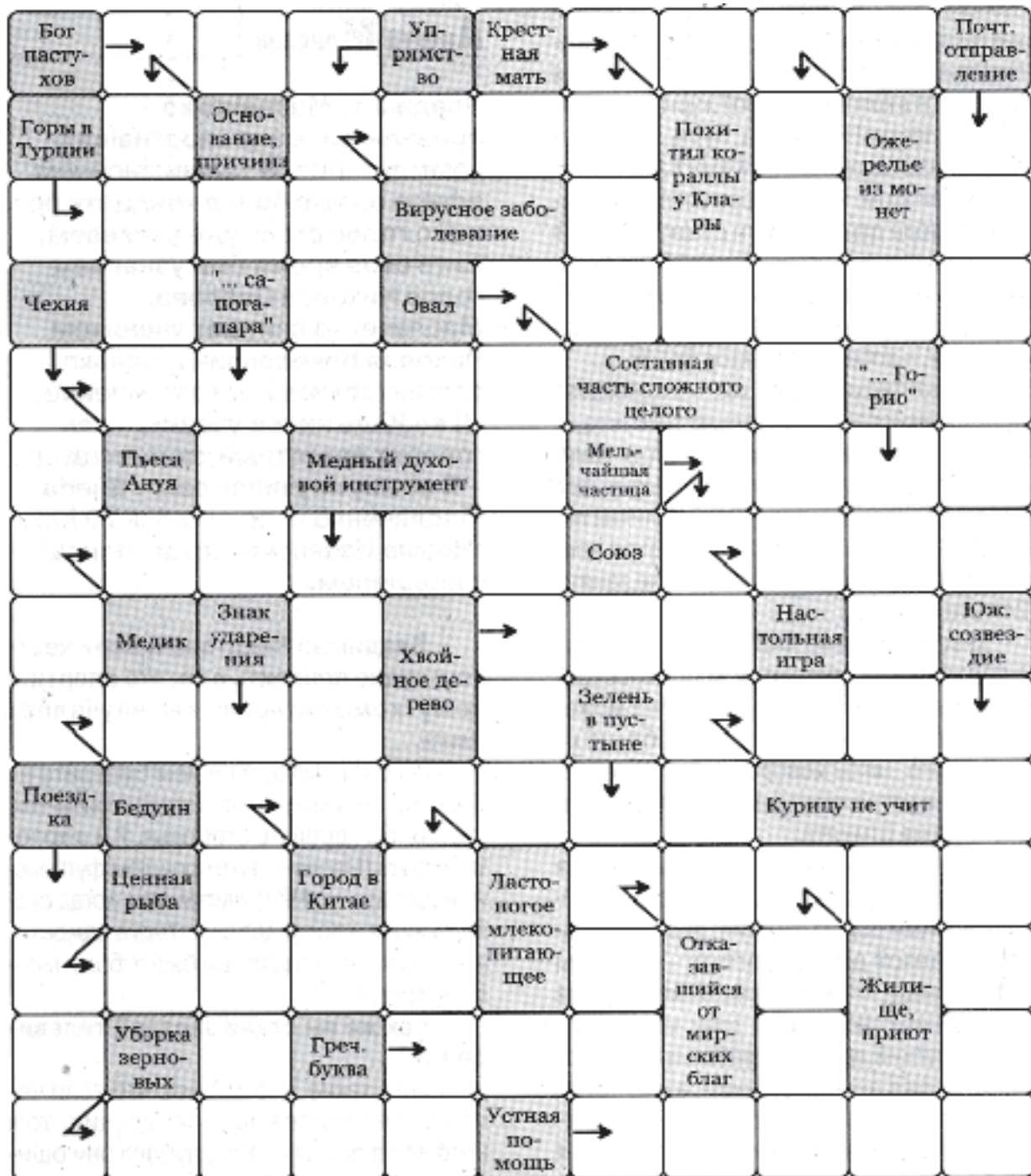


# БОГ ПАСТУХОВ



**Ответы на кроссворд, опубликованный 30 июня:**

По горизонтали: 4. «Опель». 7. Каталог. 9. Пробор. 10. Мангуст. 12. Теккерей. 13. Раунд. 14. Персона. 16. Битют. 18. Туя. 19. Алмаз. 24. Наличие. 25. Пульпа. 26. Ливанов. 27. Львица.  
По вертикали: 1. Наказание. 2. Гаргантюа. 3. Холст. 5. Перекись. 6. Лабиринт. 8. Фрейд. 11. Тегеран. 15. Аудитор. 17. Глупец. 20. Зажим. 21. Мираж. 22. Опал. 23. Клев.

● ТЕСТ

## Угрожает ли вам инсульт

**СЧИТАЕТСЯ**, что инсульт – сомнительная привилегия людей пожилых. Но это не совсем так. Например, только в США ежегодно страдают от инсульта до 25 тысяч мужчин в возрасте от 30 до 40 лет. Неприятно? Еще как. Именно поэтому мы предлагаем провести тестирование и определить, насколько у вас велика вероятность развития инсульта.



