



ЧУДЕСНЫЕ АДАПТОГЕНЫ

Во время эпидемий гриппа и простудных заболеваний, в полнолунние, межсезонье, а также в неблагоприятные дни наш организм ослаблен и в высокой степени подвержен действию агрессивных факторов. И тут на помощь придут природные лекарства — адаптогены.

Адаптогены могут быть растительного и животного происхождения. Наиболее известные и популярные адаптогены растительного происхождения — настойки женьшеня, левзеи, заманихи, китайского лимонника, экстракты элеутерококка, родиолы розовой (золотого корня).

Высоким стимулирующим действием обладают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее — лимонник, левзея, заманиха. Промежуточное положение занимает элеутерококк. Он повышает сопротивляемость организма, возбуждает нервную систему, стимулирует умственную деятельность, понижает кровяное давление и содержание сахара в крови, усиливает остроту зрения, улучшает слух, нормализует сон. Его применяют также как тонизирующее средство при переутомлении.

Родиола розовая считается еще более сильным стимулятором, чем женьшень, элеутерококк и аралия маньчжурская. Ее рекомендуется принимать при переутомлении.

Людям старшего поколения рекомендуется принимать внутрь настойки женьшеня, заманихи, лимонника, левзеи, экстракта элеутерококка по 20—30 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Причем в целях повышения стойкости лечения курс приема продолжается 25—30 дней. Затем делают 10-дневный перерыв — и курс повторяют. Экстракт родиолы ро-

зовой, настойки аралии принимаются также до еды 3 раза в день по 30-40 капель.

ГОСПОДИН ЖЕНЬШЕНЬ

Природных стимуляторов немало, но восточная медицина особое внимание уделяет женьшеню. Считается, что его препараты способствуют продлению жизни и молодости, их назначают не только ослабленным и больным, но и здоровым людям после достижения сорокалетнего возраста.

Женьшень продолжает и поддерживает жизнь в преклонном возрасте, помогает при всякой слабости, в случаях чрезмерного телесного или душевного утомления или усталости, помогает пищеварению, укрепляет сердечную деятельность, ободряет настроение духа. Его применяют в качестве тонизирующего средства с целью повышения артериального давления при гипотонии. Он снижает сахар в крови, укрепляет зрение. Он играет важную роль при лечении нервных и психических заболеваний. И что немаловажно, повышает умственную работоспособность человека.

ВНИМАНИЕ!

Эти препараты нельзя принимать при повышенной нервной возбудимости, гипертонической болезни, острых инфекционных

заболеваниях, лихорадке, тенденции к опухолеобразованию, а также на ночь (могут вызвать бессоницу).

ПРЯНОСТИ: ТОНУС И ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА

Пряности дают явный антиоксидантный и тонизирующий эффект. Например, такие, как эстрагон, розмарин, котовник, кориандр, мята, мелисса, пижма. А такие, как рута, лук и чеснок, издавна считались средствами, очищающими кровь и дарующими силу.

Лук и горчица, гвоздика и молотый имбирь да несколько веточек сельдерея, петрушки и кинзы каждый день — вот что требуется организму для защиты от опасных заболеваний.

Вещества, содержащиеся в них, убивают болезнетворные бактерии, снижают уровень сахара в крови и способствуют хорошему пищеварению.

Но ученые пришли к выводу, что употребление специй не является панацеей от всех болезней, а лишь повышает сопротивляемость организма в борьбе с ними.

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ Народный артист России Евгений Герцаков:

— Недавно мне исполнилось 60 лет, а сыну моему — 5 лет. Всем, кто хочет продлить молодость и активность, советуем применять такой простой древний восточный рецепт: куркуму (на кончике ножа) размешать в стакане теплого молока (можно добавить немного меда) и выпить на ночь.

стимуляторы апилак и апилактоза, изготовляемые из маточного молочка пчел, а также женьшень, китайский лимонник, пантокрин. Людям с ослабленной иммунной системой необходимы препараты типа иммунала, тималина или Т-активина.

МЕНЮ НА МЕТЕОНЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — овсяная каша (лучше на воде).
Второй завтрак — 2 яблока или 1—2 банана.

Обед — салат из овощей, овощной суп, отварное мясо (лучше — птицы) с зеленью и овощами (особенно с капустой), а также фруктовый или овощной сок.

Ужин — отварная рыба либо творожная запеканка и чай (при выраженной слабости можно крепкий).

За два часа до сна — стакан биокефира, простокваши или отвар шиповника.

КАК БОРЬТЬСЯ С МЕТЕОСТРЕССАМИ

Организм человека постоянно адаптируется, подстраиваясь или, наоборот, сопротивляясь болезнетворному воздействию обрушивающихся на него различных стрессов. К таким влияниям относятся и метеорологические изменения.

Мы реагируем и на скачки давления, и на перепады температуры и влажности воздуха. Треть всех жителей нашей планеты являются «метеопатами». Они предчувствуют как приближение магнитных бурь (нередко еще за 1—2 дня), так и сами бури.

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И...

Особенно сильно реагируют на метеострессы люди с различного рода заболеваниями сердечно-сосудистой системы. У них возможно повышение артериального давления, ухудшение кровообращения. А поскольку в период магнитных бурь

ПРОФИЛАКТИКА БУДЕТ БУРЯ?

у многих снижается жизненная емкость легких, это может вызывать обострения различных легочных заболеваний.

Но особенно чутко реагирует на метеострессы центральная нервная система. У человека снижается сообразительность, ухудшается внимание, он становится медлительным, возникают тяжесть в голове, головные боли, появляется раздражительность, ухудшается настроение. И все это может происходить с «практически здоровыми» людьми.

ПОБОРЕМСЯ!

