

17 августа, воскресенье

# ЗДОРОВЬЕ НА ЧЕТЫРЁХ КИТАХ



**Фёдор Николаевич Волков** – психофизиолог, реабилитолог, психоаналитик, профессор, автор метода «Очищение организма и восстановление обменных процессов», автор книг «Надо жить» и «Кладовая здоровья», руководитель «Оптималист», г. Челябинск

Работая в сфере практического оздоровления человека на протяжении более 25 лет, я пришёл к выводу, что **лечиться и быть здоровым – две противоположности**. Испытывая сильную боль, применишь всё, что угодно, чтоб только её убрать. Но причины этой боли человек может устранить сам, основываясь на четырёх правилах, и быть здоровым!

**Первый «кит» – позитивное мышление.** Как только человек готов к тому, чтобы ему помогли, то есть готов выполнить всё, что-

бы стать здоровым, то результат достигается в несколько раз быстрее, нежели у того, у кого всё плохо, всё не так, все вору, никому верить нельзя и т. д. Очень плохо, если человек живёт с обидами или чувством вины или страха. На семинаре всё это можно убрать.

**Второй «кит» – здоровье через движение.** Моя задача – научить человека, как дома с помощью гимнастики и применяя ручные тренажёры убрать головные боли, боли в пояснице и коленях. Правильные движения лечат, а неправильные – калечат.

Третий «кит» – рациональное питание. Речь не о диетах в питании. Но, соблюдая определённые правила (они очень просты и выполнимы), человек сможет кушать гораздо меньше, а чувство насыщения испытывать всегда после еды.

**Четвёртый «кит» – очищение организма от накопившихся шлаков и токсинов, паразитов.** То есть провести «уборку» у себя в организме точно также, как хозяйка наводит чистоту в доме. Тогда ей и всем, кто рядом, становится уютнее и светлее. Если у вас есть запоры или поносы, частые про-

**СЕМИНАР состоится 14 августа во Дворце молодёжи по адресу: ул. Петропавловская, 185 (ост. «Хохрякова»).**  
Занятия ведёт автор метода, профессор **Волков Ф. Н.**  
Начало в 18:00. Вход 100 руб.

студы, плохой сон, проблемы с кожей, головные боли, хруст в суставах или лишний вес – это стучится беда, и очищение может быть одним из выходов из этих неприятностей. Применяя сборы трав по дате рождения и группе крови, вы сможете навести генеральную уборку своего организма.

**Соединив эти четыре «кита», получаем то, что называется здоровьем. Как это сделать? Жду**

вас на своём семинаре, где вы научитесь правилам быть здоровыми. Всего пять дней без отрыва от производства, учёбы и домашних дел, без клизм и голодания. Вы сможете скорректировать свою фигуру, зрение, слух, улучшить работу всех органов и суставов. Главное, чтобы вы захотели стать (быть) здоровым. **Это несложно! Если вы ленивый, я научу, как этого достичь. Приходите.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГОЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ОРТ Первый Канал

**06:00, 10:00, 12:00** Новости  
**06:10** Х/ф «Шальная баба» (16+)  
**08:10** «Служу Отчизне!»  
**08:40** «Смешарики. Пин-код»  
**08:55** «Здоровье» (16+)  
**10:15** «Нелуговые заметки» (12+)  
**10:35** «Пока все дома»  
**11:25** «Фазенда»  
**12:15** «Идеальный ремонт»  
**13:10** «По следам великих русских путешественников» (16+)  
**14:15** «Что? Где? Когда?»  
**15:20** «Среда обитания» (12+)  
**16:20** «Минута славы» (12+)  
**17:50** «Куб» (12+)  
**18:55** «Достоинство республики. Расул Гамзатов»  
**21:00** «Время»  
**21:30** Концерт «Самый лучший день» (16+)  
**23:15** Х/ф «Роман с камнем» (16+)  
**01:15** Х/ф «В ожидании выдоха» (16+)

