



Время и Жизнь

ГОРОДСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Газета награждена Почетной грамотой Президиума Верховного Совета РСФСР

№135 (12350)

Четверг, 24 ноября 2011 года

Газета издается с 1933 года

Помогли детям-инвалидам

По поручению губернатора Кемеровской области А. Г. Тулеева в Кузбассе проводится благотворительная акция по оказанию помощи семьям, воспитывающим детей-инвалидов с заболеваниями органов пищеварения, органов дыхания, врожденным пороком сердца, слабослышащих.

В городе Осинники продуктовый набор получили 47 семей, воспитывающих детей-инвалидов, из них по заболеванию врож-

денный порок сердца – 10; с болезнями органов пищеварения – 15; органов дыхания – 2; слабослышащих – 13; прочих – 7.

Один продуктовый набор вручается одной семье. В состав продуктового набора входит ягодно-консервная, молочно-консервная, масло-жировая, кондитерская, крупяная продукция.

Т. ВОСТРИКОВА,
начальник УСЗН
администрации
Осинниковского
городского округа.

Выборы-2011

В соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона «О выборах депутатов Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации», на основании Постановления избирательной комиссии Кемеровской области от 11.11.2011 №17/191-V время начала голосования 4 декабря 2011 года на избирательном участке №800 Осинниковского городского округа (ГОУ НПО «Профессиональное училище №60» – ул. Победы, 54) переносится на 06-00 часов в целях предоставления возможности проголосовать избирателям при работе на предприятиях с непрерывным циклом работы.

**Территориальная избирательная комиссия
Осинниковского городского округа.**

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ
ОСИННИКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РЕШЕНИЕ

19.11.2011

№12/72

**Об определении на территории
Осинниковского городского округа
избирательного участка для голосования
граждан, не имеющих регистрации
по месту жительства, на выборах депутатов
Государственной думы ФС РФ
шестого созыва**

В соответствии с пунктом 17 статьи 17 Федерального закона «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», статьей 26 Федерального закона «О выборах депутатов Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации», в целях создания необходимых условий для реализации активного избирательного права граждан Российской Федерации, не имеющих регистрации по месту жительства в пределах Российской Федерации, территориальная избирательная комиссия **решила:**

1. Определить избирательный участок №800 (МУК «Осинниковский краеведческий музей») для голосования граждан, не имеющих регистрации по месту жительства.

2. Опубликовать данное решение в газете «Время и жизнь».

**Председатель ТИК
Осинниковского городского округа**

О. А. Упорова.

**Секретарь ТИК
Осинниковского городского округа**

Л. Н. Носова.

Уважаемые избиратели!

По техническим причинам на избирательном участке №794 (ГОУ СПО «Осинниковский горнотехнический колледж») изменился номер телефона. **Действующий номер – 4-93-75.**

**Председатель ТИК
Осинниковского городского округа**

О. А. Упорова.

С сессии горсовета

В администрации города состоялась очередная, 64-я, сессия Осинниковского городского совета народных депутатов. Заседание провел председатель городского совета народных депутатов А. С. Быков. На сессии присутствовали председатель совета народных депутатов Кемеровской области Н. И. Шатилов, председатель комитета по вопросам аграрной политики, землепользования и экологии совета народных депутатов Кемеровской области С. В. Конюхов и глава города Осинники П. П. Дочев.

На повестку дня были вынесены 7 вопросов.

В начале заседания депутаты Кузбасского парламента в торжественной обстановке отметили четырех учителей общеобразовательной школы №31. За профессиональные достижения, творческий подход, инициативный труд в системе образования, педагогическое мастерство, достойное воспитание детей и в преддверии Дня матери почетной грамотой совета народных депутатов Кемеровской области с вручением денежной премии наградили О. Н. Мерзаеву, Е. В. Воропаеву, благодарственным письмом – Ю. В. Медведеву и Н. В. Климко. В связи с приближающимся праздником Днем матери на встречу с депутатами пригласили М. В. Гордееву, мать четверых детей, один из которых является приемным. Н. И. Шатилов и С. В. Конюхов вручили многодетной маме ценный подарок – швейную машинку. Марина Владимировна в знак благодар-

ности за внимание и заботу об их семье прочла стихотворение.

После торжественной части прозвучал гимн Кузбасса, и началась официальная часть заседания.

