

№1
1.10.2018

38
ПОПУЛЮЛЯРНО
12+

ДАРОМ

Школьные ПРИМЕТЫ



- Пожалуй, самая распространённая примета – это попасть на «счастливое» место. Удалось – сдашь хорошо, нет – очень жаль.
- На контрольную нужно обязательно приходить в той самой одежде, в которой получил первую пятерку. Ещё лучше её не стирать до окончания всего периода контрольных.
- В класс или аудиторию нужно входить с правой ноги.
- Есть приметы, касающиеся только девушек: приколоть под платье мешочек с солью или зашить под оборки монеты.
- Самая «жестокая» примета: перед контрольной мама обязательно должна опустить палец в чернила.
- В ночь перед контрольной нужно положить учебник или конспект под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Во время подготовки к контрольной завтракать, обедать и ужинать нужно, не закрыв книгу, а то память отъёшь.
- Даже если не умеешь пользоваться шаргалками, всё равно стоит их написать. Не сможешь воспользоваться, так хоть запомнишь, что писал.

Сегодня в номере:

Кто такой волонтер и с чем его едят?
Обратная сторона профессии.

Как сохранить желудок здоровым:
9 простых и действенных советов врача.

Тонкости переезда. Как сберечь вещи и нервы.

С каждым годом актуальность волонтерства все больше возрастает и подчас поражает своими масштабами. Так всё-таки, кто такой волонтер и чем он занимается? Некоторые слои нашего общества, услышав это слово, до сих пор представляют себе юного тимуровца, готового прийти на помощь. Но в современном мире всё немного иначе.

Кто такой волонтер и с чем его едят?

Если обратиться к терминологии, то волонтерство – это вид любой бескорыстной деятельности, работы, не подразумевающей денежную оплату. Любые действия во благо обществу или конкретным людям, оказываемые без вознаграждения и от чистого сердца, называют волонтерской помощью.

В чем плюс добровольного служения?

– Многие фирмы отказываются трудоустраивать молодых сотрудников без опыта работы, но как его приобрести, если никто не предоставляет место работы? Выход есть: волонтеры работают бесплатно, получая взамен весомый опыт и хорошую рекомендацию для будущего продвижения карьеры.

– Приобретение необходимых навыков, будь то работа в строительстве, агрономии или в госпитале с тяжело больными людьми.

– Иногда человеку просто не хватает общения в силу различных обстоятельств, поэтому волонтерство для него является отличным способом расширить круг друзей и познакомиться с новыми интересными людьми.

Виды волонтерской помощи:

– Помощь инвалидам, старикам или людям с ограниченными возможностями.

– Работа в больницах, санаториях, детских домах разного спектра: некоторые работают медиками, санитарями, уборщиками территорий, а другие просто организуют моральную поддержку больным, особенно не имею-

(детсадах, школах, лицеях, а также на курсах, в кружках и прочее). К этой же категории можно отнести всевозможные службы спасения, экстренной помощи, телефоны доверия, поисковые группы пропавших и прочие.

– Реализация социальных идей: сбор данных, анкетирование, изготовление различных флаеров, брошюр и их последующее распространение.



щим родственников, а также занимаются сбором средств на лечение.

– Занятость в сельской местности. Это может быть что угодно: от производства молочных продуктов, высадки овощных культур до переработки фруктов или работы в теплицах. Этот вид часто выбирают пенсионеры, не желающие сидеть дома, и семьи, желающие оздоровить детей на деревенском просторе.

– Помощь в детских и школьных учреждениях

Организаторам, как известно, тоже жить на что-то надо. Это другая сторона благотворительности.

Количество благотворительных фондов и движений с каждым годом растёт. «Черные волонтеры» умудряются делать на благотворительности бизнес с миллионными оборотами. В Интернете есть с десяток объявлений о работе в благотворительных фондах. Парадокс, но везде платят за работу. Да и потом, из каких средств платить налоги, зарплату сотрудникам, оплачивать прямые и косвенные расходы.

