

# Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 15 ноября 2014 года, № 91 (9679), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 8 руб. 40 коп.

6+

## НАГРАЖДЕНИЯ

Дума Заводоуковского городского округа наградила Почётной грамотой за многолетний добросовестный труд:

**Надежду Алексеевну Карфидову**, библиотекаря Заводоуковского филиала Уральского института коммерции и права; **Рашида Рафкатовича Коваленко**, водителя пожарного автомобиля 1 класса 93 пожарной части; **Елену Владимировну Володину**, преподавателя детской школы искусств; **Валентину Викторовну Мицых**, специалиста по методике клубной работы Сосновского Дома культуры; **Татьяну Владимировну Ульянову**, библиотекаря Новоозимской сельской библиотеки; **Валерия Игнатьевича Филиппова**, преподавателя детской школы искусств; **Ларису Николаевну Комарову**, старшего воспитателя структурного подразделения Колесниковской средней общеобразовательной школы.

## НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

### Каждому по заслугам

Вчера в инновационном центре Тюмени чествовали передовиков сельскохозяйственного производства и перерабатывающей промышленности области.

Среди 60 лучших предприятий региона есть и заводоуковцы. За получение самых высоких привесов, надоев молока, урожайности зерновых культур губернатор области Владимир Якушев вручил награды коллективам ООО «Согласие», крестьянского хозяйства

«Дружба», ЗАО «Флагман», «Падунское», «Тобол», кооператива «Центр», а также комбайнерам, механизаторам и животноводам городского округа, добившимся наивысших результатов в производстве.

**Борис СОКОЛОВ**

### За безопасное детство

Заводоуковск станет участником всероссийского дня правовой помощи детям.

С 17 по 20 ноября родители, опекуны, усыновители и несовершеннолетние смогут получить бесплатную юридическую консультацию по вопросам прав детей, опеки, попечительства и детско-родительских отношений. Заводоуковцев готовы выслушать специалисты комплексного центра социального обслуживания населения, управления социальной защиты, отдела по опеке, попечительству и охране

прав детства, инспекторы и члены комиссии по делам несовершеннолетних.

В рамках всероссийского дня правовой помощи социальные работники расскажут школьникам городского округа о способах защиты от насилия, а в центре развития детей и молодёжи для подростков проведут правовую акцию «В помощь ребёнку и подростку».

**Ольга МЯСНИКОВА**

### Станьте автором чуда!

В преддверии празднования Нового года и Рождества комитет по спорту и молодёжной политике объявляет акцию «Радость детям».

Её цель – до 10 декабря собрать благотворительные подарки для детей-инвалидов, проживающих в округе. К участию приглашены работники предприятий и организаций, все добрые и отзывчивые люди.

Накануне Нового года волонте-

ры и ребята из детской организации «Тин-Таун» придут в гости к своим сверстникам с ограниченными возможностями здоровья, чтобы порадовать их праздничной программой и вручить подарки.

**Надежда ЛАЗАРЕВА**, специалист комитета

### Учителя и воспитатели вышли на старт

На днях более 70 педагогов округа, сменив строгие костюмы на спортивные, участвовали в 17-й районной спартакиаде работников образования.

В первом виде состязаний – волейболе – равных не было учителям средней школы № 2. Вторую и третью строчку турнирной таблицы заняли педагоги из Боровинки и Комсомольского.

Кроме волейбола, они сразят-

ся в шахматных поединках, сыграют в теннис и постреляют из пневматической винтовки. Окончательные итоги спартакиады учителя и воспитатели подведут летом.

**Ольга МЯСНИКОВА**

### Прогноз синоптиков

	t °С в 4.00	t °С в 16.00	Атм. давление	Осадки
15/11	-9	-6	764	☀
16/11	-13	-9	765	
17/11	-14	-11	767	☀

## ЗАВТРА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЖЕРТВ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ АВАРИЙ

### ПРАВИЛА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ



• Один поспешил – другой не уступил. Больше всего аварий происходит из-за несоблюдения очередности проезда.

В этом году в городском округе произошло 74 аварии, в которых погиб 21 человек и 109 ранены. По сравнению с прошлым годом количество дорожно-транспортных происшествий уменьшилось на 30%, однако тяжесть их последствий выросла вдвое.

