



Время и Жизнь

ГОРОДСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Газета награждена Почетной грамотой Президиума Верховного Совета РСФСР

№122 (12337)

Вторник, 25 октября 2011 года

Газета издается с 1933 года

Помогая другим – помогаешь себе

Ежегодно с 15 октября по 13 ноября Всероссийским обществом слепых проводится месячник «Белой трости». Такая трость – эмблема незрячего и слабовидящего человека.



Вы можете увидеть людей с белой тростью на улице, в транспорте, в учреждениях. При встрече с ними будьте внимательнее. Если незрячий направляется в опасную для него зону, растерян, предложите ему свою помощь. Помогите перейти улицу, отведите от открытого колодца, ямы, сориентируйте при посадке и высадке из транспорта.

К водителям транспорта обращаемся отдельно. Будьте предельно внимательны при появлении на дорогах человека с белой тростью. Объявляйте остановки маршрута следования. Рассчитываем на проявление внимания и со стороны работников коммунальных служб и предприятий связи. Не оставляйте люки колодцев без ограждения. От вашего внимания зависят здоровье и жизнь людей. Особая просьба к работникам торговли и сферы обслуживания. Отзовитесь голосом на присутствие незрячего, помогайте ему в выборе товара, подсказывайте цены.

Осинниковская местная организация Всероссийского общества слепых выражает глубокую признательность руководителям предприятий и организаций за ранее оказанную помощь. Нашему обществу слепых невозможно было бы решать проблемы инвалидов по зрению, если бы не было добрых и отзывчивых людей, которые оказали помощь витаминами и наиболее востребованными лекарствами. Благодаря этому у нас есть теперь хорошая аптечка. В преддверии Все-

российского дня инвалидов мы обращаемся к государственному, общественному и коммерческому организациям с просьбой по возможности выделить благотворительную помощь на реабилитацию. Нам очень необходим Интернет, а как решить эту проблему, мы пока не знаем.

Выражаем благодарность администрациям городов Осинники и Калтан. На выделенные средства мы сделали подписку, отметили значимые даты, провели летнее оздоровление.

Уважаемые жители города Осинники! Если у кого-то близкий человек потерял зрение, не оставайтесь наедине с этой бедой. Мы ждем вас и постараемся помочь пережить тяжелое время, научим, как себя вести с родным человеком. А тех жителей, которые уже состоят на учете в местной организации ВОС, приглашаем каждую среду на занятия кружков, на встречи с интересными людьми; вам почитают газеты и журналы, для вас проведут различные мероприятия.

Наш адрес: г. Осинники, ул. Кирова, 58, по понедельникам, вторникам и средам с 9-00 до 13-00 часов.

Как бы жизнь ни летела,
Дней своих не жалея,
Делай доброе дело
Ради счастья людей!
Как бы ни было трудно,
Выстой, веру храня
В нужное доброго дела,
В доблесть славного дня.
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле,
Делай доброе дело –
Тем живешь на земле.

Т. МАШКОВА,
председатель
бюро м/о ВОС
г. Осинники.

Самый классный классный

В Осинниках на базе Дома детского творчества завершился муниципальный этап областного конкурса учителей «Самый классный классный».

Участниками конкурса стали восемь педагогов школ города. В состав жюри вошли сотрудники Управления образования, представители городского совета ветеранов, профсоюза работников образования и информационно-

методического центра. Конкурс проходил в несколько этапов: в первый день конкурсанты представили свои визитные карточки и показали самопрезентации, на следующем этапе учителя проводили внеклассные мероприятия с учениками из других школ, на завершающий этап вышли четверо педагогов, им предстояло показать мастер-класс.

Надо отметить, что все участники успешно справились с за-

данием. Члены жюри подвели итоги, в результате победителем конкурса на муниципальном уровне признана учительница начальных классов общеобразовательной школы №31 Ольга Павловна Данилина.

22-24 ноября в Кемерово пройдет областной конкурс «Самый классный классный», в котором О. П. Данилина представит наш город.

К. ТЕМПЕЛЬ.

Увидеть пояс Пресвятой Богородицы

Музей истории православия на земле Кузнецкой организует поездку верующих кузбассовцев в г. Красноярск, где в период с 1 по 4 ноября будет находиться пояс Пресвятой Богородицы.

Для поклонения святыне паломники отправятся на автобусе. Выезд состоится 1 ноября от главных ворот Знаменского кафедрального собора в Кемерово. В программе пребывания кузбассовцев в Красноярске также экскурсия по местам, связанным с профессиональной и богослужебной деятельностью святителя Луки (Войно-Ясенецкого).

Пояс Пресвятой Богородицы, хранящийся в Ватопедском монастыре на Афоне, доставлен в Россию впервые. Должданное событие состоялось 20 октября в Санкт-Петербурге, куда реликвия прибыла спецрейсом из греческого города Салоники. Ее принесение в нашу страну осуществляется по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея

Руси Кирилла, при организаторском участии Фонда Андрея Первозванного.