Один из видов доходов недобросовестных благотворительных фондов – это «откаты», которые они получают, приобретая по завышенным ценам медицинское оборудование, лекарственные препараты, мебель, одежду и прочие товары, необходимые больницам, детским домам, домам престарелых и другим нуждающимся. В общем, благотворительность в России становится едва ли не золотой жилой для разного рода дельцов и мошенников. Есть библейская мудрость – милостыня должна запотеть в руках, прежде чем выяснишь, для кого и каких целей она предназначена. И если все будут придерживаться этой мудрости, то каждый рубль пойдет действительно на благое дело.

– Проведение тематических мероприятий и вечеров, лекций на актуальную тему и всевозможных тренингов.

Обратная сторона

Направлений волонтерства множество, и перечислять все просто бессмысленно, так как практически в каждом виде деятельности может оказываться безвозмездная помощь другим.

Но далеко не все волонтерские движения работают на чистой инициативе и безвозмездности.

Алена Сарапова

Как сохранить желудок здоровым: 9 простых и действенных советов врача



№1. 30 мл воды на 1 килограмм веса

Чтобы желудочно-кишечный тракт работал как часы, нужна жидкость. 30 мл на килограмм веса в день достаточно. Причём не столько важно, когда вы будете пить – до, после или во время еды. Вопреки устоявшемуся стереотипу, жидкость не оказывает существенного влияния на желудочный сок, а значит, не усложняет процесс пищеварения.

Каким напиткам отдавать предпочтение? Воде, чаю, квасу, морсам и киселям, компотам, отварам трав (шиповника, ромашки). Кофе восстановить водный баланс в организме не поможет: он, скорее, обезвоживает, поэтому его лучше запить стаканом простой чистой воды. Соки и газировка – тоже не лучший выбор. Во-первых, не утоляют жажду. Во-вторых, содержат чересчур много сахара.

Что касается супа, то при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта это блюдо может нанести вред. Если вы здоровы, старайтесь готовить лёгкие супы из нежирного мяса.

№2. Питайтесь разумно

Принципы правильного питания хорошо известны, лишь ещё раз их повторю. Ваш ежедневный рацион должен состоять из нежирного мяса или рыбы, круп, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и орехов. Сведите к минимуму жирное, жареное и сладкое. Откажитесь от консервов, майонеза и кетчупа. Эти продукты не несут организму ничего хорошего.

Возьмите за привычку есть каждые 2-3 часа. Пусть это будет кусочек творожной запеканки, порция салата, груша

или банан. Не доводите себя до лютого голода, когда голова перестаёт соображать и в глазах мутнеет. При этом лучше, если последний приём пищи будет за 2 часа до отхода ко сну, чтобы пища успевала перевариться и не лежала «мёртвым грузом» в желудке до утра.

№3. Не верьте слухам

Самая частая причина развития гастрита – болезнетворная бактерия *Helicobacter pylori*. Она легко передаётся от человека к человеку, поэтому хеликобактер называют семейной инфекцией. И отсюда же миф о том, что гастрит – наследственное заболевание. На самом деле, просто дети родителей, заражённых *Helicobacter pylori*, обречены получить патоген. Особенно дети зацелованные (в прямом смысле).

Ещё один слух: лечить *Helicobacter pylori* бессмысленно, потому что легко заразиться снова. Это далеко не так. Риск повторного заражения после эффективного лечения не превышает 3-5%. А вот у неправильно пролеченных пациентов вероятность рецидива действительно велика. Но это уже вопрос к компетенции врача и дисциплинированности больного. Основная схема лечения гастрита с *H. Pylori* включает антибиотики, препараты, снижающие кислотность в желудке, и гастропротекторы, усиливающие защиту слизистой оболочки желудка (к примеру, ребагит).

№4. Легче предупредить, чем лечить

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Но для этого нужно остановиться и проанализировать ситуацию. Если в вашем роду люди регулярно сталкивались с заболеваниями

желудка, это повод хотя бы раз в год проходить обследование у врача. Так вы не только гастрита избежите, но и более серьёзных патологий, вроде рака желудка.