## РОССИЯ 1 ГТРК «Пермь»

**06:00** Х/ф «Мы из джаза»  
**07:45** «Планета вкусов»  
**08:20** «Смехопанорама»  
**08:50** «Утренняя почта»  
**09:25** «Свадебный генерал» (12+)  
**10:20** «Вести – Пермь. События недели»  
**11:00, 14:00, 20:00** «Вести»  
**11:10** «Про декор»  
**12:10, 14:30** Т/с «Любовь – не картошка» (12+)  
**14:20** «Вести – Пермь»  
**21:00** «Воскресный вечер» (12+)  
**22:50** Х/ф «На всю жизнь» (12+)  
**00:40** Х/ф «Там, где живет любовь» (12+)  
**02:40** «Моя планета»

## НТВ

**06:00** Т/с «Порох и дробь» (16+)  
**08:00, 10:00, 13:00, 15:00, 19:00** «Сегодня»  
**08:15** Лотерея «Русское лото плюс»

**08:45** «Их нравы»  
**09:25** «Едим дома»  
**10:20** «Чудо техники» (12+)  
**10:55** «Кремлевские жены» (16+)  
**12:00** «Дачный ответ»  
**13:15** «Бывает же такое!» (16+)  
**13:45** «Следствие вели...» (16+)  
**14:40, 17:30** Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)  
**15:20** Согаз – ЧР по футболу 2014/15 г. ЦСКА – «Спартак»  
**19:55** Т/с «Мент в законе – 8» (16+)  
**23:50** «Враги народа» (16+)  
**00:45** «Дело темное» (16+)  
**01:35** «Остров» (16+)

## ТНТ

**07:00** «ТНТ. Mix» (16+)  
**07:35** М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)  
**08:30** М/с «Пингвины из «Мадагаскара» (12+)  
**09:00, 23:00** «Дом-2» (16+)  
**10:00** «Школа ремонта» (12+)  
**11:00** «Перезагрузка» (16+)  
**12:00** «Comedy баттл. Суперсезон» (16+)  
**13:00, 22:00** «Stand up» (16+)  
**14:00** «Белоснежка и охотник» (12+)  
**16:35** «Комеди клуб» (16+)  
**01:00** Х/ф «Розовая пантера» (12+)  
**02:50** Х/ф «Убить миссис Тингл» (16+)

## РЕН ТВ / Рифей

**07:00** Концерт «Собрание сочинений» (16+)  
**10:00** Т/с «Гаишники» (16+)  
**02:45** Х/ф «Очень страшное кино – 3» (16+)  
**04:15** Т/с «Настоящее правосудие: призрак» (16+)

## РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta

**06:00, 12:15, 20:00** РИК «Россия-24»  
**08:00** Мультфильмы (6+)  
**09:30** Документальная программа (16+)

**10:20** «Витрины» (16+)  
**09:25** «Любовь нечаянно нагрянет» (16+)  
**10:45** «Тот самый вкус» (16+)  
**10:50** «Пудра» (16+)  
**10:55** «Легенды губернского рода» (16+)  
**11:00** «Точка печали» (16+)  
**11:20** «Тайны здоровья» (16+)  
**11:30** «Дополнительное время» (16+)  
**11:50** «Эх, дороги!» (16+)

**Промышленная компания «ДЭМИ»**  
примет на постоянную работу:

**СБОРЩИК** оклад 8840 руб.  
**УПАКОВЩИК** оклад 9500 руб.  
т.: 89129805536, 89504489948

**ДЕФЕКТОВЩИК** оклад 10 100 руб.  
**КОНТРОЛЕР** станочных и слесарных работ  
т. 89519436103

**ОПЕРАТОР** станков с ЧПУ оклад 10 632 руб.  
**СВЕРЛОВЩИК** оклад 10 500 руб.  
т. 89028353198

**МАЛЯР** порошковой окраски оклад 9707 руб.  
**МАЛЯР** деревообработки оклад 10 600 руб.  
**СВАРЩИК** оклад 12 626 руб.  
**ГИБЩИК** труб оклад 10 574 руб.  
т. 89082475991

**ШТАМПОВЩИК** оклад 10 373 руб.  
**НАЛАДЧИК** штампов оклад 13 800 р.  
т. 89223030535

**Премии до 50%, СОЦПАКЕТ**  
г. Пермь, ул. Усольская, 15  
тел. (342) 298-85-81

**11:55** «Лобби-холл» (16+)  
**18:00, 18:55** «Своими руками»  
**18:05** «Пермский край: история на экране». Д/ф «Близ городской черты»  
**18:30** «Мой дом»  
**18:40** «Вести ПФО»  
**19:00** «Оберегая традиции»  
**19:15** «Горячая тема»  
**19:25** «Вести. Пермь. События недели»