Во время нахождения в России пояс Царицы Небесной, помимо Красноярска и Санкт-Петербурга, побывает также в Екатеринбурге, Норильске, Владивостоке, Нижнем Новгороде, Дивееве, Саранске, Самаре, Ростове-на-Дону, Калининграде и Москве.

Согласно преданию, отраженному в письменных византийских источниках, пояс и риза Божией Матери незадолго до Ее Успения были отданы двум благочестивым иерусалимским вдовам и из поколения в поколение хранились в Палестине. При императоре Восточной Римской империи Аркадии (395-408) драгоценный ковчег с поясом Богородицы перенесли в Константинополь. Впоследствии святыня делилась на части, местопребывание которых не раз менялось.

«Кузбасс», 21 октября 2011 г.

Синоптики обещают суровую зиму

Обильные осадки выше нормы должны будут выпасть в ноябре и декабре. В январе снег будет идти меньше. Что касается температуры, то в первых числах ноября возможны заморозки до минус десяти градусов по шкале Цельсия.

Кроме этого, в течение зимы жителей Западной Сибири ждут сорокаградусные морозы.

Обо всем этом на встрече с журналистами рассказала начальник отдела гидрометеобеспечения отраслей экономики кемеровского Гидрометцентра Раиса Бузунова.

НАШ КОРР.

Листву по осени убирают

Как живешь, Тайжина?

Осень всегда красива яркой окраской природы – зелено-желтые, красные, золотистые кроны деревьев, карусель опадающих листьев в воздухе, а на земле – багряный ковер, ступая по которому, слышишь приятный шелест листьев. Одним словом – романтика! Но, красота красотой, а все-таки не стоит забывать, что с наступлением осени начинаются и заботы – приведение в порядок территорий, подготовка к предстоящей зиме.

В поселке Тайжина полным ходом идут субботники, в которых активное участие принимают работники жилищно-коммунального хозяйства, сотрудники учреждений социальной сферы, школьники, жители. Главные «объекты внимания» участников субботников – мусор и опавшая листва. Организации и предприятия убирают закрепленную за ними территорию.

Жителям, в свою очередь, нужно привести в порядок дворы и прилегающие к ним участки. В частном секторе также необходимо подрезать ветки деревьев и кустарников, растущих возле ограды, очистить ливневые трубы, тем самым подготовить их к весне. Тайжинцы дружно выходят на уборку территорий, добросовестно выполняют работы по облагораживанию своих участков – приводят в порядок детские площадки, дворы, убирают цветочную ботву с клумб, опавшую листву и мусор. В сквере у детской музыкальной школы №55 ведется санитарная обрезка деревьев. На участке социального приюта для детей и подростков спилено более десяти сухих деревьев. В школах и детских садах уборка территорий от листвы ведется еженедельно.

К. ХАРЫМОВА.

Почтили память поэта

Недавно члены общества «Шория-Тагтал» г. Осинники побывали в поселке Тайлеп Новокузнецкого района, где долгое время жил и работал шорский поэт, сказитель, кайчи Степан Семенович Торбоков. Здесь в 1980 году был и похоронен. В 2008 году по инициативе общества «Шория-Тагтал» и при активной поддержке администрации Новокузнецкого района был торжественно открыт новый памятник поэту. Мы благодарны заместителю главы Новокузнецкого района по социальным вопросам А. В. Шарнину, специалисту Управления культуры администрации Новокузнецкого района Т. В. Красниковой, преподавателю кафедры шорского языка и литературы КузГПА Г. В. Косточкову за помощь в уста-

новлении памятника. Посетив могилу С. С. Торбокова, мы были приятно удивлены, что она содержится в полном порядке, в оградке все чисто, ухожено, мы убрали только листву и возложили живые гвоздики. Видно, что за могилой присматривают и администрация поселка, и учащиеся тайлепской школы. Большое им спасибо!

Хотелось бы высказать одно пожелание, или предложение: в день кончины поэта провести в Тайлепе на природе вечер памяти С. С. Торбокова, вспомнить о нем, почитать его стихи. Думаю, тайлепцы и администрация района поддержат нас.

В. КОМЗЫЧАКОВА,
член совета
областной
Ассоциации
шорского народа.

Милосердие не на словах, а на деле

Сегодня часто говорят о милосердии, доброты, волонтерской деятельности. К сожалению, иногда это остается только на словах. Зейме Иоганн Готфрид когда-то сказал, что доброе дело, если оно действительно доброе, стоит больше, чем миллион добрых слов. С этим утверждением трудно не согласиться.

Ветеран труда Иван Ермолаевич Крайнов с супругой для детского дома «Проталинка» давно уже стали добрыми друзьями, ребята всегда готовы помочь пожилым людям по хозяйству, а те, в свою очередь, дарят детям радость общения, помогают советом, балуют домашними сладостями. Вот и на этот раз на звонок Ивана Ермолаевича о помощи в разгрузке дров ребята откликнулись с радостью: после школы «бригада» из 9 старших мальчишек поспешила к ветерану. Куча дров у ворот «растаяла» буквально на глазах.