**1. Ваш живот...**  
а) мешает завязывать шнурки;  
б) имеет место быть;  
в) у меня это называется пресс.

**2. Ваше давление...**  
а) обычно 140/90, но вы не собираетесь слушать медиков и есть лекарства;  
б) повышенное, но вы делаете зарядку и пьете соответствующие лекарства;  
в) обычно 120/80;  
г) «Разве у меня есть давление?»

**3. В вашем ежедневном меню...**

а) более 30 процентов калорий составляют жиры и 10 процентов калорий из холестерина;  
б) вы ограничиваете количество соли;  
в) 25 г клетчатки (две большие тарелки каши с отрубями);  
г) как минимум четыре-пять блюд из фруктов и овощей.

**4. Ваша ежедневная вредная привычка состоит в том, что вы...**

а) пьете более пяти рюмок (по 50 мл) водки или 1,5 бутылки сухого вина;  
б) пьете более двух рюмок водки или пять бокалов вина;  
в) пьете от четырех до 14 рюмок водки в неделю или пять бутылок сухого вина;  
г) выкуриваете более одной пачки сигарет;  
д) выкуриваете примерно пачку сигарет.

**5. Ваш режим тренировок...**

а) примерно три раза в неделю;  
б) ежедневно;  
в) ежедневно смотрю программы канала «Евроспорт».

**6. Ваша история болезни сообщает о том, что у вас...**

а) была аритмия (перебои в сердцебиении);  
б) любые другие сердечно-сосудистые заболевания;  
в) тромбоз;  
г) диабет;  
д) содержание холестерина в крови не выше 240 мг/100 мл (6,0 ммоль/л);  
е) депрессия;  
ж) две твои бабушки, отец и

один из прадедушек скончались из-за инсульта.

**Считаем:**

1. а – 4, б – 2, в – 0.
2. а – 6, б – 4, в – 0, г – 3.
3. а – 4, б – 1, в – 1, г – 1.
4. а – 6, б – 4, в – 1, г – 4, д – 2.
5. а – 1, б – 0, в – 4.
6. а – 6, б – 6, в – 3, г – 3, д – 1, е – 3.

**Итого:**

**18 и более баллов.**

Высокий риск. Не откладывайте профилактический визит к врачу. Если очень не хочется, примите элементарные меры предосторожности: меньше пейте, меньше ешьте жирного и меньше курите. Если и после этого давление настаивает на 140/90, посмотрите на окружающих и поймите, что вероятность того, что у них случится удар, в шесть раз меньше, чем у вас. Обидно? Сходите все же к терапевту. Он вас пошлет к кардиологу. И правильно сделает.

**7–17 баллов.**

Риск есть. Кое-какие изменения в образ жизни стоило бы внести. В первую очередь посмотрите пункты, где вы набрали три и более баллов.

**6 и менее баллов.**

Продолжайте в том же духе. Только не забывайте, что 20 процентов вашего лишнего веса повышает риск инсульта на десять процентов.

● РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

Профессиональные шинные центры

## АВТОГРАД

**Летом ДЕШЕВЛЕ!!!**

Инновационная зимняя шина  
Nokian H5 195/65 R15

**ЦЕНА ЛЕТОМ! 3880 руб**

~~4380 р.~~

\*Инновация четырехгранный шип  
\*Инновационный рисунок протектора "медвежий коготь"  
\*Инновационный состав резиновой смеси  
\*Инновационная якорная посадка шипа

ул.Марджани,9    тел: 30-15-61  
ул.Правды,59    тел: 20-36-04  
ул.Советская, 160а    тел: 8-351-906-6005

ОРГАНИЗАЦИЯ КУПИТ:

Брус 100x100x2,85; 100x100x4; 100x100x5; 100x100x6.  
Доску необрезную 40 мм 100x100x2,85; 100x100x4; 100x100x5; 100x100x6.  
Тел.: 41-76-78, 8-912-301-7979 (Наташа).

Телефон отдела рекламы «ММ» по т. 35-65-53

### Коммерческие автомобили для Вашего бизнеса!

**HYUNDAI County**  
Количество мест - 18+1  
Расход топлива - 18 л. X 100 км.

**HYUNDAI Porter**  
Грузоподъемность - 980 кг.  
Расход топлива - 10,2 л. X 100 км.

**FIAT Doblo**  
Расход топлива - 7,4 л. X 100 км.  
Грузоподъемность - 730 кг.  
Объем грузового отсека - 3,8 м³

**АВТОГРАД**  
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР

Ул. Марджани, 9, тел. 313-996  
Ул. «Правды», 59, тел. 203-604

Поздравляем!

Петра Семеновича ЛЕДНИКОВА,  
Бориса Семеновича ГУСЕВА  
с днем рождения!

Желаем доброго здоровья, счастья, благополучия.  
Администрация, профком ЦЖТ УЖДТ ОАО «ММК».

Используйте возможность позвонить сейчас

## 41-55-41

(служба экстренной психологической помощи).

Ваш душевный комфорт и наша поддержка – круглосуточно!