Народные избранники внесли изменения и дополнения в Решение Осинниковского городского совета народных депутатов от 14.12.2010 г. №166 – МНА «О бюджете муниципального образования – Осинниковский городской округ на 2011 год и на плановый период 2012 и 2013 годов».

Заслушав информацию заместителя главы города по правовым вопросам В. В. Каурова о создании условий для приостановления роста злоупотребления наркотическими веществами и их незаконного оборота, сокращения распространения наркомании и связанных с ней правонарушений и преступлений, совет народных депутатов рассмотрел и утвердил Подпрограмму комплексной программы социально-экономического развития муниципального образования – Осинниковский городской округ до 2025 г. «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2012-2013 гг.».

Народные избранники заслушали подробный доклад начальника Управления образования С. В. Круль о модернизации образования в Осинниковском городском округе в 2011 г.

На сессии также были внесены изменения в Решение Осинниковского городского совета народных депутатов

от 19.01.2011 г. №178 – МНА «О создании административных комиссий». Рассмотрены вопросы «Об установлении формы проведения торгов на право заключения договора на установку и эксплуатацию рекламной конструкции»; «Об установлении размера платы граждан за жилое помещение и коммунальные услуги». Внесены изменения и дополнения в Положение «О порядке размещения наружной рекламы на территории муниципального образования – город Осинники, методики расчета платы по договорам на установку и эксплуатацию рекламной конструкции с использованием муниципального имущества, порядка проведения торгов на право заключения договора на установку и эксплуатацию рекламной конструкции с использованием муниципального имущества».

На основании предложений депутатов, постоянных комиссий городского совета, администрации города, совет народных депутатов решил включить в повестку 65-й сессии вопрос о внесении изменений и дополнений в Положение «Об Управлении образования администрации Осинниковского городского округа» и рассмотреть вопрос «О бюджете муниципального образования – Осинниковский городской округ на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов».

Следующая очередная, 65-я, сессия городского совета народных депутатов назначена на 20 декабря 2011 года.

К. ХАРЫМОВА



Для уплаты страховых взносов времени все меньше

УПФР в г. Осинники Кемеровской области напоминает самозанятому населению, что уплатить страховые взносы на обязательное пенсионное и медицинское страхование необходимо до 31 декабря 2011 года.

К самозанятому населению по закону относятся индивидуальные предприниматели, главы и члены крестьянских (фермерских) хозяйств, адвокаты и частные нотариусы. Эта категория страхователей уплачивает страховые взносы исходя из стоимости страхового года.

Размер страховых взносов на 2011 год с учетом установленных с 01.01.2011 г. тарифов составляет:

1. На обязательное пенсионное страхование (ОПС):
- лица 1966 г.р. и старше – 13509,60 руб. на страховую часть трудовой пенсии (26%);
- лица 1967 г.р. и моложе – 10392,00 руб. на страховую часть тру-

довой пенсии (20%) и 3117,60 руб. – на накопительную часть трудовой пенсии (6%).

2. На обязательное медицинское страхование (ОМС):

- 1610,76 руб. – в Федеральный фонд ОМС (3,1%);

- 1039,20 руб. – в Территориальный фонд ОМС (2%).

Таким образом, общая сумма платежей за год превышает 16 тысяч рублей, что может быть значительно для единовременной уплаты. В то же время законодательство не исключает возможности уплаты страховых взносов частями в течение года.

На сегодняшний день из 1047 зарегистрированных в УПФР в г.

Осинники предпринимателей 293 или 28% имеют задолженность по страховым взносам на обязательное пенсионное и обязательное медицинское страхование за 2010 год.

Обязанность уплачивать страховые взносы возложена на индивидуального предпринимателя с момента его государственной регистрации в этом качестве. Поэтому размер страховых взносов, подлежащих уплате за год, рассчитывается для него пропорционально количеству календарных месяцев этого года, за неполный календарный месяц – исходя из количества дней этого календарного месяца. Страховые взносы,

начисленные, но не уплаченные до 31 декабря, признаются недоимкой и подлежат взысканию.

Уплата страховых взносов обязательна и не зависит от факта ведения деятельности и получения дохода. На недоимку начисляется пеня, что дополнительно бременем ложится на предпринимателей. Взыскание недоимки и пени органы ПФР осуществляют за счет денежных средств и иного имущества должников.

Справки по данному вопросу можно получить по телефону: 4-47-16.

В. ЗОЛОТАРЕВА,
начальник отдела
ПУ, АСВ, ВС и ВЗ
УПФР в г. Осинники.

За здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни должен занимать первое место в иерархии потребностей и ценностей человека. Научить детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье – одна из основных задач семьи и школы.

Большинство школьников, отвечая на вопрос, какие ценности для них являются важными, говорят – здоровье. Но многие считают, что не за чем о нем заботиться, раз оно и так есть. Родители и педагоги должны объяснить ребёнку, что здоровье – это самое главное, и чтобы его поддерживать, нужно вести активный образ жизни.

Наркомания, табакокурение, алкоголизм – одна из актуальных проблем современности. Поэтому в лицее №36 уже давно стало традицией проведение акции «Мы – за здоровый образ жизни», которая недавно в очередной раз прошла в нашем образовательном учреждении. В течение месяца проводились различные мероприятия: информационно-познавательные классные часы «Нанеси удар вредным привычкам», «Выбери правильный путь»; лекции «Воз-

действие наркотических веществ на подрастающий организм», «О профилактике употребления поверхностно-активных веществ»; выпуск тематических буклетов «Выбери жизнь», а также соревнования по пинг-понгу, спортивная эстафета «Богатырские забавы», командные соревнования по кроссу «Первый снег». Завершающее мероприятие акции – ученическая конференция, где ребята выступали с докладами и сообщениями, в форме плакатов и стенгазет представляли работы творческих групп. Б. Безумов, Е. Щёголева, Я. Райх приняли активное участие в городском мероприятии «Наркомания – знак беды!».

Мы уверены, что учащиеся нашего лицея будут более серьезно относиться к своему здоровью, делать гимнастику, физические упражнения, начнут вести активный образ жизни, станут придерживаться режима дня, правильного питания, чтобы сохранить работоспособность, поддерживать свое здоровье, а значит, и полноценную, радостную жизнь.

**ПРЕСС-ЦЕНТР
лицея №36.**

Молоды мы и молоды Осинники

С днем рождения, наш город!
Ты – источник новых сил,
Детворой веселой молод,
И девчонками ты мил.
Ты домов рядами строен,
Зелен хвоей, кроной ив,
Славы трудовой достоин,
Главной площадью красив!

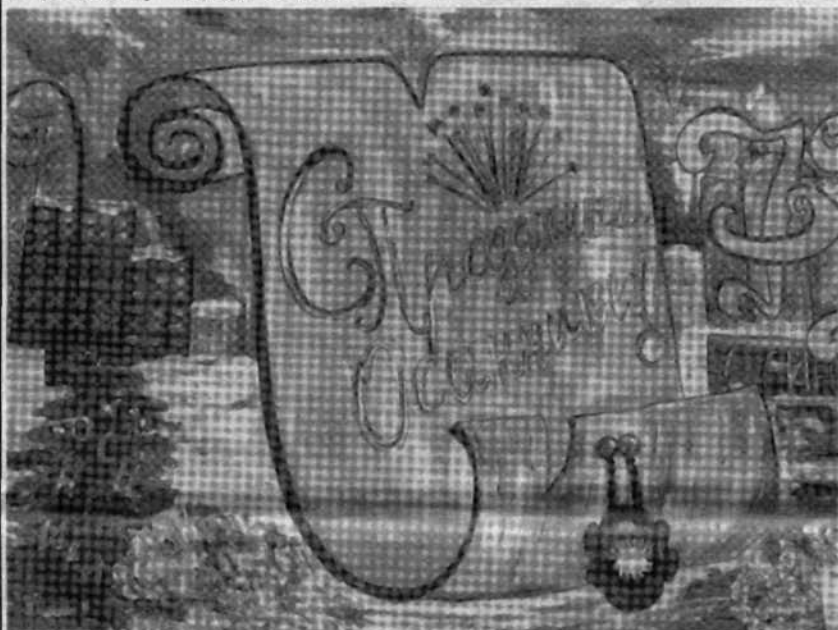
Город, украшенный цветным оформлением, обновленный, становится еще выразительней и привлекательней на фоне белоснежных улиц и площадей в канун своего дня рождения.

По сложившейся доброй традиции юные осинниковские художники работают над рисунками, чтобы творческими работами рассказать о любви к своей малой родине, показать происходящие у нас изменения и преобразования, пометить о том, что хотели бы увидеть на улицах родного города.