Визит к гастроэнтерологу не будет лишним для тех, кто постоянно питается чем попало и много нервничает. А ещё регулярно принимает нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС): всеми любимые аспирин, ибупрофен, кетанов и проч. У этой группы пациентов проблемы с желудком часто возникают неожиданно, на ровном месте, причём зачастую сразу обнаруживается язвенное поражение.

№5. Обследоваться не больно

Гастроскопия – вот, что многих удерживает от похода к гастроэнтерологу. Люди всё ещё думают, что «глотать трубку» больно. Но это не так уже лет 10! Сегодня врачи работают тонкими и гибкими зондами, которые позволяют провести эндоскопическое обследование желудка абсолютно безболезненно. Да, будет немного неприятно, но совсем не больно. Главное – настроиться и чётко соблюдать указания медицинского персонала.

№6. Глотать зонд не обязательно

А, возможно, вам и вовсе не придётся проходить гастроскопию. Выявить *Helicobacter pylori* сегодня позволяет специальный дыхательный тест – уж его-то точно делать не страшно. Вот только есть один нюанс: такой анализ назначают пациентам без ярко-выраженных симптомов. Если вас давно и регулярно мучат изжога и боли в животе, эндоскопии не избежать.

№7. Алкоголю и курению – отказать

Алкоголь и табак раздражают слизистую оболочку желудка, ухудшают её кровоснабжение, нарушают моторику и усиливают секрецию соляной кислоты. В общем, эти продукты точно не созданы для того, чтобы поддерживать здоровье пищеварительной системы. Напротив, они как красная ковровая дорожка выстилают прямой путь к язвенной болезни желудка. Так что употребление спиртного лучше минимизировать, а от курения отказаться совсем.

№8. Никакой соды

Сода – это худший способ потушить изжогу. Да, она на короткое время избавляет от неприятного симптома, но затем жжение возвращается – причём с удвоенной силой. Всё по законам химии: сначала щёлочь (сода) нейтрализует соляную кислоту в желудке, но потом происходит вторичный выброс желудочного сока, в значительно большем объёме.

Чтобы эффективно нейтрализовать соляную кислоту, сегодня применяют антисекреторные препараты. Но это лишь симптоматическое лечение, а изжога – в большинстве случаев, явление не самостоятельное. Она сигнализирует о наличии проблемы в желудочно-кишечном тракте. К примеру, о нарушении моторики: сфинктер между пищеводом и желудком ослабляется и кислое содержимое желудка начинает проситься вверх, обратно в пищевод. Восстановить нормальную перистальтику верхних отделов пищеварительной системы помогают прокинетики (итомед). В сочетании с антисекреторными средствами они дают отличный результат.

№9. Лечить должен врач

Врач-гастроэнтеролог – это специалист, который изучал своё дело в медицинском институте как минимум шесть лет. Но вы не идёте к нему на приём, а звоните другу или родственнику, жалуетесь на плохое самочувствие и просите посоветовать лекарство. Или ещё лучше: гуглите симптомы, сами ставите себе диагноз, выбираете лекарство и отправляетесь в аптеку. Вам не кажется этот подход странным? Вы – же человек разумный. Осознаёте, что самолечение может привести или к серьёзным осложнениям, или к развитию более серьёзной патологии. Так зачем рисковать своим здоровьем, если можно... не рисковать. Обследоваться в клинике, пройти грамотное лечение (от хеликобактер можно избавиться за 2-4 недели) и жить припеваючи.

Татьяна Ильчишина,

кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог, гепатолог многопрофильного медицинского холдинга «СМ-клиника», член Российской Гастроэнтерологической Ассоциации, Российского общества по изучению печени.

*Напрасно на остановке
не надо стоять,
Достаточно Go2bus
ЗАКАЧАТЬ!*



Реклама

«Автоколонна 1948» работает для вас

Согласитесь, любой переезд – событие хоть и приятное, но достаточно хлопотное. Неспроста народная мудрость гласит, что «переезд сроднен с двумя пожарами». Одни только вещи имеют свойство теряться, забываться или ломаться на полпути к новому месту, что уж говорить о потраченных силах и времени. Облегчить этот волнительный момент можно, если воспользоваться некоторыми полезными лайфхаками.