## СТС

**06:00** М/ф «Приключения пинвиненка Лоло» (0+)  
**07:35** М/с «Смешарики» (0+)  
**07:45** М/с «Пингвиненок Пороро» (6+)  
**08:05** М/с «Макс Стил» (12+)  
**08:30** М/с «Флиппер и Лопак» (6+)  
**09:00** М/с «Том и Джерри» (6+)  
**09:15** М/ф «Скуби Ду и локнесское чудовище» (6+)  
**10:40** М/ф «Скуби Ду и король гоблинов» (6+)  
**12:00** «Успеть за 24 часа» (16+)  
**13:00, 16:30, 19:25, 22:20** «Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
**16:00** «б кадров» (16+)  
**17:30** Х/ф «Смурфики» (16+)  
**20:25** Х/ф «Ведьмина гора» (16+)  
**23:20** Х/ф «С меня хватит!» (16+)  
**01:30** Т/с «Два короля» (16+)  
**02:20** М/с «Клуб Винкс» (12+)

## ДОМАШНИЙ

**06:30** «Удачное утро» (16+)  
**07:00** «Джейми: обед за 30 минут» (16+)  
**08:00** «Полезное утро» (16+)  
**08:30** «Мультфильмы» (0+)  
**09:10** Х/ф «Новые приключения неуловимых» (12+)  
**10:45, 19:00** Т/с «Великолепный век» (16+)  
**18:00** Т/с «Она написала убийство» (16+)  
**18:55, 23:40** «Одна за всех» (16+)  
**22:35** «Сергей Жигунов. Теперь я знаю, что такое любовь» (16+)  
**00:30** Х/ф «Вечерняя сказка» (16+)  
**02:25** Х/ф «История жизни» (16+)

## 5 УИТВ-Пятый канал

**08:40** М/ф «Кот Леопольд», «Пес в сапогах», «Ивашка из двorca пионеров», «Коля, Оля и Архимед» (0+)  
**10:00, 18:30** «Сейчас»  
**10:10** «Приглашайте в гости Машу» (0+)  
**10:15** «Прогноз погоды» (12+)

**10:20, 18:15** «Партия добрых дел» (12+)  
**10:30** «Твоя власть» (12+)  
**10:55, 18:10** «Мы вместе» (12+)  
**11:10** Т/с «Бандитский Петербург» (16+)  
**15:20, 19:00** Т/с «Бандитский Петербург – 2» (16+)  
**17:30** «Главная площадь» (12+)  
**18:20** «Специальный репортаж» (12+)  
**02:05** Х/ф «Мерседес уходит от погони» (12+)

## ЦЕНТР ТВЦ

**05:25** Х/ф «Корона российской империи, или Снова неуловимые»  
**07:35** «Фактор жизни» (6+)  
**08:05** Х/ф «Материнский инстинкт» (16+)  
**10:05** «Барышня и кулинар» (6+)  
**10:35** Д/ф «Владимир Этуш. Менья спасла любовь» (12+)  
**11:30, 14:30, 21:00** «События»  
**11:45** Х/ф «Выстрел в тумане» (16+)  
**13:25** «Смех с доставкой на дом» (12+)  
**14:00** «Приглашает Борис Ноткин» (12+)  
**14:50** Муз/ф «Задорнов больше чем Задорнов» (12+)  
**16:20** Х/ф «Страшная красавица» (12+)  
**18:15, 21:20** Х/ф «Первая попытка»  
**22:25** Т/с «Вера» (16+)  
**00:15** Х/ф «Невезучие» (12+)  
**02:05** Д/ф «Гражданская война. Забытые сражения» (12+)

## РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

**06:30** «Евроноус»  
**09:00** «Доброе утро, Пермский край!». «Пермский край: история на экране». «Память сердца»  
**09:30** «Своими руками»  
**09:45** «Оберегая традиции»  
**10:00** «Обыкновенный концерт»  
**10:35** Х/ф «Горожане»  
**11:55** «Легенды мирового кино». «Борис Чирков»  
**12:25** «Цирк массимо»  
**13:20, 01:55** Д/ф «Райский уголок на Земле инков»