Чаще всего водители сталкиваются, опрокидывают автомобили и наезжают на пешеходов. В основном аварии случаются из-за превышения скорости, несоблюдения правил очередности проезда и обгона. Одно дорожное происшествие произошло по вине нетрезвого водителя. Молодые автолюбители (со стажем вождения до трёх лет) допустили 21 ДТП.

По словам мастера производственного обучения агропромышленного техникума Виктора Черноиванова, водители, получив права, ещё некоторое время соблюдают правила дорожного движения. Потом привыкают к автомобилю, вырабатывают свой характер вождения и теряют бдительность.

– Вчерашние ученики автошколы, глядя на соседа по полосе, который, к примеру, едет

на красный сигнал светофора или игнорирует знаки, ограничивающие скорость движения, и при этом остаётся безнаказанным, поступают также, – говорит Виктор Николаевич. – Проанализировав наказание за нарушение правил дорожного движения. Однако, по словам начальника ГИБДД Сергея Фоминова, большие суммы штрафа пугают не всех. Десятки заводоуковцев регулярно нарушают ПДД.

Сегодня действующее законодательство намерено улучшить и качество подготовки водителей. Для этого к автошколам предъявляются жёсткие требования, усвершенствуется программа обучения и поднимается плата за него.

– Те автошколы, у которых низкие цены за учёбу, отсутствуют автодром или спецплощадки, слабая материально-техническая база, не должны существовать, – считает замдиректора по производственному обучению агропромышленного техникума

Юрий Мясников. – А ещё нужно менять специфику получения водительских прав. Так, на Западе учащийся автошколы после сдачи одного экзамена пять-шесть месяцев ездит по «ученическим» правам, потом сдаёт ещё экзамены и только после ему выдают документы длительного действия.

С нынешнего сентября автошколы обучают по новой программе. В частности увеличилось количество часов на практическое обучение с 50 до 56. Но, по мнению автоинструкторов, чтобы подготовить профессионалов (а согласно той же программе учащийся получает именно профессиональные навыки, а не любительские, как было раньше), и их мало.

Пока сами автолюбители не начнут ездить по правилам, никакие ужесточения не изменят ситуацию на дорогах.

**Справка.** Каждый день в мире в дорожно-транспортных происшествиях погибают около 3,5 тысячи человек, ежегодно – более миллиона. Травмируются почти 50 миллионов человек, в основном страдают молодые люди трудоспособного возраста.

**Алла ЕГОРЫЧЕВА**  
Фото из архива ГИБДД

## В ДУМЕ ОКРУГА

25 ноября 2014 года состоится заседание думы городского округа

В проекте повестки дня заседания думы следующие вопросы:

1. О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального образования Заводоуковский городской округ.
2. О внесении изменения в решение думы Заводоуковского городского округа от 16.06.2011 № 76 «Об утверждении перечня услуг, которые являются необходимыми и обязательными для предоставления органами местного самоуправления Заводоуковского городского округа муниципальных услуг и предоставляемых организациями, участвующими в предоставлении муниципальных услуг».
3. О внесении изменений в решение думы Заводоуковского городского округа от 28.10.2005 № 268 «Об установлении земельного налога в муниципальном образовании Заводоуковский городской округ».
4. О налоге на имущество физических лиц в муниципальном образовании Заводоуковский городской округ.
5. О внесении изменений в решение думы Заводоуковского городского округа от 28.09.2007 № 149 «Об утверждении правил землепользования и застройки города Заводоуковска».
6. О принятии к исполнению в 2015 году наказов, внесённых избирателями депутатам думы Заводоуковского го-

родского округа 5 созыва.