Тонкости переезда

Купить или проверить наличие:

- Картонные коробки
- Бумага для описи коробок
- Малярный и прозрачный скотч
- Маркеры
- Ножницы
- Пищевая пленка
- Перчатки х/б
- Газеты
- Мешки для мусора
- Шуруповерт и набор отверток
- Кофры или защитные чехлы для одежды

Приблизительно за месяц до планируемого события:

Расторгнуть договоры с арендодателем, а также отключить интернет/кабельное телевидение. Вы же не хотите, чтобы с вас требовали оплату за услуги, которыми вы уже не пользовались?

Назначить точную дату переезда и заключить договор с компанией-перевозчиком. Или как другой вариант – пригласить друзей, которые точно не откажут в помощи.

Починить сломанную технику и мебель, которая остается в квартире. И не плохо бы провести генеральную уборку – мало ли что найдется в самых потаенных уголках вашего жилища?



Выбросить или продать вещи, которые вам точно не нужны. Если вы не пользовались ими на старой квартире, какова вероятность того, что эти вещи найдут свое применение на новом месте жительства? Да и новоиспеченным хозяевам это создаст только лишние хлопоты.

За неделю до переезда:

Упаковать вещи, которые точно не понадобятся в ближайшее время.

Сфотографировать мебель в собранном виде. Чтобы потом не гадать, от чего же именно та или иная деталь.

Сделать генеральную уборку в новом доме, прочистить ковры и постирать шторы. Иначе придется потом тратить на это время.

За день до переезда:

Отправить маленьких детей к бабушкам или друзьям.

Разморозить холодильник.

Приготовить перекусы и воду для следующего дня.

Сфотографировать все собранные мешки и коробки.

Ксения Алехина

Ежедневный прогноз, на 2 недели, с 01.10.2018 по 14.10.2018, составленный с помощью славянской мифологии, славянских Рез Рода

01.10. Пройдет под покровительством богини Костромы. Сегодня взгляните на себя глазами других людей. Смойте с себя гордыню, пока жизнь не преподнесла вам горький урок.

02.10. Пройдет под покровительством бога Коляды. Сегодня ждите перемен к лучшему во всем. Отбросьте все сомнения и действуйте.

03.10. Пройдет под покровительством бога Переплута. Вы стали ленивы и малопродуктивны. Проявите трудолюбие. Не в ваших силах изменить направление ветра, но в ваших силах поднять паруса, чтобы достичь своей цели.

04.10. Пройдет под покровительством бога Купало. Сегодня у вас уже почти готово созревшее, но неверное решение. Вы раз за разом повторяете неверные поступки. Проявите серьезность и откажитесь от привычного выхода из ситуации.

05.10. Пройдет под покровительством бога Трояна. Сегодня он предупреждает вас об опасности. Присмотритесь, где в вашей жизни начинается «болезнь».

06.10. Пройдет под покровительством бога Велеса. Сегодня вас ожидают неожиданные перемены событий. Сегодня вы познакомитесь со своим новым «Я».

07.10. Пройдет под покровительством богини Лёли. Сегодня пройдет обновление во всех сферах вашей жизни. С доверием принимайте всё новое. Эти изменения поднимут вас на более приятный уровень жизни.

08.10. Пройдет под покровительством бога Семаргла. Если вы решили, что ваша жизнь стала серой и скучной. То сегодня вы точно не соскучитесь.

09.10. Пройдет под покровительством богини Тары. Сегодня вы будете стоять перед выбором пути. Не торопитесь. Решение принимайте «сердцем». А выбрав, идите не сворачивая.

10.10. Пройдет под покровительством богини Деваны. Сегодня нельзя рисковать, а особенно решительными действиями исправлять прошлые ошибки.

11.10. Пройдет под покровительством бога Авсена. Сегодня готовьтесь к неожиданному для вас, но давно подготавливаемому судьбой, повороту в жизни.

