

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 24 ноября 2012 года, № 94 (9474), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 4 руб. 74 коп.

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Об оплате за тепловую энергию

В администрацию Заводоуковского городского округа 19.11.2012 года поступило письмо от департамента тарифной и ценовой политики Тюменской области об изменениях, внесённых в постановление правительства Тюменской области от 13.09.2012 г. № 371-п «О региональных особенностях использования энергетических ресурсов при оказании коммунальных услуг» в части расчёта платы за отопление в многоквартирных домах. Указанные изменения

позволяют потребителям, проживающим в многоквартирных домах, оборудованных общедомовыми приборами учёта тепловой энергии, рассчитываться за отопление в соответствии с фактическими объёмами потребления тепловой энергии. Действие постановления правительства Тюменской области от 13.11.2012 года распространяется на правоотношения, возникшие с 01.09.2012 года.

Администрация
городского округа

В тенётах задолженностей

В декабре ЗАО «Северрегионгаз» может ограничить поставку голубого топлива Заводоуковскому ЖКХ.

Такая мера предусмотрена в случае невыполнения договорных обязательств, в том числе за несвоевременный расчёт за получаемое топливо. 21 ноября ЖКХ перечислило «Северрегионгазу» 700 тыс. рублей, сократив задолженность до 1 млн. 850 тыс. рублей. Если она не будет погашена до конца месяца, поступление газа уменьшится, что вынудит коммунальщиков ограничить подачу тепла потребителям. В свою очередь, финансовое благополучие предприятия зависит от населения, задолжавшего за услуги 9 млн. 700 тыс. рублей.

Александр ПАРАМОНОВ

Со знаком отличия

Продукция «Пурагроука» теперь официально будет носить бренд «Покупаем тюменское».

Жёлто-зелёные наклейки покупатели могли неоднократно видеть в фирменных магазинах предприятия. Но соглашение по использованию данного бренда администрация «Пурагроука» подписала с областным управлением лицензирования и ре-

гулирования потребительского рынка лишь в нынешнем ноябре. Сейчас под брендом «Покупаем тюменское» мясокombинат выпускает более сотни колбасных изделий и 60 видов полуфабрикатов.

Ольга МЯСНИКОВА

В Европу со страусами

Артём Швецов, третьекурсник из заводуковского агротехникума, скоро отправится на стажировку в Германию.

Он заслужил это право, став одним из финалистов областного конкурса для начинающих предпринимателей «Открой своё дело». Артём представил на суд жюри проект «Страусиная

ферма». Будущий тракторист-машинист сельхозпроизводства уверен, что опыт, полученный за рубежом, непременно пригодится ему в дальнейшей работе.

Ольга МЯСНИКОВА

К СВЕДЕНИЮ

О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УСЛУГИ

С 27 ноября 2012 года предоставление государственной услуги по выдаче справок о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования или о прекращении уголовного преследования осуществляется в МО МВД РФ «Заводоуковский» по вторникам и пятницам с 16.00 до 18.00, кабинет №26, тел 2-21-48.

Внимание руководителей учреждений, организаций, предприятий всех форм собственности, управляющих компаний по обслуживанию жилищного фонда, жителей Заводоуковского городского округа!

Администрация городского округа предупреждает, что во избежание несчастных случаев необходимо в кратчайшие сроки провести работу по обследованию зданий на предмет нависания глыб снега и наледи, своевременно принимать меры по ликвидации наледи, сосулек, а также снежных пластов с крыш и козырьков подъездов жилых домов и других зданий.

Прогноз синоптиков

	t °C в 4.00	t °C в 16.00	Атм. давление	Осадки
24/11	+1	+1	758	☁
25/11	-8	-9	768	☁
26/11	-11	-8	764	☁

ЗАВТРА – ДЕНЬ МАТЕРИ

МАМИНО ВОСКРЕСЕНЬЕ



Пятилетний Саша лепит из солёного теста в подарок маме большое сердце.

– Это моя тайна, – почти шёпотом говорит мальчик. – Потом поделку ещё бисером украшу, а не получится – сестра Валя поможет. У неё, кстати, тоже для мамы сюрприз есть.

А младший Виталик «подарок» маме уже преподнёс: разбил фарфорового ангелочка из её любимой коллекции.

– Непоседа ты мой, непоседа, – прижимает к себе притихшего малыша Ирина Вострых.