7. О прогнозе социально-экономического развития Заводоуковского городского округа на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов.
8. О бюджете Заводоуковского городского округа на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов.
9. О внесении изменений и дополнений в решение думы Заводоуковского городского округа от 21.11.2013 № 334 «О бюджете Заводоуковского городского округа на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов».
10. Об исполнении бюджета Заводоуковского городского округа за 9 месяцев 2014 года. Об исполнении бюджета Заводоуковского городского округа за 9 месяцев 2014 года.
11. О состоянии законности и правопорядка на территории Заводоуковского городского округа за 9 месяцев 2014 года.
12. Об информации администрации Заводоуковского городского округа «Об организации водоснабжения в Заводоуковском городском округе».
13. О социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих на территории Заводоуковского городского округа.
14. Разное.

## АГРОПРОМ

## Помогают любовь и забота



• Около 30 лет Эльфинур Шарикина трудится в животноводстве. Это не мешает ей управляться с домашними делами, растить сына, которого недавно проводила в армию.

**Оператор машинного доения ЗАО «Тобол» Эльфинур Шарикина надоила от каждой закреплённой коровы по 8 060 килограммов молока. Это самый высокий показатель по хозяйству.**

— Что сыграло главную роль в достижении таких значительных результатов? — спрашивает Эльфинур Фахрутдинову.

— Несколько факторов, — говорит животновод. — Но я думаю, что в первую очередь — кормление. «Иностранкам» после отёла мы даём по четыре килограмма плющеного зерна кукурузы, затем плющеноый ячмень. Новотёлки быстро набирают силы и затем дают по 30-35 килограммов молока в сутки. Конечно, коровы «иностранки» более нежные, чем наши «аборигенки», плохо реагируют на повышение голоса, например. Я нахожу контакт со всеми своими подопечными, но у меня есть и любимцы: Дайана и Веточка. Они очень спокойные, отзывчивые, любят, когда их гладишь и что-

нибудь ласково говоришь... А ещё бурёнкам нравятся каждодневные прогулки на свежем воздухе.

В группе Эльфинур Шарикиной, да и вообще на Шиликульской ферме, нет яловых коров. Как здесь этого добились? На выходе из базы в клетку поставили быка. Коровы, идущие на прогулку, мимо этой клетки не пройдут. Как только какая из них задержалась возле неё, технолог по воспроизводству стада берёт бурёнку на заметку... Так в прошлом году на Шиликульской ферме выход телят оказался значительно выше, чем на других отделениях ЗАО «Тобол». Отёлы коров — это ещё один фактор, работающий на увеличение молока.

Вот так благодаря качественному рациону, хорошим условиям содержания животных, заботе и вниманию операторов, зооветспециалистов и складывается успех шиликульских животноводов, в том числе и Эльфинур Шарикиной.  
**Борис СОКОЛОВ**  
Фото автора

## НОВОСТИ РОССИИ

**Депутаты предлагают увеличить продолжительность выплат пособия по уходу за ребёнком с полутора до трёх лет, а также саму сумму выплат.**

Согласно законопроекту, минимальный размер пособия по уходу за первым ребёнком необходимо увеличить до одного прожиточного минимума, а за вторым и последующими детьми — до двух размеров такого минимума.

Кроме того, сегодня закон устанавливает максимальный размер пособия по уходу за ребёнком некоторым категориям, который не может превышать шесть тысяч рублей. Депутаты предлагают повысить предел выплат до четырёх размеров прожиточного минимума.

Если инициативу одобряют, то это приведёт к существенному улучшению демографической ситуации в России и будет значимо в условиях дефицита мест в детских садах, заключили депутаты.

Отметим, величина прожиточного минимума к середине 2014 года в целом в стране составила 8 192 рубля. Для трудоспособного населения — 8 834 рубля.

**В Госдуме рассмотрели президентский законопроект о запрете «спайсов» — курительных смесей.**

Ранее законопроект поддержал главный нарколог минздрава Евгений Брюн. Он подчеркнул, что появление в законе общего определения синтетических наркотиков позволит предотвратить создание новых вредных веществ.

Согласно документу, за незаконное производство, переработку, приобретение, хранение, перевозку, пересылку, ввоз на территорию РФ и вывоз в целях сбыта предлагается отправлять за решётку на срок до 2 лет (либо наказывать штрафом до 30 тысяч рублей). Тем же продавцам и изготовителям «спайсов», чей товар привёл к гибели употребившего их человека, будет грозить до восьми лет лишения свободы. Кроме того, Госнаркоконтроль, согласно законопроекту, сможет создать реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в России запрещён.

