца необходимо учитывать его характер. Поэтому людям с нарушениями, мешающими двигаться, лучше подобрать более спокойное и флег-

матичное животное. Напротив, тем, кого нужно мотивировать или помочь справиться с депрессией или страхом, подойдут более активные звери. А если зоотерапия все-таки рассматривается как вспомогательный метод лечения, то животное следует подбирать со специалистом, который будет учитывать цели терапии, состояние пациента и его личные особенности.

Интересный результат показали исследования, проведенные в семидесяти домах престарелых в США. В этих заведениях решили находиться различным животным, с которыми старики стали охотно общаться. Впоследствии страдавшие депрессией или отвергавшие любой вид общения пожилые люди завязывали дружеские отношения с другими жителями дома, с которыми прежде не контактировали, принимали участие в общественной жизни и в целом демонстрировали значительное улучшение эмоционального состояния.

Ева СЕРГЕЕВА



«Фелинотерапия даже способствует излечению от алкогольной и наркотической зависимости»

# Хлеб инков

## И В САДУ ЦВЕТЕТ, И НА СТОЛЕ ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЕТ

Многие садоводы знакомы с растением амарант, в России чаще называемым щирицей, с его мощным стеблем, крупными листьями и красивыми ниспадающими соцветиями из мелких цветков. Но далеко не каждый знаком с его полезными свойствами. «Трава бессмертия», «хлеб инков», «золотое зерно богов» – каких только эпитетов не придумывали люди, восхваляя это растение.

### ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ АМАРАНТА

Эту древнейшую зерновую культуру впервые начали использовать в Южной Америке около шести тысяч лет назад. Для инков и ацтеков амарант не только являлся компонентом питания, но и широко применялся в лечебных процедурах. Часто даже выступал объектом культового поклонения и наделялся священной силой. С приходом

испанцев на американские земли о возвращении этой культуры забыли на долгое время. И только спустя несколько столетий о ней вспомнили вновь. Так же как и картофель, амарант долгое время выращивали в Европе как декоративное растение, а потом уже узнали о его полезных и питательных свойствах.

В России в 30-е годы XX века уникальными качествами этого древнего растения заинтересовался ученый-генетик Н.И. Вавилов. Он считал, что «золотое зерно богов» призвано прокормить человечество. Но во времена репрессий, обрушившихся на ряд ученых, об амаранте в стране снова забыли. Однако в конце XX века активные исследования чудо-цветка возобновились.

### УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Интересная особенность «хлеба инков» заключается в сбалансированном сочетании белков, жиров и углеводов, а также высоком содержании витаминов и минералов. В этом растении съедобны и листья, и стебли, и семена. Но самый главный факт, гордящийся о колоссальной пользе и уникальности амаранта, – наличие аминокислоты лизин, которая в таком большом количестве не встречается в других растениях. И именно лизин способствует лучшему усвоению белков. Семена зерновой культуры содержат весь комплекс полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для нашего здоровья.

Благодаря богатому химическому составу эту траву используют не только как лечебное средство, но и в кулинарии, косметологии и в качестве корма для животных. Из семян амаранта получают очень ценное



масло, которое применяют как наружно, так и внутрь. Исключительной особенностью этого масла является наличие вещества сквален. До этого его получали только из печени акулы, но в масле амаранта его концентрация намного выше. Сквален обладает мощным антиоксидантным действием, помогает бороться с заболеваниями кожи, способствует обогащению клеток кожи кис-

### Здоровье на столе

лородом, а также снижению уровня холестерина в крови.

### ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Представительницы прекрасного пола также оценят это растение, потому что содержащийся в нем сквален обладает способностью омолаживать организм на клеточном уровне.

В косметологии применяют лосьоны, маски, компрессы на основе амаранта, которые увлажняют и питают кожу, повышают тонус и жизненную силу. При уходе за волосами амарант обеспечивает укрепление корней и восстанавливает структуру волоса.

В кулинарии используют муку, получаемую из зерна амаранта, для приготовления кондитерских изделий – они получаются пышными, ароматными и долго не черствеют. Людям с непереносимостью глютена можно разнообразить свой рацион такой выпечкой. Побеги и листья растения добавляют в салаты, гарниры и рыбные блюда.

Сегодня амарант называют продуктом XXI века, и многие исследования подтверждают его положительное влияние на организм человека. Поэтому блюда с использованием этого растения все чаще можно увидеть на столе у людей, которые действительно заботятся о своем здоровье!