Она трижды мама, поэтому грядущий праздник может смело назвать профессиональным. Сейчас Ирина сидит в декрете с полугодовалым сынишкой. Только вот сидеть в прямом смысле слова совсем не получается.

– С самого утра, как заведённая: заплести косички Вале, не забыть про витамины для Саньки, приготовить вкусный обед супругу, – гово-

рит хозяйка большого семейства. – Вечером – уроки, книжки, домашние хлопоты...

Но, по словам моей собеседницы, несмотря на этот бесконечный водоворот, быть матерью – это большое счастье. Из чего оно складывается? Из маленьких детских побед.

– На днях Саша научился выговаривать букву «р». Радости моей не было предела, – рассказывает Ирина. – Валя принесла из школы пятёрку, удачно выступила на концерте – тоже счастье!

Сегодня она уже не представляет свой дом без звонкого детского многоголосья.

– У нас не соскучишься, – улыбается Ирина. – Одни Санькины вопросы чего стоят: вот как вы думаете, сколько детей в одном мегабайте? Ответ до сих пор не найден. Даже страшно подумать, что когда-то мы с мужем мечтали только о дочке...

Ольга МЯСНИКОВА
Фото автора

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всего сердца примите поздравления с самым трогательным и прекрасным праздником – Днём матери! Для каждого человека в маме воплощено всё самое прекрасное и дорогое: доброта, нежность, любовь. Даже став взрослыми, рядом с мамой мы вновь ощущаем себя детьми. Мама заряжает нас энергией и новыми силами.

Мама – единственная, чья жизнь от начала до конца посвящена нам, детям. И не важно, сколько нам лет – ей интересен каждый наш шаг, важен каждый

поступок. Их трудолюбие – нам пример, их знания и умения – наши ориентиры.

Спасибо вам, наши дорогие мамы! Примите искреннюю благодарность за ваш вдохновенный и ответственный материнский труд, за вашу любовь, понимание и поддержку. От чистого сердца желаю вам крепкого здоровья, семейного благополучия, радости от детей, счастья и добра на долгие годы.

Александр АНОХИН,
глава администрации городского округа

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От имени депутатов Думы городского округа сердечно поздравляю вас с замечательным праздником – Днём матери!

Материнская любовь, терпение и понимание – это та опора, которая даёт веру в свои силы и помогает преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Дорогие мамы, вам слова бесконечной благодарности и признательности за воспитание в детях

непреложных человеческих ценностей, которые помогают им строить своё достойное будущее.

Пусть исполнятся желания каждой матери – чтобы ребёнок был здоровым, успешным и счастливым. Примите пожелания здоровья, благополучия и душевного покоя!

Николай ПЛОСКОВ,
председатель Думы городского округа

СЛОВО ДЕЛОМ СИЛЬНО

НЕ УСТУПИТЬ РЫНОК ПОСТОРОННИМ

В Заводоуковске прошло выездное заседание комитета областной Думы по аграрным вопросам и земельным отношениям по развитию инфраструктуры агропродовольственного рынка в Тюменской области.



• Николай Барышников в цехе мясоккомбината.

Прежде чем приступить к обсуждению вопроса, депутаты осмотрели недавно сданный в эксплуатацию цех Заводоуковского мясокомбината в Новой Заимке, тепличный комплекс «Ритза», увеличивший в этом году свои площади в полтора раза, затем — мясоккомбинат «Пураргоук». Наибольший интерес областные депутаты проявили к заводу по производству центра «Океан продуктов» (гендиректор Сергей Дмитриев). Они не только побеседовали с посетителями и продавцами, но и продегустировали хлебобулочные, кондитерские, кисломолочные и колбасные изделия, выпущенные перерабатывающими предприятиями округа и близлежащих районов.

Выступивший на пленарном заседании директор департамента АПК Владимир Чейметов особо подчеркнул, что факт вступления страны в ВТО обязывает и товаропроизводителей, и переработчиков сельхозпродукции самым серьезным образом искать возможности снижения себестоимости выпускаемой продукции, повышать её качество, расширять рынок сбыта.

Наши продукты должны быть конкурентоспособны. Вот несколько цифр для анализа. За три месяца после официального вступления России во Всемирную торговую организацию (данные на 1.11.2012 г. в сравнении с аналогичным периодом 2011 года) импорт мяса птицы вырос на 54%, свинины — на 30%, растёт импорт концентрированного молока, сливочного и пальмового масла. Производители сельхозпродукции всего мира получили в нашей стране широкий рынок сбыта своей продукции.