Очень ярко и необычно ребята рассказывают в своих рисунках о занятиях и увлечениях в свободное время: лыжных прогулках по городскому парку, катании на

К Дню города

надписи в технике «граффити». Выставки рисунков с одноименным названием «Молоды



коньках на ледовом стадионе и т. д. Самые интересные работы – изображающие ледовый городок, горки, ледяные скульптуры и украшенную красавицу-елку на городской площади. Наряду с динамичными рисунками можно увидеть умиротворенные ночные городские пейзажи,

мы и молод город наш» экспонируются в двух учебных заведениях: в лицее №36 и детской школе искусств №33. В выставке приняли участие более пятидесяти человек. Важно добавить, что состоявшиеся вернисажи творческих работ учащихся добавляют много праздничных и

положительных эмоций зрителям и родителям.

Особо хотелось бы отметить участников выставок: Лану Афанасьеву, Аню Дмитриеву, Настю Диколенко, Таню Ковину, Лизу Колышеву, Лизу Авдееву, Катю

Овсянникову, Дашу Коломеец, Диму Чергинец, Андрея Гамаюнова, Ваню Хощевого, Катю Вельможину.

Праздник города – всегда запоминающееся событие для людей всех возрастов, он служит импульсом для дальнейшей работы на благо нашего города. Только сообща можно изменить его облик и наполнить его жизнь новым содержанием.

Мы с ребятами – юными художниками поздравляем всех осинниковцев с Днем города. Желаем хорошего настроения, доброго здоровья и радости, процветания и успехов, добра и взаимопонимания.

Расти же, город мой,
и хорошей,
Пусть о тебе слагаются
преданья,
Пусть остаются у твоих гостей
Лишь добрые навеки
воспоминания.

**С. СТАРОДУБОВА,
руководитель
методического
объединения учителей
изобразительного
искусства.**

К Дню матери

Дорога домой

Литературная зарисовка

Мать целует в голову, обнимает мягкими, теплыми руками:
- Какой ты у меня умный!

Воду несусь с реки – полведерка, помогаю маме. Как же? Будет еще стирать, готовить. У самого руки рыбой пахнут – пескарей с утра наловил.

- Мама, свари уху!
- Твоей ухой можно все село накормить! – смеется звонко, радостно. – Рыба-то с пол-ладошки!

А то заберемся с ребятами по ягоды на горы. Лесная земляничка так вкусно пахнет! С собой краюха хлеба с кузедеевской пекарни: мягкая, белая, наедемся досыта. Глянешь вниз, а там далеко дорога домой, пыль столбом, скачет всадник. И самому хочется вот так с высоты, раскинув руки, как крылья, взлететь, парить над землей, над родным краем, который ты любишь. Ведь главное человеческое дело – любить! Вот и отец говорил:
- Сынок! Твоя родина здесь.

Там, где ты живешь, где родился, вот твоя родина. Люби ее и люби всех, кто рядом с тобой. И по жизни потом будет легче шагать.

И правильные слова! Они всю жизнь со мной, в моем сердце, в моей памяти.

В доме огонек, только там уже давно живут чужие люди. Пустят поглядеть на старые стены? Не пустят? А мне все равно. Это моя дорога домой. Вот и спешу сюда, хотя бы глазком увидеть. И пусть нас увидят с небес те, кого уже давно нет. Посмотрите, какие мы замечательные. Какие, независимо от возраста, у нас молодые и славные лица. Сколько в нас доверия, простодушия, юмора. С какой надеждой смотрим мы в даль своей жизни и на любимых, которые рядом. Если даже твоя душа затуманилась, как зеркальце, от печального вздоха, протри ее, и тебе станет ясно, что все не так уж пло-

Мать

Нас окружают нежность, ласка,
Мы видим солнца яркий свет.
А кто открыл на мир нам глазки?
Кто первый нам сказал «привет»?

На боль кто нашу отзовется
И в колыбель уложит спать?
Та ласка женщиной зовется,
А имя женщины той – мать!

Простит обиды неизбежно
И защитит своим крылом,
И вселит искорку надежды,
И снимет с сердца тяжкий ком.

Она ведь мать, а это много,
И даже больше – наша жизнь.
Укажет нужную дорогу,
Ее совета лишь держись.

Пока есть жизнь, жива и мама,
И хочет дать все счастье нам.
А это вовсе и немало.
Поклон великий матерям!

В. СТЯПИН.

хо в этом мире, данном нам однажды на короткую жизнь. Потрогай, вспомни чуточку прошлое. Пройдись, хотя бы в мыслях, там, где была твоя юность, твоя колыбель, и не забывай дороги домой.