- Ай, да молодцы, работники! Нам бы целый день понадобился, а тут и глазом моргнуть не успели. Помогли нам к зиме подготовиться, пока погода стоит сухая, - радовались Иван Ермолаевич с женой.

По окончании работы ребята вместе с хозяйками угостились домашним компотом и сладостями. Собираясь домой, мальчишки сказали: «Вы нам звоните, если что... Нам приятно вам помогать. И сами к нам в гости приходите!».

Такое общение с людьми старшего поколения нашим ребятам просто необходимо, ведь именно так воспитывается уважение к старшим, а совместная деятельность способна объединить разные поколения.

**ПРЕСС-ЦЕНТР
«Островок тепла»
детского дома
«Проталинка».**

Осенняя радуга даров природы

Красива и очаровательна осень в своем пестром наряде. Душа поет от такого разнообразия! Вот и коллектив школы №3 поддался позитивному настроению и устроил на школьном дворе шумную ярмарку «Осенняя радуга».

Красны девицы в ярких костюмах приглашали честной народ заглянуть в дары осени. Чего только не было на прилавках: яблочки медовые и кабачки полосатые, морковочка сочная и картошка отборная, разносолы да варенья домашние. А корейчики в нарядных рубашках предлагали гостям сладости - пироги яблочные, блинчики масляные, вафли хрустящие да пряники настоящие. Бойкая торговля продолжалась несколько часов. Каждый класс чем мог зазывал покупателей в свои торговые ряды: одни пышными букетами

осенних цветов привлекали внимание, другие громкими закличками приглашали к себе

Школьные новости

гостей. Как водится, на ярмарке не только продают да покупают, а еще и гостей развлекают. Все желающие могли показать ловкость и выносливость: с мячами по-



бегать, через скакалку прыгать, обруч покрутить, да еще и сладкий приз за это получить. Ценителям музыкального народного творчества представилась возможность послушать и самим исполнить озорные частушки - отбоя от желающих не было! А в фойе школы были представлены поделки юных мастеров из даров садов и огородов: царевна-лягушка из картофеля, веселые человечки из моркови и патиссонов, великолепный букет из тыквы и луковиц, кабачковая лодка под капустным парусом и целое семейство овощных ежей с виноградинами на острых колючках.

Вся школа, от первоклассника до директора, принимала участие в веселой ярмарке. Праздник осени получился замечательный, все от души повеселились и насладились красотой и богатством сибирской осени.

**ПРЕСС-ЦЕНТР
школы №3 имени
П. И. Ефимова.**

Тепло души Вам дарим, дорогие!

Как каждое время года прекрасно по-своему, так и возрастные «сезоны» нашей жизни неповторимы.



За плечами пожилых людей большая и нелегкая жизнь, они пережили трудное время, много трудились. Что сделано в жизни, сделано не для себя - для других, ведь добрым делом, словом мы продлеваем жизнь не только себе, но и людям, которые нас окружают.

В выставочном зале детской художественной школы №18 состоялся праздник для отдыхающих клуба «Листопад» отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания. Такие встречи давно уже стали традицией.

В зале царила праздничная и доброжелательная атмосфера. За кружкой горячего чая гости вспоминали радостные моменты прошлого времени, а они были у каждого. На праздник пригласили ансамбль ветеранов «Еще не вечер» под руководством А. Р. Матюшенко. Да и сами гости подготовили праздничную программу: пели романсы, танцевали, читали стихи. Сколько же бодрости, энергии, оптимизма и любви к жизни у этих людей!

**О. СЕМИНА,
зав. выставочным
залом ДХШ №18.**

ЕЩЕ ОДНА ГАЛОЧКА

В доме №56 по ул. Ленина мне уже доводилось бывать по жалобе жильцов. Прошлой зимой я приходила туда, чтобы «полюбоваться» кружевами из проводов, украшающими один из оконных проемов, которые остались после ремонтных работ. Еще тогда на подступах к дому я подумала: как же до него жильцы добываются? Дом находится в низинке, так что подойти к нему можно только спустившись по оледеневшей горке. А каким образом, это уже, видно, дело каждого. Потому у меня было два варианта: скатиться, сидя на сумке, или «вгрызаться» каблучками в менее накатанный настил по краю тропинки. Воспользоваться первым вариантом среди белого дня было как не очень удобно, пришлось рисковать.

Так что теперь, когда в редакцию обратились жители с просьбой прийти к ним и посмотреть, насколько небезопасно им подходить к дому, я, вспомнив, свой прежний визит, ответила: я зимой посмотрела. Правда, подумала: летом-то что? Мне пояснили, что во время дождя вода размывает тропинку, вместо нее образовался ров, ведущий к огромной непросыхающей луже внизу. Будучи знакомой с местным ландшафтом, я поняла, что преодолевать такую полосу препятствий - тоже весьма экстремальное занятие.