Елена ВАЛЛ



Обыкновенное  
долголетие

Инстаграм, лайки, фоловеры, директ, пост, блог, сторис – для многих из Вас, дорогие читатели, наверняка значение большей части этих слов неведомо. А вот для Валентины Алексеевны Кулешовой из Краснодара уже больше полугода все эти диковинные термины являются огромной частью жизни. В свои 85 лет эта активная женщина решила завести личный блог в популярной социальной сети и за короткое время из обычной бабушки превратилась в публичную личность, за жизнью которой с огромным интересом следят уже более 40 тысяч человек.

## ПОЧЕМУ «ИНСТАГРАМ»?

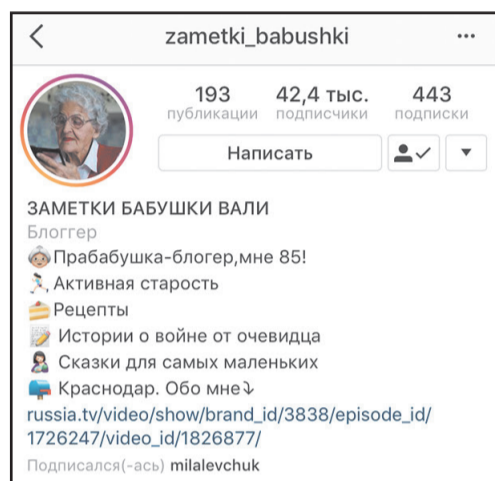
«Когда я переехала в Краснодар, для меня началась совсем другая жизнь, и эти перемены дались мне нелегко... – рассказывает о своем возвращении из Украины на Родину Валентина Алексеевна. – Близкие хотели меня поддержать, и внучка рассказала о Дагни Карлсон, 105-летней женщине-блогере из Швеции. Я сначала не поверила, но потом посмотрела о ней видеосюжет и подумала: «Чем я хуже? Мне ведь всего 85». Родные показали мне «Инстаграм», помогли там зарегистрироваться, объяснили, что к чему. Я сначала не собиралась делиться чем-то личным, писать о себе, но потом решила попробовать, и на все мои жизненные рассказы и истории появились множество комментариев, вопросов и просьб продолжать. Мне писали: «Как интересно! А что было дальше?» Как выяснилось, многие истории и факты, о которых я пишу, не знают и мои родственники. Поэтому мой блог приобрел ценность еще и для близких, внуков и правнуков. Вечерами я читаю комментарии и отвечаю. Это очень интересно и занимательно! Я уже настолько привыкла, что просто не могу без этого».

Блог бабушки Вали стал предметом интереса всех членов семьи: «Сначала я все набирала сама, но потом поняла, что не справляюсь – печатаю очень медленно... Даже сменила очки для чтения!» – смеется инстаблогер. – Дочь помогает мне набирать тексты. Комментарии все я читаю сама и стараюсь сама отвечать. Иногда рассказываю историю, а дочь записывает на диктофон и потом переводит в текст. Рассказывая про какой-то случай, бывает, начинаю вспо-

минать еще, и всплывают уже другие факты. Дочь и внучка помогают сконцентрироваться на чем-то одном».

## ПОВОД ЖИТЬ

Сейчас инстаграм-страничке Валентины Алексеевны уже больше полугода, и десятки тысяч людей неустанно читают все посты и активно комментируют их. Конечно, большинство откликов положительные, но, как и у всех, у бабушки Вали находятся недоброжелатели, оставляющие под фото колкие фразы. «Очень расстраивают негативные комментарии, – признается моя собеседница, – переживаю, стараюсь разобраться и все равно отвечаю, благодарю и за такое мнение. Вообще обратная связь и есть один из главных мотиваторов



ка и прабабушка. «Я обязательно планирую свой день и стараюсь все выполнить, – делится нехитрым секретом Валентина Алексеевна. – И еще я люблю трудиться, как бы пафосно это ни звучало. С утра я занимаюсь домашними делами: глажу белье (люблю это больше всего), пеку пироги, иногда что-то готовлю. Потом гуляю не менее часа, а порой и 2 часа. Иногда во время прогулки рассказываю очередную историю на диктофон, чтобы потом поделиться ею с подписчиками. Почти всегда ищу совета, стоит ли об этом писать. Я ничего

много времени провожу, работая на своем участке, а когда было прохладно, занималась на уличных тренажерах, освоила скандинавскую ходьбу. У меня подъем сил наблюдается к вечеру, и если с утра я не так активна, то к концу дня я в форме. Еще с вечера я знаю, что завтра у меня будет интересная работа – я должна посадить, прополоть или еще что-то. Работа меня увлекает, и я забываю о своих годах. Я много гуляю, читаю или пишу, особенно сейчас».

ЗДОРОВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ

Конечно, преступлением было бы не спросить у Валентины Алексеевны о том, какие методы она использует для поддержания своего здоровья:

# Бабушка-блогер КАК СТАТЬ ПОПУЛЯРНОЙ В 85 ЛЕТ

в «Инстаграм» для меня. «Лайки», конечно, радуют и вдохновляют. Положительные мнения и интерес со стороны подписчиков (они у меня со всей России, из Германии, Испании, Австралии, Великобритании...) рождают во мне желание писать еще и еще. Работа в «Инстаграм» подогревает интерес к жизни, дает стимул двигаться дальше и поднимает настроение».

## ДЕЛА ДОМАШНИЕ

Бабушка Валя активна не только на своей страничке в социальной сети, но и в жизни. Она прекрасная хозяйка, мама, бабуш-

непридумываю, а всегда вспоминаю реальные события и факты. Все, о чем я пишу, это пережитое мной самой или мной и моими близкими. Бывает, спорю с родными и все равно пишу то, о чем задумала. Иногда помогают вопросы родных: «А как отмечали Масленицу в Егорьевске после войны?» И я начинаю рассказывать... Сейчас уже тепло, поэтому совмещаю прогулку с работой на земле – готовлю огород к посадке. Естественно, после этой работы устаю, немного отдыхаю. Дальше читаю газеты, журналы и потом весь вечер посвящаю «Инстаграм»: еще раз читаю историю, которую решила выкладывать в блог, проверяю комментарии и отвечаю. Обязательно смотрю и слушаю новости». Еще более подробно своими правилами ведения домашнего хозяйства блогер делится в своем «Инстаграм».

«Все новое, особенно в науке, меня очень увлекает. Я стараюсь об этом узнать побольше и очень многое применяю к себе. Например, смесь Амосова – я об этом писала в своем посте. Всю жизнь у нас был чайный гриб. Сейчас у меня есть хороший рецепт свекольного кваса. Лето кормит зиму: делаю много заготовок из фруктов, ягод, помидоров и так далее. Да! Еще очень важна умеренность в еде – я ем часто и понемногу. Переедание – страшный вред. Но обязательно в моем ежедневном рационе присутствуют чернослив, коктейль-салат из свеклы, моркови, тыквы, брокколи и цветной капусты (есть рецепт у меня на страничке), обезжиренный кефир и творог. Что касается медицины, то со своим кардиологом и гастроэнтерологом дружбу не прекращаю».

## БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ. ВСЕГДА!

Валентина Алексеевна – светлый, жизнерадостный и бодрый человек. Но что меня поразило и впечатлило больше всего, это то, что она в свои годы умудряется оставаться очень привлекательной и женственной – всегда макияж, укладка, красивые наряды. «Годы все равно медленно берут свое, – с доброй улыбкой говорит эта удивительная женщина. – Но у меня есть прекрасная привычка – не лежать, а двигаться. Даже не двигаться, а активно работать. Сейчас

Очень надеюсь, что история 85-летней бабушки Вали вдохновит каждого из Вас если не на создание собственного блога, то хотя бы на положительные перемены в Вашей жизни. Будьте здоровы, активны, легки на подъем и всегда с улыбкой встречайте каждый новый день! Ну и, конечно, не забудьте заглянуть на страничку «Заметки бабушки Вали» (zametki\_babushki) в «Инстаграм».

Кристина БЕРЕЗНЕВА



## Навыки долгожителя

# Тест для шпионов

Назовите вслух цвета слов, написанных на русском языке:

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ КРАСНЫЙ ГОЛУБОЙ  
 ФИОЛЕТОВЫЙ КРАСНЫЙ БЕЛЫЙ ЧЕРНЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ  
 СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ ЗЕЛЕНый РОЗОВЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый

Назовите (по-русски) цвета слов, написанных на английском языке:

YELLOW ORANGE BLUE BLACK GREEN RED YELLOW PURPLE  
 RED YELLOW ORANGE PURPLE RED GREEN YELLOW

Снова назовите цвета слов, написанных на русском:

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ КРАСНЫЙ ГОЛУБОЙ  
 ЧЕРНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ БЕЛЫЙ КРАСНЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ  
 ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ЗЕЛЕНый РОЗОВЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый

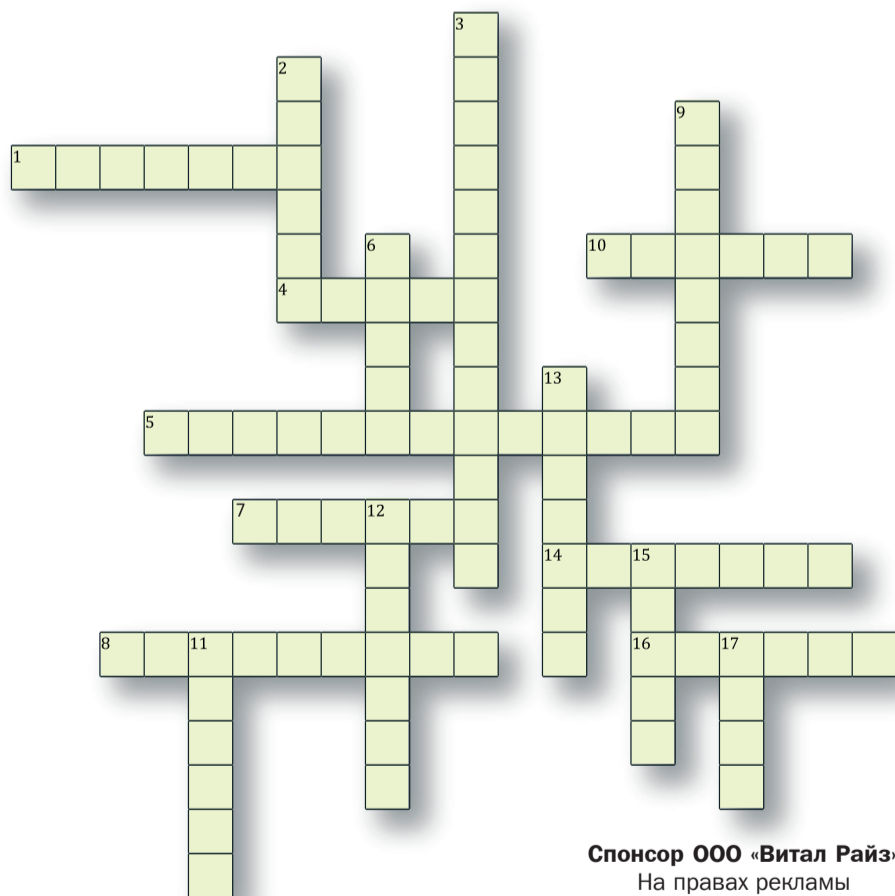
Если Вы выполняете первое и второе задание значительно быстрее, чем третье, то в шпионы Вы пока не годитесь. Ваш мозг делает привычную с детства работу – читает родные слова, воспринимая их смысл, и Вам нужно дополнительное время, чтобы назвать цвет этих слов.

Но не беда! Делайте это упражнение по несколько раз в день, и совсем скоро «тест для шпионов» покорится Вам.

Такое упражнение развивает внимание, восприятие и концентрацию, а это, согласитесь, полезно не только разведчикам!

# КРОССВОРД

Разгадайте кроссворд, придите с ним в ближайший к Вам центр здоровья и долголетия Vital Rays и получите подарок!



Спонсор ООО «Витал Райз»  
 На правах рекламы

### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Полезное вещество, содержащееся в печени акулы и в амаранте.
4. Это животное, сразившееся с немцами в военное время, стало героем одной из статей.
5. Направление зоотерапии, в котором «врачами» выступают кошки.
7. Упругий ковер, на котором удобно заниматься различными видами единоборств.
8. В этой социальной сети ведет свой блог Валентина Алексеевна Кулешова, героиня одной из статей.
10. Фамилия мастера спорта СССР, тренера по боевым искусствам, героя одной из статей.
14. Водное млекопитающее, известное своим миролюбивым характером и выдающимся интеллектом.
16. Тело, обладающее способностью притягивать железные и стальные предметы.

### ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Название речки в статье с воспоминаниями о войне.
3. Расширяющий сосуды препарат, который рекомендуется давать больному при сердечном приступе.
6. Вид единоборств, которым занимается В.В. Путин.
9. Механические колебания.
11. Орган, обеспечивающий посредством ритмичных сокращений ток крови по кровеносным сосудам.
12. Это растение называют «хлебом инков», «травой бессмертия», «золотым зерном богов».
13. Комплекс физических упражнений для разминки мышц и суставов; выполняется, как правило, утром.
15. Беловатое, практически прозрачное вещество, которое циркулирует в организме, удаляет из тканей жидкость, белки, загрязняющие вещества и возвращает их в кровь уже без токсинов.
17. Считается, что эта негативная эмоция отрицательно влияет на здоровье сердца и печени.