12.10. Пройдет под покровительством бога Хорса. Сегодня день ясности, оптимизма, возрождения доверия и мотивации. Ставьте цели.

13.10. Пройдет под покровительством бога Догоды. Сегодня всё идет так, как должно идти, не меняйте течение событий. Наслаждайтесь приятным периодом, наполненным удовольствиями.

14.10. Пройдет под покровительством богини Агидель. Сегодня события сложатся так, что вам придется пожертвовать ради других чем-то личным, чем-то особенно дорогим. Что это будет, деньги, время или здоровье, покажет ситуация.

Наталья Голикова,
биоэнергетик

По ту сторону услужливых улыбок

Я очень люблю рестораны. Не кафе, где вечная суета, все куда-то спешат и бегут. А именно рестораны, в которых можно насладиться едой и атмосферой. Особенно в холодные осенние будни. Я часто хожу в одно и то же заведение. Уже знаю весь персонал: официантов, барменов, администраторов. В один из таких дней, когда я привычно попивала фруктовый чай, ко мне подошла официантка и принесла любимый салат. Улыбнувшись, я поблагодарила её. Девушка в ответ сказала: «А знаете, вы наш самый любимый гость. Спасибо вам за понимание!».

Это заставило меня вспомнить мои студенческие годы, когда я сама подрабатывала официанткой. Честно скажу, это школа жизни, которую надо пройти каждому. Я работала в ресторане японской и китайской кухни. Трудилась недолго, но мне и этого хватило. Насколько же люди бывают требовательны! Чаще всего, чем ниже социальное положение человека – тем более по-хамски он себя ведёт. Многие рассуждают так: я пресмыкаюсь на работе перед начальником, поэтому могу покомандовать здесь. И чаевых от таких гостей в большинстве своём «по полям». Зачем я буду оставлять на чай? Они работают за зарплату. Но они и не догадываются, что именно чаевые – это львиная доля заработной платы официанта. Мало того, что приходят такие гости, так ещё были проблемы с администратором. Откровенно говоря, она меня ненавидела. За что? Самой интересно. Да, в силу своей

неопытности я совершала ошибки. Но разве это причина? Так для меня это и осталось тайной, покрытой мраком.

В один из рабочих дней произошёл довольно-таки интересный случай. Однажды вечером в ресторан пришла поужинать семья. Мужчина – состоятельный бизнесмен, наш постоянный гость, который всегда вежлив. Вместе с ним его чудная



дочь – воспитанная, скромная девочка. Но сегодня они были вчетвером. Он пришёл со спутницей, которая также взяла свою дочку. И передо мной предстал наглядный пример выражения «яблоко от яблони недалеко падает». Дама хамовата и всем своим видом показывала какое-то превосходство надо мной. И ещё более пренебрежительно разговаривала. Ее дочь, судя по первому впечатлению, – невоспитанная истеричка. При малейшем недовольстве переходит на ультразвук. Тут я забеспокоилась за нашего гостя и его дочурку. Угрозило же их связаться с этой «компаской»! Принимаю заказ. Мужчина

взял себе горячее и мороженое для дочки. Дамочка заказала чай и салат, а своей девчужке – молочный коктейль и роллы «Филадельфия», причем попросили сделать их без рыбы. Ну хорошо, хозяин-барин, как говорится. Приношу заказ, гости приступают к трапезе. Буквально через минуту женщина подзывает меня к себе с вопросом: «Почему молочный коктейль

дошла администратор. Женщина снова повторила свои претензии. В общем, коктейль все-таки был подогрет. Спустя время меня попросили принести счёт. Отдав сдачу клиентам, я отхожу за стойку. Они меня не видят, но то, о чем они говорят, прекрасно слышно. Они собирают детей и тут женщина восклицает: «Что? Ты ещё на чай собрался оставлять? Да они и рубля не достойны! Не вздумай даже. Хамки. Понаберут по объявлению, а люди мучаются».