**В ряде российских вузов в порядке эксперимента будут работать подготовительные отделения, рассчитанные на обучение на бюджетных местах молодых матерей.**

Премьер-министр Дмитрий Медведев подписал постановление, вводящее новый механизм социальной поддержки материнства, в частности, молодых мам. Принять участие в эксперименте могут молодые мамы, которым по состоянию на 1 октября не исполнилось 23 года, имеющие одного ребёнка или более. У них не должно быть высшего образования, и они не должны обучаться на подготовительных отделениях в общем порядке. Эксперимент продлится до 30 июня следующего года.

**Авиакомпания «Победа» запустила в продажу билеты по шести направлениям.**

Перевозчик будет выполнять ежедневные полёты из Москвы в Волгоград, Самару, Екатеринбург, Пермь, Тюмень и Белгород. Первый рейс состоится 1 декабря 2014 года из международного аэропорта Внуково.

Минимальный тариф в одну сторону составляет от 999 рублей без учёта такс и сборов. Билеты можно приобрести на сайте авиаперевозчика [www.roboda.aero](http://www.roboda.aero) и в агентских кассах в аэропорту. В Тюмень самолёт будет летать ежедневно в 17.00, обратный рейс — в 22.40.

## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

## СОЧИНЕНИЕ: ЗАЧЁТ-НЕЗАЧЁТ

**Скоро выпускникам российских школ предстоит написать итоговое сочинение, которое и станет допуском к государственной аттестации.**

Тематические направления по произведениям русской и мировой литературы стали известны в сентябре, хотя сами темы сочинений одиннадцатиклассники узнают лишь за 20 минут до начала испытания. Эту конфиденциальную информацию в каждую школу округа доставят не в специальном конверте, как раньше, а по электронной почте из центра обработки информации при Тюменском областном государственном институте развития регионального образования (ТОГИРРО).

Заводоуковские школьники уже ознакомились с тематическими направлениями и наверняка составили планы будущих письменных работ вместе с учителями-словесниками. В следующий четверг более двухсот учеников 11-х классов городского округа напишут так называемое тренировочное сочинение. Как и на настоящем экзамене, который пройдёт 3 декабря, ребята будут писать сочинения на специальных бланках. Письменные работы проверят педагоги. Сочинения должны соответствовать выбранным темам и содержать не менее 350 слов. Пользоваться литературными текстами запрещено: на партах учеников будут только орфографические словари.

Кстати, привычных оценок школьники не получат: учителя поставят только «зачёт-незачёт». Если кто-то из выпускников «провалит» экзамен в декабре, то сможет переписать работу в феврале или мае.

— Одиннадцатиклассники до последнего момента не узнают, по какому художественному произведению им придётся писать сочинение, поэтому, чем больше книг они прочитают, тем лучше, — говорит специалист комитета образования Оксана Сударева. — Сейчас часто слышу, что дети разучились писать сочинение. Не соглашусь: школьники выполняют массу творческих работ. И не только в рамках уроков литературы. Ребята ежегодно делают небольшую письменную работу на едином госэкзамене по русскому языку.

На вопрос, нужно ли сочинение в школах, Оксана Владимировна ответила однозначно:

— Нужно! Грамотно излагать свои мысли на бумаге должен каждый выпускник школы. Не говорю уже о знании классических произведений русской и зарубежной литературы.

Однако пока неизвестно, будут ли вузы начислять абитуриентам дополнительные баллы за сочинение. Но, тем не менее, ознакомиться с письменными работами преподаватели высших учебных заведений могут в информационной системе Министерства образования и науки РФ.

**Ольга МЯШНИКОВА**  
Фото из архива редакции



• Тематические направления итогового сочинения в выпускных классах: «Недаром помнит вся Россия...», «Вопросы, заданные человечеству войной», «Человек и природа в отечественной и мировой литературе», «Спор поколений: вместе и врозь», «Чем люди живы?».