— Мы не остаёмся безучастными наблюдателями происходящего, — сказал директор департамента АПК. — Изучая опыт других государств, вносим коррективы в планы поддержки

сельхозтоваропроизводителей. Разработана новая государственная программа развития агропродовольственного комплекса на период с 2012 по 2020 годы, предусматривающая продовольственную безопасность страны. Параметры её сложны даже для нашего региона, имеющего серьёзную господдержку. Например, до 2020 года валовое производство молока в Тюменской области должно увеличиться более чем на 20%. А сегодня ежегодный прирост не превышает 1-2%. Значит, нам и дальше предстоит строить современные мегафермы, увеличивать поголовье коров, производить как можно больше молока. В Европе литр пастеризованного молока в магазине стоит 25 рублей, а у нас — 45. Так как мы можем конкурировать?

Что касается нашего округа, то зеленые культуры «Ритзы» берут северяне, омичи, екатеринбуржцы. Далеко за пределами нашей области известна продукция мясоккомбината «Пураргоук». В Чебоксары и в Читу поставляют рапсовое масло Заводоуковский мясокомбинат. Значительная часть нерафинированного продукта уходит в Прибалтику, а оттуда за границу. Многие жители области оценили мясные и колбасные изделия ООО «Сотласие».

Это значит, что качество наших продуктов соответствует самым высоким требованиям, а перерабатывающие предприятия технически оснащены на уровне мировых стандартов, — отметили областные думцы. Заместитель губернатора Сергей Дегтярь отметил, что на территории Заводоуковского

городского округа, да и области действует цепочка — товаропроизводитель, переработка, торговля и потребитель. Жители территории как бы заказывают, а сельхозтоваропроизводители, переработчики стараются удовлетворить их запросы. Под это хорошо работает бренд «Покупаем тюменское».

Депутат областной Думы Николай Барышников подчеркнул, что прежде всего в рамках развития агропродовольственного рынка необходимо, чтобы органы власти координировали весь комплекс направлений АПК (это и банки, и страховые компании, и торговля, и сельхозпредприятия). Пока эта структура не создана. Ещё Николай Павлович призвал усилить контроль со стороны государства за качеством выпускаемых в области товаров.

Депутаты предложили предпринимателям юга области больше вести своей продукции на Север. Потребность в ней там есть. Индивидуальным предпринимателям это обходится дороже и депутаты советуют на местах создавать сельхозкооперативы, наши области известна продукция, создающие у населения молоко, мясо, картофель, овощи. Им было бы проще выйти на рынки северных городов.

Депутат Николай Токарчук предложил организовать системное информационно-пропагандистское обеспечение в современном формате нашим товаропроизводителям АПК в электронных и печатных СМИ, наружной рекламе. Без помощи масс-медиа трудно будет устоять против натиска зарубежных товаропроизводителей.

Комитет принял по итогам поездки в наш округ решение, с которым можно ознакомиться на сайте областной Думы.

Борис СОКОЛОВ
Фото автора



• Юрий Конев и Владимир Чейметов в «Океане продуктов».

БАИЦ-ОПРОС

Как вы спасаетесь от стресса?

Вера Валентиновна, повар, г. Заводоуковск:

— Мелкие неприятности стараюсь не замечать, а со стрессом, когда кажется, что выхода из ситуации нет, справляюсь с Божьей помощью. Молюсь.

Лариса Кляйн, продавец, посёлок Мичуринский:

— При сильном стрессе пробую переключиться на что-нибудь хорошее, если не получается, вырывается валерьянка. А вот муж все неприятности переживает молча.

Юлия Квашнина, помощник лесничего, г. Заводоуковск:

— Для меня лучшее средство от стресса — любимая музыка. Неплохо помогает увлечение кулинарией. Выбираю новый рецепт и отвлекаюсь от повседневных проблем во время приготовления очередного блюда. А ещё — прогулки на свежем воздухе!

Александра, служащая, г. Заводоуковск:

— А от него можно спастись? Если стресс наступил, то де-

ваться уже некуда. У меня пережитый стресс рано или поздно вылезает в слёзы — проверено временем. Поплачу и сразу легче становится.