Мадам с задранными носом со своим чадом вышли из ресторана первыми. Мужчина с дочерью попрощались и удалились вслед. Ну а я, взяв разнос, отправилась убирать столик. Подойдя, вижу, что на стуле, где сидел наш гость лежат две сеты рублей. Забыл? Нет. Потому что за ними не вернулся. Значит просто оставил чаевые так, чтобы эта «истеричка» не увидела. И неожиданно от этого стало так тепло на душе! Приятно, что несмотря ни на что, многие могут относиться друг к другу по-человечески. В тот день, до конца смены у меня оставалось хорошее настроение.

Историй, которые происходили со мной, пока я там работала, собралось очень много. Но никогда, будучи гостем в ресторане, я не позволяла вести себя пренебрежительно с персоналом. И даже не потому, что я сама работала в общепите, а потому что надо относиться уважительно к человеческому труду. Какая бы это ни была работа.

холодный?» И тут я впадаю в ступор. Действительно! Почему это напиток, состоящий из молока и мороженого холодный? Пытаюсь объяснить, что ингредиенты изначально имеют низкую температуру – а, соответственно, и жидкость будет такой же. Подогретый коктейль просто потеряет вкус. Женщина не прекращает возмущаться: «Я же заказываю ребенку! Разве сложно сделать тёплый?!»

Официант оказывается и мысли должен читать?! Гостя потребовала администратора. Все это время мужчина виновато смотрел на меня, как бы извиняясь за свою спутницу. Потом пытался её успокоить. По-

То, где вы худеете первым делом (и то, где набираете жир первым делом), зависит от генетики и физиологии, и мы с этим не можем ничего поделать. Большинство женщин теряет вес сверху вниз: первым худеет лицо, грудь, затем талия, а ноги, бедра и низ живота – в самую последнюю очередь. Некоторые худеют везде, кроме области живота. А некоторые имеют плоский живот и талию при высоком проценте жира в теле. У каждого есть проблемные зоны, из которых жир уходит в последнюю очередь.

Жир нельзя согнать специальными упражнениями на проблемную зону. Такого механизма в организме нет. Мышца и жир над ней никак между собой не связаны. Выдавить жир массажем тоже нельзя. Что касается талии, то во многом она определяется шириной грудной клетки

Локальное жиросжигание

Дефицит калорий и силовые тренировки – самое важное

Грамотная стратегия похудения – это не отмазывание километров на беговой дорожке каждый день, чтобы пожечь больше калорий. Это создание дефицита с помощью питания и защита мышц силовыми тренировками. Кардио для похудения – только на третьем месте и сильно переоценено. Оно имеет свое место в программе и полезно для сердечно-сосудистой системы, но многие худеют вообще без него

Хватит прыгать на весы!

Если вес стоит какое-то время или даже почему-то вырос, это не значит, что жир не уходит. На вес тела влияет и количество съеденного, и вода в теле, когда вы накануне съели что-то соленое.

Вес может не меняться или даже увеличиться на несколько килограммов ближе к концу цикла у женщин – тоже за

счет отеков. И даже жесткий режим (очень голодная диета и очень много долгих тренировок) сильно повышают кортизол. Кортизол обладает перекрестной реактивностью с рецепторами альдостерона – основного гормона, отвечающего за задержку воды организмом.

Отслеживать прогресс помогут не только весы, но и замеры, измерение % жира и, конечно – фото.

Ситуация, знакомая каждому, кто пытался худеть. У вас был распланирован идеальный ЗОЖ-день: вы укладывали утром еду по контейнерам, собирались хорошо и полезно питаться в течение дня, как настоящий кремень решили не позволять себе конфеты на работе за чаем, а вечером хотели пойти в спортзал. Все идет хорошо, пока в ваш идеальный план не вмешивается неидеальная жизнь. Может быть, вы случайно съели что-то запрещенное за компанию или позволили лишнего на бизнес-ланче,

потому что слишком проголодались. Может быть, появились срочные дела вечером, и вы не смогли попасть в спортзал. А может быть, у вас просто не было мотивации, и вы малодушно выбрали диван и сериал. Знакомо?