## БЛИЦ-ОПРОС

## Вы пользуетесь интернет-услугами?

**Ольга М., медицинский работник, г. Заводоуковск:**

— Попыталась пойти в ногу со временем. Однажды уплатила за электроэнергию через Интернет, а потом кое-как нашла концы. Интернет работает плохо (медленно). Может быть, есть и моя вина — дело-то новое, а, может быть, и работник, с которым пришлось разбираться, недостаточно компетентен или программа так работает. Одним словом, пока проще платить за услуги по старинке.

**Иван Зарецкий, сборщик мебели, г. Заводоуковск:**

— Компьютер купили. Телефонной линии нет. К Сети пока не подключились. Скорее всего, придётся подключаться через модем.

Поэтому пока платим за услуги старым проверенным способом.

**Ольга Кремлёва, домохозяйка, с. Гилёво:**

— Да, уже лет пять. Не выходя из дому, я оплачиваю услуги Интернета и делаю покупки. Например, недавно заказала себе платье. Намного удобнее и дешевле. Мне с маленьким ребёнком сложно выкроить время для похода по магазинам, а в Интернете можно покупать в любое время суток.

**Татьяна Брякова, глава сельской администрации, п. Комсомольский:**

— Активно пользуюсь. Через «Личный кабинет» оплачиваю налоги и коммунальные услуги. Однажды через Интернет записа-

лась на приём к тюменским врачам. Также госуслуги получаю, а недавно стала ещё и покупкой делать в виртуальных магазинах.

**Владимир Медведев, машинист электровоза, г. Тюмень:**

— Интернетом пользуюсь не только для получения информации или общения. Он удобен для оплаты коммунальных услуг, пополнения баланса на мобильнике. Знакомые иногда покупают товары в интернет-магазинах, а я пока обхожусь без этого.

**Олег Шипичкин, начальник сектора отдела информатизации и защиты информации администрации округа:**

— С помощью Интернета ежемесячно совершаем покупки,

вносим оплату за коммунальные услуги, сотовую связь, детский сад. Сеть очень экономит время и избавляет от очередей.

**Ангелика Нагапетян, специалист комитета по спорту и молодёжной политике, г. Заводоуковск:**

— С некоторых пор делаю покупки в интернет-магазинах, потому что это удобно. В планах завести в Сети «Личный кабинет», чтобы оплачивать телефонные и коммунальные платежи, не выходя из дому.

**Александр Пашин, служащий, г. Заводоуковск:**

— В недавнем прошлом я был предпринимателем, поэтому регистрация на сайте Федераль-

ной налоговой службы мне была необходима. Сейчас, когда я уже отошёл от дел, всё равно заглядываю на эту электронную страничку и оплачиваю налоги на имущество и автотранспорт.

**Альбина Закирова, бухгалтер, г. Заводоуковск:**

— Пару раз пользовалась услугами интернет-магазина. Присылали всё, что заказывала. Регулярно записываюсь на приём к врачу. Знаю, что через Интернет можно уплатить за коммуналку и другие услуги, но этого не делаю — не доверяю технике. Через терминал иногда забрасываю деньги на телефон. Госуслугами тоже не умею пользоваться, так что мне ещё далеко до Европы.



# Субботний вечер



70 лет  
Тюменская область

МИР НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

## ЖИВЁМ ДРУЖНО



• Юным хранить национальные традиции и передавать их из поколения в поколение.

Юные читатели из Нижнеингала участвовали в традиционных областных детских провинциальных чтениях. Книжный праздник прошёл в Тюменской детской научной библиотеке им. К.Я. Лагунова и был посвящён возрождению национальных традиций.

Ребята из разных уголков области участвовали в фольклорной программе «Эта земля твоя и моя». Необычное заочное турне по Тюменской земле завсегда библиотек начали со знакомства с народностями, населяющими наш край. Ребята узнали, что сегодня на юге области живут представители более 140 национальностей: русские, украинцы, чуваша, татары, немцы, башкиры, казахи, узбеки.... А представители белорусской диаспоры сами пришли в гости. Встав в

большой хор, мальчишки и девчонки с удовольствием разучивали с ними белорусские народные песни, примеряли национальные костюмы и пробовали блюда белорусской кухни. После чего участники чтений сами вышли на сцену. Заводоуковцы выступили с театрализованной обрядовой постановкой татарского праздника Каргаботкасы, что в переводе на русский язык означает «Грачиная каша».