**Н. РЫБАКОВ,
член Союза кузбасских
писателей.**

Спорт

Косике каратэ

Семь воспитанников ДЮСШ по косике каратэ приняли участие в Кубке Кузбасса среди юниоров и взрослых в г. Новокузнецке. Шесть человек стали призерами соревнований в своих возрастных и весовых категориях. Первое место заняли М. Карамышева и Д. Матвеев. На втором – К. Пахомова, Д. Чергинец и А. Самодуров. Третье место у Д. Никишина.

Настольный теннис

На протяжении ноября по воскресеньям в теннисном клубе «Факел» проходят соревнования по настольному теннису среди учащихся ДЮСШ. В пятой лиге призерами стали М. Раков, В. Жернов и Е. Грушина. В четвертой лиге отличились М. Вахрин, Д. Карабейников и Я. Петров.

Н. ПЕТРОВА.

Каждый раз, возвращаясь в родное село, я иду знакомой дорогой к дому матери. Дом неказистый, обветшалый, с покосившимися ставнями и таким же забором. Всюду буйствуют кустарники: вперемежку с вишней и дикой яблоней – смородина, малина. Трава одолевает цветники, ползет от дороги к калитке. За домом блестит река Кондома, откуда веет прохладцей. В доме тусклый огонек – значит, кто-то есть. Огонек вечером виден издали, здесь жила наша семья.

Помню себя ребенком в этом доме. Таким был задирой и непоседой! Жаловались соседи – получал ремня от отца, но не больно, для острастки. А мать все работала, без выходных. Мы тогда держали коровенку Розу, чудную, смиренную. Придет мать с молоком:

- На, пей, сынок. Парное!

Сама уставшая, сядет на табурет, опустит ноги в тазик с горячей водой. Болят ноги, а так ей легче.

- Мама, ты посиди, я тебе ножки помою.

Возьму мочалку в мыльной пене и тру ступни, да икры с синими прожилками.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Горечь «сладкой» болезни

14 ноября человечество в очередной раз отметило Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Для Кузбасса эта проблема актуальна не меньше, чем для всего мира: ежегодно у нас регистрируется порядка 3 тыс. новых случаев заболевания, а в областной регистр больных сахарным диабетом внесено уже около 56 тыс. жителей области. Вот что рассказала об этом главный диабетолог Департамента охраны здоровья населения Инна МИРОНЧАК.

— Почему в связи с сахарным диабетом все чаще говорят о «тихой эпидемии»?

— «Эпидемия» — потому, что во всем мире заболеваемость растет в геометрической прогрессии. Прежде всего, речь идет о сахарном диабете II типа (инсулиннезависимом). Число больных диабетом I типа (инсулинозависимым) в Кемеровской области остается примерно одинаковым на протяжении вот уже многих лет и составляет порядка 3200 человек, тогда как армия пациентов с сахарным диабетом II типа ежегодно увеличивается на 3 тысячи человек.

А «тихая» эта эпидемия потому, что на ранних стадиях заболевания человек никак не ощущает повышение сахара крови. Он ведет привычный образ жизни, а в это время болезнь уже начинает свое разрушительное действие. В первую очередь на повышение сахара реагируют сосуды. А поскольку они питают кровью все органы и системы и со временем делают это все хуже, то и осложнения болезни носят множественный характер. Диабет страшен именно осложнениями: инфарктами и инсультами, развитием хронической почечной недостаточности, падением зрения, вплоть до полной слепоты, большой вероятностью развития гангрены нижних конечностей — особенно у курильщиков.

В последнее время сахарный диабет второго типа заметно помолодел: если раньше его выявляли в основном у лиц старше 40 лет, то в последние годы — даже у детей.

— Что лежит в основе стремительного распространения и «омоложения» болезни?

— Ученые полагают, что радикальные изменения в образе жизни человечества. Люди потребляют все больше калорийной пищи и все меньше двигаются, «перекладывая» двигательные усилия на различные механизмы: автомобили, бытовую технику и пр.

— Можно ли предупредить развитие сахарного диабета второго типа?