**14:15** «Пешком...»  
**14:40** «Музыкальная кулинария. Гектор Берлиоз. Жизнь артиста»  
**15:35** Д/ф «О времени и о себе»  
**16:15** Концерт «Признание в любви»  
**17:05** Д/ф «Поднебесная архитектура»  
**17:45** Х/ф «Старомодная комедия»  
**19:15** «Муслим Магомаев. Шлягеры XX века»  
**20:40** «Искатели»  
**21:25** Балет «Анюта»  
**22:35** Д/ф «Синее море... Белый пароход... Валерия Гаврилина»  
**23:30** Х/ф «Тайна Эдвина Друдра»  
**01:15** «Жак Лусье. Сольный концерт»  
**02:50** Д/ф «Навои»

## РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

**07:00** «Человек мира». «Мадейра»  
**07:55** «Максимальное приближение». «Хорватия»  
**08:35** «Мастера». «Шахтер»  
**09:00** «Панорама дня. Live»  
**10:05** «Моя рыбалка»  
**10:35** «Язы против еды»  
**11:00** «Рейтинг Баженова» (16+)  
**11:35** «Трон»  
**12:05** «Полигон»  
**12:30, 15:15, 00:45** «Большой спорт»  
**12:55** Легкая атлетика. ЧЕ. Марафон. Мужчины  
**15:35** Х/ф «Земляк» (16+)  
**18:30** «Большой спорт». Летние юношеские Олимпийские игры  
**18:55** Легкая атлетика. ЧЕ. Финалы  
**21:30** Х/ф «Обратный отсчет» (16+)  
**01:15** «Непростые вещи»

**Уважаемые телезрители!**  
Все возможные изменения в программе передач производятся телеканалами. Редакция «ПЯТНИЦЫ» за эти изменения ответственности не несёт.

# БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ, ЧТОБЫ ОНА БЕРЕГЛА ВАС!

С возрастом печень нередко начинает «жаловаться на жизнь», и это неудивительно. Выполняя функцию фильтра, она перегружена работой по очистке организма от вредных веществ. Опасные примеси в воздухе, которым мы дышим, лекарства, которые принимаем, вредные пищевые соединения (в составе жирных, маринованных, копчёных продуктов) – вот с чем борется печень. Со временем, как любой фильтр, она «забивается».

Вся функциональная система печени – это борьба за нашу чистую кровь, а значит – за качество жизни и долголетие. Можем мы как-то поддержать её в этих трудах? Конечно!

**Комплекс ХОЛЕСЕНОЛ разработан учёными как натуральное средство защиты печени.** Его цель – *помочь печени избавиться* от груза уже на-

копленных токсинов, а также *защитить орган* от ежедневных атак вредных веществ.

ХОЛЕСЕНОЛ создан на основе сильнейших природных гепатопротекторов. Растения и натуральные вещества, вошедшие в состав ком-

**КОМПЛЕКС ХОЛЕСЕНОЛ – ПОДДЕРЖКА И ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ НАТУРАЛЬНЫМ АКТИВНЫМ СПОСОБОМ**

плекса, отбирались по силе защитных свойств в отношении печени и связанных с ней систем. ХОЛЕСЕНОЛ способствует регенерации клеток печени, выводу токсинов, а также

снижает уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он содержит ценнейшие *флавонолигнаны* – соединения, укрепляющие защитные силы клеток печени.

Как известно, печень работает в тесной связке с желчным пузырём и кишечником. ХОЛЕСЕНОЛ также влияет и на их состояние. Ценные компоненты ХОЛЕСЕНОЛА усиливают синтез желчи, помогают её оттоку, снижают риск застойных явлений в желчном пузыре. Желудочно-кишечный тракт оживляется и более активно выводит отработанные вещества.

ХОЛЕСЕНОЛ выпускается в виде капсул и сиропа с приятным вкусом. Каждый может выбрать то, что лучше для его организма.

**ХОЛЕСЕНОЛ. Хорошая новость для печени!**



**Спрашивайте в аптеках города!**

**Телефон «горячей линии» 8-800-333-10-33**  
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн–пт — 08:00–20:00; сб, вс. — выходной).

**www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.