Главной задачей в борьбе с метеовоздействиями является укрепление центральной нервной системы, а также сердечно-сосудистой системы. Поэтому:

утро начинайте не с обильного завтрака, а с зарядки, прогулки или даже пробежки;

не забывайте о контрастном душе или хотя бы о влажных растираниях для укрепления кровеносных сосудов;

особенно важна дыхательная гимнастика; необходимо полное исключение крепких спиртных напитков и, как минимум, ограничение курения;

придерживайтесь принципов рационального питания: снижение калорийности потребляемой пищи до 1/3 от обычного суточного рациона. Ограничьте употребление мясных продуктов и животных жиров.

А ЕЩЕ...

Астеники снимают естественные биоэнергетические

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

КОНКУРСНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ ОАО «ОРЕЛИНЖСЕЛЬСТРОЙ»

(решение АС Орловской области по делу №А48-5351/05-176 от 9.03.2006 г.)

сообщает о продаже имущества ОАО

«Орелинжсельстрой» путем публичного предложения.
Форма подачи предложения о цене: открытая.
Сведения об имуществе:
Лот № 6 — клуб, лит. А, инвентарный № 54:247:002:010050980, этаж 1, расположенный по адресу: Орловская область, Орловский район, пос. Зареченский, ул. Центральная, д. 4, общ. пл. 153,2 кв. м, начальная стоимость 941 900,00;

нефте резервуар, 1980 г., начальная цена 6 600,00 руб.
дорога, 1983 г., начальная цена 51 800,00 руб.
телефон, 1988 г., начальная цена 5 300,00 руб.
тепловые сети, 1988 г., начальная цена 54 200,00 руб.
дождевалы, 1988 г., начальная цена 19 900,00 руб.
производственные площадки вне ограждения, 1988 г., начальная цена 18 400,00 руб.

проездная дорога, 1988 г., начальная цена 97 100,00 руб.
сеть телефонная, 1988 г., начальная цена 10 300,00 руб.
эстакада, 1988г., начальная цена 13 700,00 руб.

Размер задатка для участия в реализации имущества путем публичного предложения составляет 10 % от начальной цены имущества.

В срок до 10.12.2009 г. принимаются документы от претендентов по адресу: 302040, г. Орел, ул. Приборостроительная, д.13, 3-й этаж, пом. ЗАО «Юрикон» с 10.00 до 16.00 московского времени, кроме выходных и праздничных дней.

При внесении задатка для участия в продаже имущества денежные средства необходимо перечислять в срок со дня публикации настоящего сообщения до 10.12.2009 г. на расчетный счет ОАО «Орелинжсельстрой»: ИНН 5753004451, КПП 575201001, р/с 40702810003400000157 в Филиале ОРУ ОАО «МИНБ» г. Орел, к/с 30101810800000000790 БИК 045402790.

Дата и место подведения итогов продажи имущества посредством публичного предложения: 16.12.2009 г., г. Орел, ул. Приборостроительная, д.13, 3-й этаж, пом. ЗАО «Юрикон».

Время подведения итогов продажи имущества посредством публичного предложения: 10.00 по московскому времени.

Ознакомиться с документами, получить разъяснения о порядке ознакомления с имуществом и его характеристиками, получить всю необходимую информацию, касающуюся проведения продажи имущества посредством публичного предложения, можно по адресу: г. Орел, ул. Приборостроительная, д. 13, 3-й этаж, пом. ЗАО «Юрикон», тел. (4862) 40-21-71.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА АУКЦИОНА

г. Орел 11.00 10 ноября 2009 года
Предмет контракта: поставка лабораторного оборудования для ПЦР-исследований, для обследования донора, донорской крови и ее компонентов.

Лот №1. Анализаторы для определения белковых фракций — 3 шт.
Начальная (максимальная) цена контракта (лота) — 1 113 000 рублей.

Последнее предложение по цене контракта по лоту №1 — 1107435,00 рублей — предложение участника № 1 — ЗАО «Р-Фарм», 123154, г. Москва, ул. Берзарина, д. 19, корпус 1.
Лот №3. Анализаторы для определения гемоглобина в цельной крови — 2 шт.
Начальная (максимальная) цена контракта (лота) — 205 000 рублей.

Последнее предложение по цене контракта по лоту №3 — 201925,00 рублей — предложение участника № 1 — ЗАО «Р-Фарм», 123154, г. Москва, ул. Берзарина, д. 19, корпус 1.

Предпоследнее предложение по цене контракта — 202950,00 рублей — предложение участника № 3 — ООО «Медицинские физиотерапевтические системы», 129626, г. Москва, Кулаков пер. д. 17, стр.1.

В полном формате протокол аукциона размещен на сайте по адресу: www.adm.orel.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В КОНКУРСНУЮ ДОКУМЕНТАЦИЮ

Департамент экономики Орловской области, уполномоченный орган на осуществление функций по размещению заказов для государственных нужд Орловской области, сообщает о внесении изменений в извещение о проведении открытого конкурса и конкурсную документацию «Предоставление услуг по обязательному страхованию гражданской ответственности (ОСАГО) ОГУ «Орловское автохозяйство» в 2010 году».

Внесены изменения в приложение к заявке на участие в конкурсе и проект государственного контракта: п. 2.1; п. 2.2; п. 2.3; п. 3.4; п. 3.7; п. 4.4; п. 5.5; п. 6.2. С новой редакцией указанных пунктов можно ознакомиться на сайте www.adm.orel.ru

Место, дата и время вскрытия конвертов с заявками на участие в открытом конкурсе: г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а, зал заседаний, 4.12.2009 г. в 10.00 (время московское).

Место и дата рассмотрения заявок на участие в открытом конкурсе: г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а, 4.12.2009 г.

Место и дата подведения итогов конкурса: г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а, 9.12.2009 г.