— Ребята рассказали зрителям о самом долгожданном времени года — весне, о прилёте птиц, о ярком солнце, — говорит библиотечкарь из Нижнеингала Зульфира Ярова. — Каргаботкасы ежегодно отмечают все татары. Мы в своей деревне тоже бережно храним эту народную традицию.

Ольга МЯСНИКОВА

Фото из архива детской библиотеки

ЗНАЙ НАШИХ!

## ХОРОШО БЫТЬ ЧЕМПИОНОМ



• Приятно разделить победу с тренером.

Поднять флаг на открытии соревнований по городскому спорту в Нижнем Новгороде доверили победителю прошлого года чемпиону России в своей возрастной группе Вячеславу Капустину из Лебедёвки.

Тюменскую область представляла сборная городошников младшей юношеской группы из Заводоуковского городского округа и Упоровского района. Как рассказал тренер лебедёвских го-

родошников Дмитрий Капустин, всего в первенстве РФ участвовало семь команд: по две из Санкт-Петербурга и Нижнего Новгорода, по одной из Томской и Тюменской областей и Красноярского

края. Борьба на российской городской площадке шла упорная. Зачастую претендентов на медали друг от друга отделял всего лишь один бросок биты.

В личном первенстве из трёх десятков городошников Вячеслав Капустин на этот раз занял четвёртое место. Но в общекомандном зачёте сборная Тюменской области стала первой. На втором месте команда из Санкт-Петербурга и на третьем — хозяева из Нижнего Новгорода.

У младшего Капустина это уже третье «золото» на чемпионатах России: дважды — в личном и нынче в командном зачёте. Дважды Слава становился бронзовым призёром. Пока он учится в восьмом классе общеобразовательной школы, но у парня есть желание совершенствоваться в спорте и дальше. А это будет сложнее: Вячеслав переходит в следующую возрастную группу, где конкуренция у городошников и на областных, и на российских соревнованиях ещё сильнее.

Александр ПОНОМАРЁВ

Фото из семейного архива Капустиных

РЕЦЕПТИК

### Пряничный торт

**ЧТО НУЖНО:** 600 граммов шоколадных пряников, 600 граммов сметаны (чем жирнее, тем лучше), 100 граммов сахарной пудры, 2–3 банана, горсть грецких орехов.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** пряники разрезать вдоль пополам, бананы нарезать кружками, сметану смешать с сахарной пудрой, орехи покрошить не очень мелко. Миску выстелить пищевой плёнкой, чтобы края свисали. Выкладывать слоями: сначала половинки пряников, которые предварительно нужно окунуть в сметанный крем, затем бананы, немного орехов и снова пряники. Так повторять несколько раз. Последним должен быть слой пряников. Сверху полить оставшимся кремом. Оставить на несколько часов при комнатной температуре, а затем убрать в холодильник (лучше на ночь). Перед подачей торт перевернуть на тарелку и снять с него плёнку. В качестве украшения подойдёт тёртый или растопленный шоколад, какао.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

### Смените крем

Скоро зима, а значит пришло время уделить особое внимание коже. В холода она пересушивается больше, чем в жару.

Первое, что нужно сделать — сменить крем. Эта процедура должна быть такой же естественной, как смена лёгкого гардероба на более тёплый. Большинство летних кремов относятся к увлажняющим, а они лишь усиливают испарение воды с поверхности кожи на морозном воздухе. Зимний крем должен быть более плотным и жирным. Выбирайте питательный или защитный крем. Многие косметические линии сегодня выпускают специальные линейки кремов от мороза и обветривания.

