

• религия

Полезное воздержание

Эксперты ПГНИУ рассказали, кому стоит отказаться от соблюдения Великого поста, и почему полезно его соблюдать.

Православные всего мира вступили в сложнейшее ежегодное испытание — уже несколько дней как наступил Великий пост. Кто-то относится к нему как к строгой диете, кто-то соблюдает воздержание не только в части питания, но и в части развлечений, общения и др. Эксперты Пермского госуниверситета рассказали о медицинских и теологических аспектах этого события и пришли к единому выводу: поститься необходимо, но не всем.

«Исключение из рациона белков животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко) положительно влияет на здоровье человека», — считает заведующая клиникой экзозависимой и производственно обусловленной патологии ФБУН «Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровья населения», профессор кафедры экологии человека и безопасности жизнедеятельности биологического факультета ПГНИУ, доктор медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Альфия Аминова.

Христианский пост, ограничивая потребление белков, предполагает перенос акцента в питании на богатые углеводами каши, овощи, ягоды — продукты, которые позитивно сказываются на здоровье и входят в состав любой распространённой диеты. Эти продукты помогут получить необходимое количество калорий и витаминов. Эксперт приводит примеры из врачебной практики. По её словам, часто приходят пациенты, которые почувствовали улучшение состояния здоровья именно во время поста. Например, успокаивается симптоматика со стороны желудочно-кишечного тракта.

Эксперты в области теологии приводят свои аргументы в пользу семинедельного воздержания. «Великий пост посвящён памяти крестных страданий и смерти Христа и подготовке к встрече праздника Пасхи», — рассказывает настоятель храма святителя Иннокентия (посёлок Звёздный), преподаватель кафедры теологии ПГНИУ, кандидат культурологии иеромонах Симеон (Минаков). Пост — это не голодание, ограничение накладывается только на скоромную пищу. Рыба, например, разрешается только два раза: на праздник Благовещения (7 апреля) и на праздник Вербного воскресенья, который проходит за неделю до Пасхи. При этом многие христиане устанавливают для себя дополнительные духовные обеты, отказываются от всех развлечений, ограничиваются в общении.

Эксперты сходятся во мнении, что от поста стоит отказаться больным, людям преклонного возраста, беременным и кормящим женщинам, маленьким детям. Однако пост будет полезен для людей с избыточным весом, станет хорошей профилактикой гиперхолестеринемии (высокое количество жиров в крови) и поможет нормализовать давление.

В любом случае, медики советуют постоянно следить за своим здоровьем во время поста и прекратить ограничивать себя при первых признаках недомогания.

Пресс-служба ПГНИУ

Международный медицинский центр «ВИЗИОН»

20% ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ БЫСТРО, ЭФФЕКТИВНО, НЕДОРОГО!

скидка на прием офтальмолога

«ЗОЛОТОЙ» СТАНДАРТ ЛЕЧЕНИЯ — КОМПЬЮТЕРНАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТОРСИОННАЯ ФАКОЭМУЛЬСИФИКАЦИЯ КАТАРАКТЫ

Тел.: 217-11-50, сайт: ВИЗИОН.РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Полёт «Орлёнка» не будет прерван

• перспективы

Карина Турбовская



Ирина Молокотина

Ближе к маю дворец спорта «Орлёнок», возможно, закроют на капитальный ремонт. По словам директора спортивной школы «Орлёнок» Николая Гараева, к этому времени тренировки уже закончатся и на учебном процессе ремонт никак не скажется.

Сейчас «Орлёнок» ищет подрядчика для выполнения проектно-сметных работ по ремонту дворца спорта. По словам депутата Пермской городской думы Василия Кузнецова, на первом этапе реконструкции будет произведена замена плиты, которая находится под ледовой ареной. «Идёт вспучивание грунтов. Это приводит к тому, что деформируются трубы под «Орлёнком», а на самой ар-

не неравномерна толщина льда, — говорит Василий Кузнецов. — Сегодня главное — понять глубину ремонта».

По словам Василия Кузнецова, деньги на проектно-сметную документацию в городском бюджете имеются. Далее необходимо понять, какой объём вложений понадобится собственно на ремонт дворца спорта.

Как говорит директор «Орлёнка» Николай Гараев,

то, что дворец спорта закроют на обследование и ремонт, никак не отразится на учебно-тренировочном процессе.

«Мы, как обычно, работаем до конца апреля. И даже, возможно, ещё ко Дню Победы в «Орлёнке» будут торжества. Далее он будет закрыт на обследование. Но уже к началу июля 2013 года мы предполагаем открыться и залить каток, как это и было все годы работы спортивной школы. Учебный год 2013–14, по нашим предположениям, мы также проведём во дворце спорта «Орлёнок».

Ремонт же должен пройти в то время, когда дети на каникулах. Однако если что-то пойдёт не по плану, то в 2014 году должен открыться физкультурный оздоровительный комплекс на улице Обвинской. Там тоже будет каток, и мы, таким образом, подстрахуемся», — говорит Николай Гараев.

При хорошем раскладе в «Орлёнке» параллельно с заменой плиты будет решаться вопрос с инженерными коммуникациями, проведут замеры несущих конструкций дворца, заменят систему кондиционирования воздуха.

В 50 ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

В культовом советском фильме героиня произносит фразу: «В 40 лет жизнь только начинается». Сегодня же мы смело можем сказать, что жизнь женщины начинается в 50! Свободная от метаний между детьми и карьерой, нашедшая свой стиль, ухоженная, она вполне может «дать фору» юной особе. Есть только одно маленькое «но» — менопауза. Она может выбить женщину из колеи на несколько лет. Чтобы этого не произошло, просто используйте инновационное негормональное средство БОНИСАН!

Если вы не сторонница гормональной терапии, БОНИСАН прекрасно заменит её при менопаузе. Он регулирует количество эстрогена благодаря оригинальному составу, в который входит экстракт соевых бобов Solgen 10. Начните курсовой приём средства БОНИСАН с 40 лет, и он предотвратит наступление раннего климакса, а в дальнейшем сделает его течение легким. Если вам уже за 50, и мено-

пауза наступила, БОНИСАН тоже придёт на помощь! Он поможет при приливах, головных болях, потливости, перепадах настроения, бессоннице. Кроме того, БОНИСАН продлит вашу молодость! Ведь в нём содержатся изофлавоны, а они способствуют сохранению коллагена, который делает кожу эластичной и разглаживает морщины. **Ваша молодость — это тоже БОНИСАН!**

А чтобы добавить к хорошему самочувствию восхитительную интимную жизнь, просто дополните приём капсул использованием крем-геля БОНИСАН для интимного применения. Он содержит естественные фитостерогены, способствующие нормализации влажностного эпителия и повышению его сопротивляемости воспалительным процессам.

БОНИСАН: не позволяйте менопаузе осложнять себе жизнь!

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон бесплатной горячей линии
8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт., 09.00-19.00; сб., 10.00-19.00; вс. — выходной).

www.riapanda.ru

**БОНИСАН
ОБЛЕГЧИТ ТЕЧЕНИЕ
МЕНОПАУЗЫ
И ПРОДЛИТ ВАШУ
МОЛОДОСТЬ**



РЕКЛАМА БАД. Не является лекарством.
СРП № RU.77.99.11.003.E.009323.04.11 от 01.04.2011 г.
RU.77.99.32.001.E.040661.09.11 от 09.09.2011