Не откладывая письмо с жалобой в долгий ящик, я тут же передала его директору МУП «УГХ» Ю. А. Поддубному, тем более что жильцы дома обращались к нему уже не один раз. Сначала они просили обслуживающую организацию решить существующие проблемы. Это было еще в 2010 году, но получили от ворот поворот, мол, все вопросы к управляющей компании. Потом, в марте 2011 г., направили жалобу в УГХ, туда же обратились и в июле. И всегда получали один ответ: «А разве вам ничего не сделали? Разберемся». Кстати, в том, что звучала именно эта фраза, я несколько не сомневаюсь. Мне произнеслась то же самое, когда я поинтересовалась судьбой письма.

Однако спустя три недели дело все же сдвинулось с мертвой точки. На подходе к дому установили поручень. Ров засыпали, сделали канавку для отвода ливневой воды. Казалось бы, ходи и радуйся. Только радости это у жильцов не вызвало. И вот почему. В качестве засыпки коммунальщики использовали горельник с землей, вынутый из канавы, так что мало того, что грязь под ногами обеспечена, так ведь отсыпку эту всю смоем в водоотводную канаву и колодец. Хотя сделанная канава и без того особой роли не сыграет, потому как размеры ее очень скромны, да к тому же упирается она в клумбу. Дойдет вода

до нее и начнет переливаться. Так что поручень, хоть и сделан он аккуратно (надо отдать должное изготовителям), в полной мере ситуацию не исправит. Разве что можно в распутицу и гололед по нему скатываться. Но вряд ли одолеют этот аттракцион жильцы дома - большинство из них пожилые люди. По крайней мере, рисковать им уже не хочется. На подходе к дому они уже натерпелись бед. Рассказывают, что, преодолевая холмистый рубеж, сломала руку Г. И. Гусельникова, выбила плечевой сустав М. М. Степанова. А женщинам этим уже под восемьдесят лет. И произошло это в летний период. А впереди зима, когда поскользнуться на склоне - пара пустяков, и никакой поручень не поможет. Поможет разве что от зубов избавиться. А скатиться в аккурат к колодцу, потому как тропинка выводит прямо на него.



Но ведь не требует много ума и материальных затрат залить 5-6 ступенек, выведя эту лестницу по прямой, рядом с колодцем, а не на него. Но зачем обслуживающей организации так напрягаться? Для них главное - галочку поставить в графе «выполнено». А как - не их забота. Вот еще один наглядный тому пример. В сентябре прошлого года начался ремонт кровли. Старую сняли до стропил. Жильцы ликовали: наконец-то погода в их квартирах не будет зависеть от погодных условий на улице. О том, что они поторопились с выводом, жильцы догадались сразу, как только ремонтники приступили к возведению кровли. Те стали класть шифер прямо на голые стропила. И только когда шифер завозмущались, следующий ряд шифера уже начали укладывать на пароизоляцию. И вот результат труда кровельщиков - жильцы говорят, что в квартирах верхнего этажа вновь время от времени идут осадки.

Но на это жильцы уже не обращают внимания, махнули рукой и на ремонт подъездов и фасадов, о котором неоднократно просили коммунальщиков. Наиважнейшим для них сейчас является безопасность дворовой территории. Но создать ее им уже никто не обещает.

О. СТРОГАНОВА.

От сердца к сердцу!

Культура

Пусть лицо озаряет улыбка,
Даже если седины, как снег.
Возраст - это, ей Богу, ошибка,
Если молод душой человек!

Одно из приоритетных направлений работы концертного зала детской музыкальной школы №20 - организация концертов для жителей города. Так, уже традиционными стали концерты, посвященные различным праздничным датам, и одним из наиболее важных мы считаем мероприятие к Дню пожилых людей.

На праздничный концерт, приуроченный к этому событию, были приглашены ветераны учреждений культуры, организаций и предприятий города, а также члены городского совета ветеранов. В концерте приняли участие уча-

щиеся, преподаватели и творческие коллективы ДМШ №20. В исполнении юных талантов звучали русские народные песни и яркие эстрадные номера, особенно тепло встречали зрители вокальный дуэт в составе М. Вайс и Л. Зубаревой (руководитель В. Г. Дикаева, концертмейстер С. Е. Кречетова), ансамбль скрипачей «Волшебный смычок» (С. И. Манзюк, Л. В. Осик), хор «Тоника» (Г. Д. Лоос, С. Е. Кречетова) и учащиеся хорового класса (Л. В. Мечева, Е. М. Гусева). Кроме того, в концерте звучали стихи и поздравления.

Абсолютно каждый номер зрители встречали очень тепло. Судя по громким аплодисментам и радостным лицам, праздничный концерт оставил яркий след в душе каждого зрителя.

**Е. ЛАВОР,
заместитель директора.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Скажите, доктор...

На какой руке надо измерять давление? И когда лучше принимать препараты от давления: утром, в обед или вечером?

Р. Дворникова.

- Давление необходимо измерять на обеих руках и ориентироваться на наибольшую цифру. Препараты, снижающие давление, имеют разный период выведения, поэтому необходимо, чтобы врач определил тот препарат, который вам показан. В зависимости от этого принимать препарат 1-3 раза в день в определенное врачом время.