Наносить крем необходимо за 20-30 минут перед выходом на улицу: он должен как следует впитаться. Если вы торопитесь, а крем ещё не до конца высох, промокните лицо салфеткой. Ни в коем случае не выходите на холод с влажной кожей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### Если засорился слив

В наши дни в магазинах представлены различные средства для чистки засоров на любой кошелек и вкус. Однако иногда бывает так, что слив засорился вечером и бежать в магазин совсем не хочется. Сначала насыпаем в слив полстакана соды, затем наливаем столько же уксуса. Закрываем слив тарелкой, а через полчаса заливаем большим количеством кипящей воды. Это средство подходит для прочистки не слишком сильных засоров. Лучше всего воспользоваться им сразу же, как только вы заметили, что вода сливается медленно. А для профилактики засоров регулярно засыпайте в слив одну столовую ложку с горкой сухого горчичного порошка и выливайте один чайник с кипящей водой.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### Смейтесь на здоровье!

— На Аравийском полуострове и в Юго-Западной Азии есть растение, которое называют «цветком смеха». Его семечко размером с горошину способно вызвать у человека беспричинный смех на протяжении получаса, после чего человек спокойно и безмятежно засыпает.

— Воздух, который вырывается из лёгких при смехе со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например, при бронхитах или астме.

— 17 лицевых мышц нужно задействовать человеку, чтобы улыбнуться, а чтобы нахмуриться — 43.

— Человек не может засмеяться, пощекотав самого себя. Препятствует этому мозжечок, который отвечает за ощущения, вызываемые собственными движениями, и посылает в другие участки мозга команды игнорировать эти ощущения.

— Смех — очень серьёзное явление, о нём даже создана особая наука — гелотология. Гелотология утверждает: смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело! Иными словами, чем больше смеётся человек, тем он здоровее и счастливее. Так что смейтесь на здоровье!

УЛЫБНИТЕСЬ

За ужином дочь объявила, что написала письмо Деду Морозу. Сказала, что себе попросила компьютер, а маме норковую шубу... Дед Мороз поперхнулся чаем.

\*\*\*

Мы и не заметили, как бензин подешевел почти на треть. Недавно стоил доллар, а сейчас только 70 центов!

\*\*\*

Заканчивается второй год нашей семейной жизни. Муж до сих пор думает, что не ест кабачки и лук.

ДОКТОР РЕКОМЕНДУЕТ

### Откажитесь от сигарет!

Каждые шесть секунд от болезни, вызванной табакокурением, на Земле умирает один курильщик.

В России по этой причине ежегодно гибнет около 400 тысяч человек.

Почти каждый заядлый курильщик страдает заболеваниями лёгких, сердца и сосудов.

В России курят 39,1% взрослого населения. Это один из самых высоких показателей в мире. До 70% курильщиков готовы, но не могут самостоятельно отказаться от сигареты.

Семь правил для желающих бросить курить:

1. Определите для себя мотивы отказа от курения, запишите их на бумаге. Каждый день просматривайте этот список, меняйте порядок причин, добавляйте новые.

2. Будьте готовы к приступам тяги к сигарете — они проходят быстрее, если отвлекаться и переключить внимание, к примеру, на работу, прогулку, занятия спортом и т.д.

3. Наблюдайте за бросающими курить, учитесь у них. Смелее просите о помощи близких и друзей. Помогая себе, помогите отказаться от сигарет другим.

4. Выбросьте из дома всё, что связано с курением. Если не удаётся справиться с вредной привычкой сразу, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Знайте, что переход на «лёгкие» сигареты или снижение числа выкуриваемых не снижает риск для здоровья.

5. Больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе. Так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления продуктами сгорания табачных изделий, и не появятся лишние килограммы.

6. Питайтесь регулярно, небольшими порциями. Выбирайте продукты, богатые клетчаткой (фрукты, овощи, каши) и белками (нежирные молочные продукты, морскую рыбу). Если нет противопоказаний, пейте больше жидкости.

7. Если вы выкуривали не менее 10 сигарет в день и/или курили сразу после пробуждения, то откажитесь от курения помогут никотиновые жевательные резинки, ингаляторы и пластыри. В аптеках их продают без рецепта, однако предварительно лучше посоветоваться с врачом.

Гораздо легче преодолеть никотиновую зависимость при поддержке специалиста. В центре здоровья взрослой поликлиники в Заводоуковске открыта школа отказа от курения. Занятия проходят по субботам в кабинете 340. Все консультации можно получить по телефону 6-00-77.

Ольга ДРАНКО, заведующая центром здоровья