— Заболевание считается генетически обусловленным, то есть риск его развития передается по наследству. Особенно часто эта predisposition реализуется у людей, страдающих избыточным весом. К основным мерам профилактики

относят рациональное, то есть сбалансированное по белкам, жирам и углеводам питание, и физические нагрузки, которые естественным образом понижают сахар крови. Эти же меры, предпринятые после выявления болезни, позволяют существенно улучшить состояние пациента — в комплексе с медикаментозным лечением и самоконтролем сахара крови. Казалось бы, решение на поверхности. Но убедить человека изменить привычный ему, но неправильный образ жизни, очень и очень трудно.

А вообще Всемирная организация здравоохранения говорит сегодня не о снижении уровня заболеваемости сахарным диабетом (по прогнозам, он будет расти), а о раннем выявлении болезни и профилактике осложнений, которая базируется на принципах, перечисленных выше: рациональное питание, активный образ жизни, лечение и контроль сахара крови.

— Какой уровень сахара считается нормальным?

— У здорового человека он не должен превышать 3,5-6,1 ммоль/л натощак и 7,8 ммоль/л в течение дня, не менее чем через 2 часа после приема пищи. При этом возраст человека значения не имеет.

— Если однажды показатели вдруг окажутся выше, означает ли это, что у человека уже развился сахарный диабет?

— Сахар крови может «подскочить» по разным причинам: человек поздно и очень плотно поужинал, или плохо спал, или ночью захотел пить и выпил сладкого сока, морса, компота, или в момент сдачи анализа болел ОРВИ... Иногда уровень сахара может подниматься на фоне серьезной травмы, во время острого нарушения мозгового кровообращения, после укуса клеща, при обострении заболевания поджелудочной железы... Но разобравшись во всех этих тонкостях может только врач.

Население должно четко усвоить следующее: если в какой-то момент человек вдруг узнал, что у него повышенный сахар крови, он в срочном порядке должен пройти дополнительное обследование. К сожалению, лишь четверть всех новых случаев диабета выявляется сегодня на ранних стадиях, когда лечение и профилактика осложнений дают наибольший эффект и позволяют человеку сохранять высокое качество жизни. Большинство пациентов попадают в поле зрения врачей уже тогда, когда начинают предъявлять жалобы по поводу развившихся осложнений. Сегодня более 20% кузбассовцев, которым поставлен диагноз «сахарный диабет», имеют статус инвалида.

Проверить уровень сахара крови человек может во время прохождения диспансеризации работающих граждан, которая вот уже несколько лет проводится в рамках нацпроекта «Здоровье», или при самостоятельном обращении в поликлинику по месту жительства.

В. АКИМОВА.

Блюда из картофеля снижают артериальное давление

Вспомните, сколько разнообразных и вкусных блюд из картофеля перечисляла повараха Тося — героиня легендарного советского фильма «Девчата». И теперь достоверно установлено, что почти все эти блюда не только вкусны, но и полезны для здоровья.



К такому выводу пришли ученые одного из американских университетов. В ходе проведенного исследования ими было установлено, что правильно приготовленный картофель снижает кровяное давление так же, как и тарелка овсянки, не приводя при этом к набору лишних килограммов.

В исследовании приняли участие 18 волонтеров, они ели по 6-8 мелких картофелин два раза в день в течение месяца. В результате показатели их систолического и диастолического давления упали на 3,5% и 4,5% соответственно.

Но для того, чтобы картошка стала лекарством от давления, ее нельзя жарить и поливать жирными соусами!

Особенно богата антиоксидантами синяя картошка. В ходе исследования испытуемым давали синюю картошку, приготовленную в микроволновке, что не добавляет блюду никаких калорий и не уничтожает полезных веществ. Испытуемые ели картошку целиком, не очищая ее от кожуры.

В этом нет ничего удивительного. Дело в том, что картошка — богатый источник калия, который участвует в контроле кровяного давления. Также в картошке практически нет жиров, она питательна и низкокалорийна. Особенно полезна картофельная кожура.

Е. СЕРГИЕНКО.

Мерзнут руки и ноги

Некоторые люди даже в теплой одежде никак не могут согреться. На то есть причины.