Я люблю овсяный кисель, но услышала по телевизору, что это вредно. Правда ли это?

Т. Фалалеева.

- В составе овсяного киселя - незаменимые аминокислоты. Холин регулирует жировой обмен, снижает содержание холестерина, а лецитин способствует выведению из организма его избытка. Метионин благотворно влияет на обмен веществ, препятствует отложению жира в печени, улучшает работу поджелудочной железы. Кисель содержит минеральные вещества и витамины. Некоторые диетологи утверждают, что крахмал и углеводы в киселе способствуют отложению жира, хотя калорийность овсяного киселя всего 100 ккал на стакан. Поэтому умеренное употребление овсяного киселя полезно.

У меня две дочери. Одна в три года просит проколоть ей уши, а старшая (ей 10) хочет сделать дополнительные проколы. Это не повредит девочкам?

А. Булатова.

- Прокалывать уши специальным пистолетом (в него закладывают серги-гвоздики из медицинской стали, которые под давлением прокалывают мочку) можно с 2 лет. Главное, чтобы сам ребенок был готов к этому. Если малышка ради красоты перенесёт не только поход к врачу, но и потерпит неудобства заживания дырок-проколов (обычно около недели), то никаких противопоказаний нет. То же касается и нескольких дырок. Специалисты предпочитают от «дыроколов» непрофессионалов. Ведь на ухе очень много активных точек, связанных с глазами, зубами, мышцами лица и внутренним ухом. Неудачная попытка может вызвать болезненное раздражение точки и связанного с ней органа. Если это с вами случилось, то лучше дать уху зажить (иногда мочку приходится даже зашивать), а потом сделать новый прокол в правильном месте.

Правда ли, что поздние роды омолаживают женский организм чуть ли не на 10 лет?

Е. Ильина, дерматокосметолог.

Е. Фёдорова.

- С одной стороны, во время беременности гормональный фон в организме женщины меняется. А это нередко положительно влияет на состояние волос и кожи. Но такое приятное явление временно. С другой стороны, беременность даёт большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, обмен калия - как бы проверяет организм на прочность. Кроме того, чем старше женщина, тем больше у неё хронических заболеваний, которые во время беременности, наоборот, обостряются. «Разбалтывается» всё, что можно. Так что омоложение вследствие поздних родов - это, скорее, приятный миф.

Не могли бы вы сказать, как долго находится алкоголь в крови? Скажем, в количестве 200 граммов.

Е. ФЕДИНА, акушер-гинеколог.

Н. Петров.

- Под содержанием алкоголя в крови понимается концентрация этанола, выраженная в промилле (тысячных долях объема). Так, выражение «концентрация алкоголя в крови 1,5% (промилле)» следует понимать так, что в одном литре крови находится 1,5 миллилитра чистого этанола. Алкоголь в организме перерабатывается в печени, процесс этот зависит от многих факторов: крепости спиртного, веса человека, пола и др. Для расчета необходимо знать: 200 мл водки (40%) = 80 г чистого алкоголя. Жидкость в организме человека составляет 70% от общего веса. Если вес мужчины 80 кг, то жидкости во всем организме 56 кг (именно в жидкой части тела распределяется алкоголь). Рассчитываем: 80 г алкоголя/56 кг = 1,42 промилле. Учеными подсчитано, что среднее время не просто распада, а, что важно, выведения алкоголя составляет 0,07-0,1 промилле в час. Получается, что после употребления 200 г (стакана) водки полностью она будет выведена из организма спустя 14 с половиной часов.

А. ДОБРОВОЛЬСКИЙ, семейный врач.

Простуженное горло

Начинать лечить простуженное горло надо... с диеты. Ведь поглощаемая пища, проходя через глотку, может травмировать воспаленную слизистую. Древние врачи заставляли своих осипших больных съедать по пять сырых яиц в день или запивать теплый перепелиный бульон подогретым красным вином. Современные врачи советуют питаться дробно, маленькими порциями, овощными пюре, слизистыми кашами, супами и киселями, считая их идеальной пищей для больного горла. А все острое, соленое и жареное надо исключить из повседневного рациона. Эти продукты раздражают рыхлую поверхность ротоглотки и усиливают ее отек, что очень вредно для простуженного горла. При больном горле нужно пить как можно больше жидкости. Это увлажняет слизистую, а также смывает остатки разрушенных клеток и те токсические вещества, которые выделяются микроорганизмами. Врачи рекомендуют не менее 2-2,5 литра теплой жидкости в сутки. Многие совершают ошибку, пытаясь заглушить боль горячим питьем. Это неправильно: пить лучше теплую жидкость, причем, мелкими глотками. Все напитки не должны быть кислыми. Дело в том, что кислая среда способствует размножению микроорганизмов. А вот щелочные напитки или простая вода, чай, какао, отвары лекарственных растений или ягодные нектары - то, что надо. Клюквенный морс, а также соки из цитрусовых и ананаса тоже не рекомендуются. На время болезни надо отказаться от газированных напитков. Огромное значение придается полосканиям. Омывать простуженное горло нужно постоянно не менее 2-3 минут и остыть хотя бы до 85-90°C. Ингаляционные растворы должны иметь щелочную среду, которую так не любят болезнетворные микробы. Поэтому к отварам лекарственных трав нужно добавлять немного соли или соды. Длительность ингаляции - 5-7 минут. После процедуры в течение часа нельзя есть, пить, а тем более курить - все это «смывает» осевшие на поверхности горла лекарственные вещества и делает ингаляцию бесполезной. Недавно на прилавках наших аптек появились леденцы от горла. Их польза не преувеличена. Во-первых, они увлажняют воспаленную слизистую и облегчают тем самым процесс глотания. А во-вторых, увеличивают выработку слюны, в состав которой входят десятки бактерицидов. Но и это еще не все. Все без исключения леденцы содержат различные антимикробные вещества, которые помогают справиться с воспалительным процессом. Так что рекламируемые «Стрепсилсы», «Неоангины», «Себидины» и «Септолете» оказывают при простуде очень неплохую помощь. Поэтому врачи активно вводят их в схемы лечения. Не нужно забывать и о народной медицине. Бороться с простудным недугом можно при помощи лукового сока. Рекомендуется пить по 1 чайной ложке лукового сока 3-4 раза в день. Это приближает долгожданное выздоровление.