Г. Капустина, пенсионерка, д. Седьминка:

— Старанусь не обращать на него внимания. Здоровье важнее, чем трата нервов по пустякам. Конечно, проблемы, связанные с близкими или друзьями, накладывают свой отпечаток, но пройдёт время и всё встанет на свои места. Время — главный лекарь.

Ирина Казанцева, бухгалтер, г. Заводоуковск:

— Стоит мне расстроиться, как хочется сладкого. И не просто конфетку или чаю, а шоколада, пирожного с кремом. Чем больше, тем лучше. В начале этого лета, поругавшись со своим другом, не заметила, как съела полкилограмма халвы. Для непредвиденных ситуаций в сумочке всегда ношу плитку шоколада. Это вместо таблеток. Всем советую этот метод успокоения.

Елизавета Юдина, служащая, г. Заводоуковск:

— Ежедневный ранний подъем для меня уже стресс! Поднимаюсь с кровати, я каждый раз задаю вопрос: ну кто же выдумал работать с 8 утра? Борюсь, как могу: мурлыкаю в душе песню, убеждаю себя, что впереди будет день и он обязательно принесёт новые положительные впечатления. Но всё же тихонько завидую жителям мегаполисов, которые открывают двери своих офисов в 10.00.

Ольга МЯСНИКОВА

— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.

Напомним, что стать добровольцем несложно: нужно предоставить в пожарную охрану справку о состоянии здоровья и диплом, подтверждающий наличие среднего специального или высшего образования. «Пожарные спасатели» принимают в свои ряды только тех, кому уже исполнилось 18 лет.

Ольга МЯСНИКОВА

— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.

Напомним, что стать добровольцем несложно: нужно предоставить в пожарную охрану справку о состоянии здоровья и диплом, подтверждающий наличие среднего специального или высшего образования. «Пожарные спасатели» принимают в свои ряды только тех, кому уже исполнилось 18 лет.

— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.

НОВОСТИ СВЯЗИ

Знаете ли вы, что...



Стоимость базового тарифа на Интерактивное ТВ — 180 рублей в месяц. За эту сумму пользователь получает 99 телеканалов при подключении пакета «Популярный» (размер тарифа указан при наличии у абонента домашнего телефона или Интернета от компании). При этом телевизионной приставкой можно пользоваться бесплатно в течение одного года.

КАК СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР С ПОЛЬЗОЙ?

Врач-офтальмолог Уильям Бейтс считает телепередачи полезными для глаз. Быстро мелькающие кадры препятствуют пристальному смотрению, которое является одной из главных причин ухудшения зрения. Советы таковы:

• почаще моргайте и глубоко дышите. В напряжённые моменты действия на экране наблюдается тенденция задерживать своё дыхание;

• пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть;

• всякий раз старайтесь сесть по центру, а не сбоку от экрана. Для тех, кто восстанавливает своё зрение, телепередачи представляют собой настоящую тренировку для глаз.

Анекдот в тему
— А вы как на телевидение с завода попали? Блат?
— Какой блат?! Сестла!!!

ДОБРОВОЛЬЦЫ

Укрощающие огонь

В этом году добровольные пожарные помогли потушить в округе более сотни возгораний.

Один из последних тревожных выездов случился 13 ноября: к горящему зданию на Ермака, 4 первыми прибыли добровольцы Игорь Пронечкин и Иван Макашкин и обеспечили безопасность рядом стоящих строений.

По словам заместителя председателя Тюменской региональной общественной организации «Пожарные спасатели» Андрея Козлова, число желающих вступить в ряды добровольных пожарных увеличилось. Ныне в пожароопасный период 310 её представителей участвовали в патрулировании населённых пунктов и лесных массивов, напоминая жителям о правилах пожарной безопасности, а также о правильной ликвидации очагов возгораний.

Ольга МЯСНИКОВА

— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.

Напомним, что стать добровольцем несложно: нужно предоставить в пожарную охрану справку о состоянии здоровья и диплом, подтверждающий наличие среднего специального или высшего образования. «Пожарные спасатели» принимают в свои ряды только тех, кому уже исполнилось 18 лет.

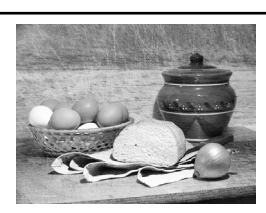
— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.