### Уважаемые читатели!

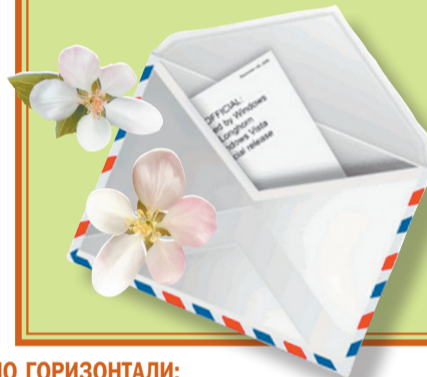
Из номера в номер коллектив газеты «Радость жизни» освещает разнообразные вопросы, касающиеся здоровья и долголетия, а также рассказывает о сильных духом людях и удивительных историях исцеления. Мы убеждены, что Вам тоже есть, чем поделиться с другими читателями.

Поэтому мы открываем прием писем по адресу:  
 350012, г. Краснодар,  
 абонентский ящик 4695

Также Вы можете написать нам на электронный адрес:  
 rj-gazeta@mail.ru

Ждем Ваши вопросы, советы, рецепты, истории выздоровления и т.д.

Пишите и становитесь частью нашей команды!



## ЛЕГКИЙ ГАРНИР ИЗ ШПИНАТА

Весна. Нам нужны витамины. Сейчас особенно хочется иметь хороший цвет лица, стройную фигуру и бодрое настроение. Попробуйте приготовить себе один из самых легких и полезных гарниров.

Для этого Вам понадобится:

- 400 г свежего шпината
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100–120 г сыра моцареллы
- соль по вкусу



Шпинат – великолепный зеленый листовый овощ, который богат витаминами С, А, В1, В2, В6, РР, Р, D2. В нем много белка и ценных минеральных компонентов, таких как йод, калий, магний, селен, марганец, железо. Это растение обладает большим количеством клетчатки и грубых волокон, которые хорошо очищают кишечник. В 100 г листьев шпината содержится всего 22 килокалории. Вкус его мягкий, свежий, нейтральный, сочетается со многими продуктами.

Для приготовления гарнира к мясу или рыбе промойте шпинат, лучше всего в «живой» (щелочной с отрицательным ОВП) воде. Переберите листочки, удалите нижнюю часть стеблей. Затем в кастрюле доведите до кипения свежеприготовленную «живую» воду, добавьте полстакана молока и в течение 1–2 минут варите шпинат. Затем откиньте листья на дуршлаг, дайте воде стечь.

На разогретую сковороду налейте немного масла, выложите туда шпинат, посолите и посыпьте моцареллой, нарезанной кубиками. Смесь прогревайте до начала расплавления сыра, затем уберите с плиты. При таком способе обработки нейтрализуется большая часть щавелевой кислоты, и блюдо могут есть даже люди, страдающие мочекаменной болезнью и подагрой.

Гарнир хорошо разнообразить «изюминкой» в виде грецких орехов, толченых с чесноком, а можно добавить мелко нарезанный красный жгучий перец и сок лимона или посыпать зернами граната.

Приятного аппетита!

Если Вам интересна тема здоровья, и Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, обратитесь в центр здоровья и долголетия по адресу:

По вопросам размещения рекламы в газете «Радость жизни» обращайтесь по телефону: 8 (938) 507-63-97  
 E-mail: rj-gazeta@mail.ru

Газета  
 «РАДОСТЬ ЖИЗНИ» ©  
 № 2 (13) 27.03.2018  
 Свидетельство о регистрации  
 ПИ № ФС 77-68771 от 17.02.2017

Дата выхода: 27.03.2018  
 Учредитель: ООО «Витал Райз»  
 Главный редактор: Усачев Р.В.  
 Выпускающий редактор: Березнева К.И.  
 Дизайнер-верстальщик: Доронина А.Д.  
 Дата подписания в печать: 26.03.2018



Время подписания в печать по графику – 18:00 и фактическое 18:00  
 Адрес редакции: 350012, Россия, г. Краснодар, ул. Круговая, 26  
 Издатель: ООО «Витал Райз», 350012, Россия, г. Краснодар, ул. Круговая, 26

Тираж: 85 000 экз.  
 Отпечатано в типографии: ОАО «Печатный двор Кубани», 350000, Россия, г. Краснодар, ул. Тополиная, 19  
 Заказ № 1454  
 Свободная цена

На правах рекламы