И. СМЕНОВА, кандидат медицинских наук.

ШОКОЛАД ДЕЛАЕТ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЕЕ И ДОБРЕЕ

Дети совсем не случайно любят сладости. Это их природная потребность. И если взрослые будут контролировать данный процесс, то кондитерские изделия пойдут ребенку только на пользу. Согласно результатам нового научного исследования, итоги которого опубликованы летом этого года в одном из американских журналов, дети, употребляющие сладости, не имеют склонности к избыточному весу. Было установлено, что в этом случае ребенок получает более высокий процент энергии и сахара. Но благодаря активному росту организма срабатывает механизм сжигания калорий. Кроме того, ученые предполагают, что у сладкоежек запускается механизм саморегуляции. В итоге организм начинает регулировать баланс калорий. Кондитерские изделия - это больше, чем просто любимое лакомство детей. Они оказывают важное влияние на развитие ребенка. Общеизвестно, что мозгу человека, особенно в период обучения, необходима глюкоза, которая содержится в сладостях. Поэтому школьникам трудно обойтись без шоколада. Однако кондитерские изделия влияют не только на организм, но и на формирование характера. Ученые из американского штата Кентукки установили, что потребление шоколада делает ребенка добрее. Объясняется это очень просто. Шоколад способствует выработке серотонина в организме, который называют «гормоном счастья». Он способствует позитивному настроению, заставляет забыть обиды. «Разумеется, как и любой иной продукт, кондитерские изделия необходимо употреблять умеренно. Знакомство детей со сладостями лучше начать с муссов, зефира, пастилы, изготовленных на фруктово-ягодной основе. В составе зефира есть пектин, который оказывает положительное влияние на моторику желудочно-кишечного тракта. Также он может выводить из организма токсины и вредные продукты обмена», - рассказывает Евгений Шевченко, директор по производству ЗАО «Кондитерская фабрика «Славянка». К тому же из всех сладостей зефир, а также мармелад являются наименее калорийными. Одними из наиболее полезных для детей считаются конфеты с орехами и фруктами внутри. Также ребенка практически любого возраста можно смело кормить вафлями. Пектин, входящий в состав зефира, улучшает обмен веществ, снижает содержание холестерина в организме, улучшает периферическое кровообращение, перистальтику кишечника. Пектин выводит шлаки из организма, улучшает микрофлору кишечника и помогает синтезу витаминов в кишечнике, - таково мнение педиатров. Есть и такие сладости, которых стоит избегать. Прежде всего, это продукция, содержащая всевозможные красители и ненатуральные добавки. В кондитерском производстве сегодня также получили распространение генно-модифицированные компоненты. А качественные кондитерские изделия не только не навредят здоровью ребенка, но и помогут его выздоровлению. В частности, хорошо известно, что шоколад обладает противокашлевым действием. В его состав входит масло какао, которое и придает данному сладкому продукту подобный эффект. Причем иногда противокашлевое действие шоколада оказывается выше, чем у традиционных лекарственных средств. Сладости также могут снижать чувствительность к боли. Недавно в Великобритании провели опыт: детей разделили на две группы - одни пили раствор глюкозы, а другие - нет. После всем делали уколы. Дети из первой группы переносили боль легче. Употребление сладостей высвобождает эндорфины, которые снижают чувствительность к боли.

А. РОМАНОВА.

Итоги футбольного сезона

Вот и сыграны последние футбольные матчи на зелёных полях. В первый день соревнований в финале Кубка осени встретились команды разреза «Корчаковский» и «Нордком».



НА СНИМКЕ: победители блиц-турнира футболисты поселка Тайжина.

В основное время игры футболисты не смогли выявить победителя (1:1). Голы забил С. Жигульский из «Нордкома» и В. Сенников у разреза.