Напомним, что стать добровольцем несложно: нужно предоставить в пожарную охрану справку о состоянии здоровья и диплом, подтверждающий наличие среднего специального или высшего образования. «Пожарные спасатели» принимают в свои ряды только тех, кому уже исполнилось 18 лет.

— У добровольцев сегодня есть пожарный автомобиль. Они всегда в связи с диспетчером гарнизона пожарной охраны, — рассказывает Андрей Анатольевич. — Пожарные спасатели круглосуточно по очереди дежурят у телефона. Случись ЧП, они незамедлительно выедут на место происшествия. Отмечу, что добровольчество нынче небескорыстно: наши непосредственные помощники получают до 150 рублей за час работы.



Субботний вечер



МАЛЫЙ БИЗНЕС

«БЭСТ»: СТРЕМИСЬ К ЛУЧШЕМУ



Начать своё дело заводуковец Константин Ткаченко решил чуть более полутора лет назад. Открытие юридического агентства недвижимости «БЭСТ» стало возможностью поменять работу административную на живую, в чём-то творческую, позволяющую расти профессионально.

Он юрист и карьеру свою начинал в правовом отделе администрации округа. Занимался защитой прав потребителей. Ещё будучи дебиантом накрутил усвоил, что тот, кто оказывает услугу населению, должен отвечать за её качество. Четыре года в должности начальника Заводоуковского отдела управления Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии

Ткаченко, кандидата на участие в программе по выходу на самостоятельность, значилось, что кроме риелторской деятельности он берётся обеспечить правовое сопровождение сделок на рынке недвижимости, оказание квалифицированных юридических услуг по консультированию, представительству в организациях и на предприятиях, а также по защите интересов и законных прав клиентов в суде. Кроме того, в планах соискателя господдержки было трудоустройство одного из безработных земляков. Комиссия дала добро начинающему предпринимателю Ткаченко.

Сегодня Константин Владимирович не сомневается, что в марте 2011 года сделал верный шаг. Помогли приобретённые за годы муниципальной и госслужбы знания и опыт, поддержка семьи, в которой жена — также предприниматель, и по-настоящему мужское желание преуспеть в работе, двигаться вперёд.

Все, кто заинтересован в широком ассортименте качественных услуг, связанных с рынком недвижимости, могут обратиться в агентство К. Ткаченко, расположенное сегодня в здании торгового комплекса «Океан продуктов». «Бэст» работает с 9.00 до 18.00 с перерывом на обед с 13.00 до 14.00. Выходной день — воскресенье. Контактный телефон Константина Владимировича 8 952 676 6576.

Лилия НАЗАРЕНКО

НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Выбираем мандарины

Мандарины содержат наибольшее количество витамина С, чрезвычайно богаты витамином D (профилактика рахита) и витамином К, имеющим жизненно важное значение для эластичности кровеносных сосудов. А вот нитратов в этих фруктах не бывает никогда. С лимонной кислотой эти вредоносные вещества не уживаются.

Выбор самый вкусный не сложен. Вкус мандарина можно определить на глаз. Самые кислые — чуть приплюснутые средних размеров мандарины Уншу. Единственный их плюс — отсутствие косточек. Огромные толстокожие мандарины Сантра легче всего очищаются, но сладости им тоже не хватает.

Самые вкусные и сочные сорта — клементины, гибриды мандарина и апельсина-королька. Они ярко-оранжевые, мелкие. К тому же клементины хранятся дольше всех — около месяца.

Если вы привыкли сразу закупать много продуктов на неделю, то наверняка сталкивались с проблемой хранения фруктов. С мандаринами тут трудностей не предвидится. Главное — не дать цитрусовым засохнуть: храните их при температуре +6 градусов и в повышенной влажности.

Через открытую пасть и высунутый язык испаряется большая часть жидкости. Смех лучших друзей человека — это своего рода повторяющееся фырканье: услышав его, даже в записи на плёнке, другие собаки начинают вилять хвостом и играть.

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

Интересные факты о собаках

— У щенков далматинца нет никаких пятен, когда они рождаются. Пятна появляются, когда четвероногие становятся старше.

— Все собаки — потомки волков, которые жили в Восточной Азии приблизительно 15 000 лет назад.

— Только собаки «потенют» языками.