Если вы устроены, как и большинство людей, планирующих идеальную диету, то один сбой в плане ведет за собой полный провал «все пропало, все зря». Обычно, сброшенный вес быстро возвращается обратно, лишая остатков мотивации. Человек ругает себя за срыв, считая, что нормальный человек может все контролировать в своей жизни на 100%. Расслабьтесь, вы не можете.

Самая главная причина неудач худеющих – они хотя бы быть совершенными, не допускают возможность ошибок, не готовы к неудачам. Это довольно негибкие люди, которые делят мир на черное и белое. Когда такой человек на диете, он НА ДИЕТЕ! Это помогает добиваться лучших результатов,

только пока вы не нарушаете ни одного правила. «Пока», а не «если» – потому что это вопрос времени. Если провал – все, что ниже абсолютного совершенства, худеющий человек обречен на него с самого начала.



Похудение – это путь из точки А в точку Б. И на этом пути обязательно будут провалы, да, это так. В жизни случается много непредвиденного, и вы должны учитывать это. Нужно делать правильные и полезные вещи большую часть времени. В психологии существует принцип 80/20 (не Парето, другой), который говорит:

если вы делаете что-то 80% времени, остальные 20% не имеют значения. Если вы питаетесь правильно и тренируетесь по плану 80% времени, остальные 20% уже не так важны, и вы можете немного расслабиться.

Эти 20% становятся проблемой, только когда человек решает создать из этого проблему.

Сылко Ольга,
сертифицированный специалист по правильному питанию.
Дипломированный специалист по ФК и спорту.
Больше статей в INSTAGRAM:
[@olyaa.s_](#)

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПАНТЕРА
ОХРАНА
скидка **20%**
8(3955) **632-666** ПАНТЕРА.ОРГ

8-902-514-51-77
КУПИМ АВТО ДОРОГО!
8-902-512-32-50

Будет проще
учиться в школе

Развиваем:

- Концентрацию внимания
- Мелкую моторику
- Образное и логическое мышление
- Скорость мысли и обработки информации
- Многозадачность, умение переключаться с одного дела на другое не теряя концентрации, выполнять несколько дел одновременно
- Лидерские качества

для детей
5-12 лет

**МЕНТАЛЬНАЯ
АРИФМЕТИКА**
по методике школы устного счёта Соробан

Открыта запись в группы по адресам:
- Ангарск, 88 кв-л, 26, офис 12
- Мерет, пер-к Школьный, 8
МБОУ Меретская СОШ

Соробан законодатель технологий развития интеллекта
тел.: 8(950)0724542 www.soroban.ru

МАСТЕРА СТИЛЯ
**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

АКЦИЯ **Пови
момент!** **350
руб. м2**

8(3955)63-83-67

В охрannое предприятие «ПАНТЕРА»
требуются сотрудники охраны,
инженер ОПС. Тел.: 8- 952-613-10-94

НАБОР ВОДИТЕЛЕЙ

Яндекс Такси
официальный партнёр

688-668
8-983-408-28-65
Адрес: 94 кв-л, стр. 30, оф. 9
Зарплата от 35 т.р.

**АНГАРСКИЙ ЦЕНТР
СЛУХА И РЕЧИ**

- Приём ЛОРА, СУРДОЛОГА
- занятия ЛОГОПЕДА
- различного вида ЛОР-САНАЦИИ

**НИЗКИЕ
ЦЕНЫ**

- Слуховые аппараты
- элементы питания
- аксессуары
- настройка слуховых аппаратов
- изготовление индивидуальных ушных вкладышей

8 (3955) 561-061 г. Ангарск,
ул. Зубарова, дом 3

Оздоровительный "Paradise"
Комплекс

- САУНА
- БОЛЬШОЙ, ТЕПЛЫЙ
БАССЕЙН
- МАССАЖ

Адрес: г. Ангарск, ул. Восточная, 10 а
☎ 513-999, 8-914-900-70-78 **Ждём Вас!**