Дополнительное время также не выявило сильнейших игроков. В серии после матчевых пенальти точнее оказались футболисты «Корчаколя» (6:5).

На второй день состоялось закрытие летнего футбольного сезона. В блиц-турнире принимали участие четыре команды. В первой игре встретились ш. «Осинниковская» и футболисты пос. Тайжина. В основное время счет составил 1:1, в серии пенальти точнее были футболисты «Тайжины» - 3:2. В другой паре «Водоканал» выиграл у разреза «Корчаковский» со счетом 2:0. В фина-

ле футболисты «Тайжины» выиграли у «Водоканала» (2:0).

Лучшими игроками сезона стали: вратарь Павел Шестопалов («Нордком»), защитник Игорь Ларьков (разрез «Корчаковский»), полузащитник Алексей Кисиков (шахта «Осинниковская»), нападающий Денис Русских («Разрез-Энергия»). Лучшим бомбардиром с 19-ю голами признан Александр Кочмашов («Тайжина»). Приз лучшего судьи получил Сергей Ларьков. Среди представителей отличились Алексей Соколов и Александр Плясунов. Впереди у футболистов небольшой перерыв, после чего начнется первенство по мини-футболу.

А. БОЛТАНЮК.



ПОЗДРАВЛЯЕМ СТЕПАНОВУ Галину Григорьевну с юбилеем!

Пусть счастье вас не покидает,
Здоровье пусть не убывает.
Прекрасных, светлых, мирных дней
Желаем вам в ваш юбилей.

Лида, Роза, Оля.

Вниманию руководителей, главных бухгалтеров и индивидуальных предпринимателей!

Доводим до вашего сведения, что с 1 июля 2011 года введена новая форма бланка листка нетрудоспособности. Порядок выдачи листков нетрудоспособности утвержден приказом Минздравсоцразвития РФ от 29.06.2011 г. №624н (далее - Порядок).

Просим вас обратить особое внимание на пункты 65, 66 и 67 Порядка № 624н в части «Заполняется работодателем»:

- в пункте 65 Порядка: не допускается использование шариковой ручки; записи не должны заходить за пределы границ ячеек, предусмотренных для внесения соответствующих записей, а также не должны соприкасаться с границами ячеек; печать работодателя не должна попадать на ячейки информационного поля бланка; не допускается исправление ошибок с помощью корректирующего или иного аналогичного средства.

Для исправления ошибок, допущенных при заполнении работодателем соответствующего раздела, ошибочная запись аккуратно зачеркивается, правильная запись

взамен ошибочной вносится на обратную сторону бланка листка нетрудоспособности, подтверждается записью «исправленному верить», подписью и печатью работодателя.

- в пункте 66 Порядка: в строке «Дата начала работы» - указывается число, месяц и год с которого работник должен был приступить к работе в случае аннулирования трудового договора (если заболевание и травма наступили в период со дня заключения трудового договора до дня его аннулирования).

Бланк, заполненный работодателем с нарушениями, к зачёту не принимается.

Обращаем ваше внимание, что с 1 октября 2011 года вступил в силу Федеральный закон от 27.07.2010 г. №210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

По вопросам оказания государственных услуг обращаться по телефонам «горячей линии» 8(38471) 5-33-53, 5-43-40.

Н. ПОСОХИНА,
директор филиала №15
ГУ-КРОФСС РФ.

Государственный фонд поддержки предпринимательства Кемеровской области объявляет конкурсный отбор инвестиционных проектов субъектов малого и среднего предпринимательства за счет средств субсидии областного бюджета и целевых средств Государственного фонда поддержки предпринимательства Кемеровской области.

Договоры займа будут заключаться между Государственным фондом поддержки предпринимательства Кемеровской области и победителем конкурсного отбора на срок не более 5 лет, при условии предоставления высоколиквидного обеспечения.

Ставка по займам составляет 5 процентов годовых.

Максимальная сумма займа, выделяемая одному участнику, не может превышать 10 млн. рублей.

Заявки на участие в конкурсе принимаются Государственным фондом поддержки предпринимательства Кемеровской области по адресу: 650000 г. Кемерово, ул. Красная, 4, каб. 2, тел. 58-79-66.

Срок предоставления конкурсных документов: с 9-00 час. 25 октября 2011 г. до 17-00 час 23 ноября 2011 года. Ознакомиться с пакетом документов и получить более подробную информацию можно:

- в отделе содействия малому и среднему предпринимательству администрации Осинниковского городского округа (тел. 4-15-78);
- в Городском фонде поддержки малого предпринимательства г. Осинники (тел. 4-41-78);
- на сайте администрации города Осинники (www.osinniki.org).

ОАО "СЕВЗАПЭЛЕКТРОСЕТЬСТРОЙ"
(строительство высоковольтных линий электропередач и подстанций)

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ.