РЕЦЕПТИК

Шоколадные оладьи

Что нужно: 400 мл кефира, 300 г муки, 60 г сахара, 40 г какао-порошка, одно яйцо, два грамма соды, 5 мл лимонного сока, растительное масло.

Что делать: смешать в миске лимонный сок, сахар и яйцо, затем добавить всё остальное — муку, соду и какао-порошок, кефир. Перемешать до однородной массы. Тесто должно быть густой консистенции. На хорошо разогретую сковороду налить масло и жарить оладьи на большом огне с обеих сторон.

НА ЗАМЕТКУ

Храним яйца правильно

— Яйца стоит укладывать заострённым концом вниз, чтобы желтки оставались расположенными по центру.

— Хранить яйца надо только в холодильнике. Даже один день при комнатной температуре снижает свежесть яйца.

— Яйца впитывают сильные запахи, поэтому их стоит хранить подальше от сильно пахнущих продуктов и в магазинной упаковке.

— Для яиц, как правило, отведено место на дверке. Если оно не закрывается сверху крышкой, то по вышеописанной причине не стоит его использовать.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ

Стёкла не замёрзнут

Если в холодное время года ваш автомобиль ночует под окном на морозе, то с утра на лобовом стекле, скорее всего, образовывается корочка льда. Чтобы этого не произошло, поступайте так: подъезжая к дому километра за два выключите автомобильную печку, чтобы стёкла успели остыть. Припарковав машину, присыпьте лобовое и заднее стёкла снегом, чтобы получился слой толщиной три-пять сантиметров. С утра вам останется только смахнуть щёткой снег.

ХОЗЯЮШКЕ

Стирка изделий из шерсти

— Цветную шерсть после стирки нужно прополоскать в слабом растворе уксуса (две-три столовые ложки на ведро воды).

— Если вещь линяет, то лучше добавлять при стирке немного уксуса и соли (одну-две столовые ложки на стирку) — кислота «закрепляет» цвет.

— Вернуть вещи былую белизну можно с помощью перекиси водорода (одна чайная ложка на литр воды).

УЛЫБНИТЕСЬ

— Бабуля, я доеду до центрального рынка?
— Нет, сынок!
Пассажир выходит на следующей остановке. Бабуля, кряхтя, усаживается на его место.
— А я доеду...

Судoku

2	1			8	7
			1		
4	8	7	5	2	1
		3	4		
			5	3	9
		2	9	6	
9				6	
		3	5		
7	2	6	4	1	

Правило судoku. Необходимо заполнить свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом квадрате каждая цифра встречалась бы только один раз. Правильно составленная головоломка имеет только одно решение.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Бросайте курить



По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 6,5 секунды от болезни, связанных с употреблением табака, на планете умирает один человек.

Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и не расстаются с сигаретой 20 или более лет, умирают на 20-25 лет раньше, чем те, которые никогда не курили. Чем раньше человек начинает курить, тем больше вреда он себе наносит.

ЛЫСИНА — НЕ САМОЕ СТРАШНОЕ

Курение нередко вызывает ранние морщины, нарушение слуха, облысение, катаракту, разрушение зубов, эмфизему лёгких, остеопороз, болезни сердца, язву желудка, выкидыши, нарушение формирования спермы, псориаз, облитерирующий эндартериит, рак кожи и ещё более 15 органов.

Пристрастие к сигарете может способствовать заболеваниям коронарных артерий, возникновению инсульта, атеросклероза, сердечных аритмий, поскольку никотин повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Прочная связь между курением и возникновением опухоли дыхательных путей и сердечно-сосудистых заболеваний.

Помните, 30% всех опухолей возникает из-за курения. Особенно высокий риск заболевания в лёгких, ротовой полости, пищеводе, желудке, поджелудочной железе, шейке матки и матке, почках, мочевом пузыре.

ВОЗРАСТ

ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

У 50-летних курильщиков риск инфаркта в пять раз выше, чем у некурящих. Курение во время беременности повышает риск смертности плода и понижения веса новорождённого и т.д.

Пассивное курение в детском возрасте вызывает у малышей заболевания дыхательных путей.

Уважаемые жители округа, приглашаем вас посетить школу по отказу от курения, действующую в центре здоровья взрослой поликлиники. Откажитесь от сигареты, продлите свою жизнь.

Екатерина ИЛЬИНА, врач центра здоровья