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКОВ,
3-5 разр. (наличие среднего спец образования);
МАШИНИСТОВ
АВТОМОБИЛЬНОГО КРАНА
(25 т), 7-8 разр.;
ВОДИТЕЛЕЙ кат. В
ВОДИТЕЛЕЙ кат. D
РАЗНОРАБОЧИХ

Место работы - г. Новокузнецк
Условия работы - оформление по трудовому договору, оплата по штатному расписанию, предоставление отпусков, социальное страхование, медицинское страхование, пенсионное страхование, оплата за проезд до объекта и обратно.

+7-921-3840274,
+7-921-7474748
mab@szess.ru

ПРОДАЕМ УГОЛЬ
жаркий, комковой.
Всегда точный вес.
Тел. 8-983-250-6054.

ПРОДАЕМ
1-комн. квартиру без балкона, 3/4, центр, 750 тыс. руб.
Тел. 8-923-470-0133 (без посредников).

УТЕРИ
Утерянную справку об инвалидности, выданную БМСЭ г. Осинники на имя Слободчикова Леонида Петровича, считать недействительной.

РЕКЛАМА. ОБЪЯВЛЕНИЯ

Уважаемые выпускники школ, родители, педагоги!
Государственное казенное учреждение
Центр занятости населения города Осинники проводит
27 октября 2011 г. с 10 часов

в помещении профессионального училища №60
по адресу: город Осинники, ул. Победы, 54.

ЯРМАРКУ УЧЕБНЫХ МЕСТ

Если вы выбираете профессию, нуждаетесь в совете профессионального психолога, информации об учебных заведениях - мы ждем вас!

Скорая помощь для ваших суставов



Движение, движение, движение... Вся жизнь проходит в движении, это - естественный процесс и необходимость для человека. А помощником в этом процессе служит тело, а точнее, его опорно-двигательный аппарат: позвоночник и суставы.

Для того, чтобы помочь «косточкам» в выполнении этой важнейшей функции, Елатомский приборный завод предлагает обратить внимание на магнитотерапевтический аппарат «АЛМАГ-01».

Почему именно АЛМАГ?

- Лечебные свойства аппарата основаны на использовании бегущего импульсного магнитного поля (БИМП), его параметры максимально совпадают с биологическими частотами человеческого организма. Действие этого поля направлено на снятие боли и воспаления в пораженном суставе или органе, увеличение кровотока и внутриклеточного обмена веществ. Задача АЛМАГа - приостановить разрушительные процессы в суставах и позвоночнике и улучшить качество жизни.

- Аппарат предназначен для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артрит, артроз, остеохондроз, бурсит. Его часто применяют и в борьбе с другими недугами. Полный перечень показаний (более 60) приведен в пас-

порте изделия.

АЛМАГ выпускается предприятием вот уже второй десяток лет, и за это время успел заработать себе достойную репутацию и многочисленные положительные отзывы. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях.

- Аппарат компактен и удобен в применении. Для его использования не нужно иметь медицинского образования. Практически все члены вашей семьи могут использовать АЛМАГ в любое удобное время, не тратя время на ежедневные поездки в поликлинику для прохождения физиопроцедур.

С помощью «АЛМАГа» зачастую можно снизить дозу принимаемых лекарств, уменьшив расходы на лечение и вред от побочных эффектов лекарственных препаратов.

Внимание!

Приобрести Алмаг вы можете на нашей выставке-продаже:
г. Осинники 27 октября, аптека «ЛеО»,
ул. Советская, 1
консультации специалиста с 10 до 17 ч.,
тел. представителя: 8-905-947-42-47

На выставке вы можете познакомиться с другими аппаратами: **Фея** - применяется при лечении ЛОР-заболеваний; **Мавит** - применяется при лечении хронического простатита (в том числе на фоне аденомы); **Теплон** - применяется при лечении мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта и др.

Цены завода-изготовителя! Для льготных категорий граждан действуют скидки!
Гор. линия 8-800-200-01-13 (по России бесплатно).
Адрес завода: 391351, Ряз. обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25.
Тел. (49131) 2-21-09, www.elamed.com

ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД -
ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ - ДЛЯ ВАС.
ПРИБОРЫ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАШ АДРЕС

И ТЕЛЕФОНЫ

И. о. редактора
О. А. КУРТУКОВА.

Адрес редакции, издателя: 652811, г. Осинники Кемеровской области, ул. Победы, 26. Электронный адрес: redaktor2005@rambler.ru
ТЕЛЕФОНЫ: приемная - 4-31-78, отдела общественно-политической жизни и бухгалтерии - 4-75-11, ответственного секретаря - 4-36-49, отдела экономики и отдела социальной жизни - 4-77-06, отдела рекламы - 4-31-78.

Уважаемые читатели! Просим учитывать, что мнение авторов не обязательно отражает позицию редакции.
По вопросам доставки газеты обращаться по телефону: 5-30-38.
Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Учредитель газеты - администрация Осинниковского городского округа.
Газета перерегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР России.
Свид-во о рег. №ПИ 12-1274 от 26.06.2002 г.

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам.

654005, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11, ООО «Полиграфист».
Время подписания в печать по графику и фактически - 16 часов.
Заказ №5354. Тираж 3500 экз. Индекс 51918.
Цена договорная.