Руки холодные — тело горячее

Если руки-ноги мерзнут от долгого пребывания на морозе, а в помещении быстро согреваются — это нормально. Ведь на холоде сосуды в конечностях специально сжимаются, чтобы как можно больше крови поступало к внутренним органам. Так сосуды защищают организм от переохлаждения и поддерживают нормальную температуру тела. Именно поэтому на морозе первыми замерзают конечности. И все-таки устойчивость к холоду у всех людей не одинакова. Один и двухчасовую прогулку по зимнему лесу выдерживает с легкостью, а другой после 30-минутного пребывания на морозе уже не чувствует ни рук, ни ног, а придя домой, долго не может согреться. Часто у таких людей и в хорошую погоду конечности остаются ледяными. Причина — в нарушении работы механизмов терморегуляции, что чаще всего связано с сосудистыми нарушениями. Ведь к стопам и кистям рук достаточному количеству крови просто не добрать. Среди недугов, вызывающих плохое кровообращение, неполадки в сердечно-сосудистой системе, вегетососудистая дистония, нервные расстройства, варикозное расширение вен, гипотония и даже атеросклероз.

Проверьте щитовидку

Холодные и часто потеющие конечности могут говорить о проблемах с щитовидной железой. У тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек, легких, холод может вызвать учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, нарушение кровоснабжения в сосудах легких, конечностей, мозга. Недостаток физической активности тоже может привести к спазмам сосудов. Чаще всего неустойчивы к холоду люди, которые ведут сидячий образ жизни. Для них рекомендация одна: больше двигайтесь!

Если никаких серьезных проблем со здоровьем нет, а руки и ноги мерзнут, тренируйте сосуды. Для этого надо закаливаться, принимать контрастный душ по утрам и успокаивающие теплые ванны с морской солью перед сном.

Правильно одевайтесь и обувайтесь. Одевайтесь многослойно, не носите тесные, обтягивающие вещи, ремни и пояса, которые нарушают кровообращение. По этой же причине в морозы не надевайте тугих колец и браслетов. Если на морозе вам приходится проводить много времени, купите термобелье. Зимняя обувь также должна быть свободной, чтобы между ногой в носке и ботинком сохранялась небольшая воздушная прослойка. Купите шерстяные или войлочные стельки — они прекрасно сохраняют тепло.

Улучшают кровоснабжение витамины А, С, Е и РР. Они обладают свойством укреплять стенки сосудов.

Какая пища согреет

Это овощи и фрукты, особенно имеющие красную и сине-фиолетовую окраску. Они хорошо действуют на сосуды. Полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы. Людям с плохой переносимостью холода надо чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, в них много цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору рекомендуются жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. Желательно полностью отказаться от крепкого чая и кофе, алкоголя и сигарет, а пищу употреблять только в теплом виде. Перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.

Отлично согревает ледяные ноги точечный массаж. Причем массировать надо не сами ноги, а пальцы рук. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка, где расположен волшебный «обогреватель». Хорошо помассируйте эти точки на обеих руках, и уже через минуту по всему телу разольется тепло и отлично прогреет даже ноги.

Если же вы все-таки замерзли, не трите пострадавшие места ни руками, ни тем более спиртом или снегом. Лучше сначала примите теплую ванну и выпейте горячего чая.

И. СЕМЁНОВА, терапевт.

Профессия пожарного — самая опасная в мире

Американские ученые пришли к выводу, что наибольшей опасности себя подвергают представители таких профессий как парикмахер, фермер, пожарный, металлург и рабочий деревообрабатывающей промышленности. По мнению ученых, представите-

ли данных профессий рискуют серьезно подорвать свое здоровье. Малоизученное онкологическое заболевание миелома чаще других встречается именно у людей с вышеперечисленными профессиями из-за того, что по роду своей деятельности работники вынуждены постоянно стал-

киваться с большим количеством канцерогенных веществ.

По мнению специалистов, самая опасная профессия для психического здоровья — профессия пожарного. Это объясняется тем, что пожарные почти всегда работают сверхурочно, плюс сами условия работы очень тяжелые.

О. ДАВЫДОВА.

Поддержать одаренных

Каждый преподаватель знает, как трудно рассмотреть искры одаренности у ребенка, заставить его поверить в свои силы, привить любовь к каждодневному, кропотливому труду, без которого невозможно становление таланта. Огромную роль в развитии способностей детей играет создание развивающей среды. Одних учебных занятий недостаточно - необходимо приобщение к высоким образцам, дети должны как можно чаще слышать профессионального исполнителя. Мы очень рады, что такая возможность у наших учеников есть.



Проект «Золотая лира» позволяет детям, преподавателям и просто любителям музыкального искусства услышать исполнителей высочайшего класса, победителей престижнейших международных конкурсов.

Совсем недавно в облас-

ти завершился фестиваль «Crescendo» - уникальный ежегодный форум лучших представителей молодого поколения российских музыкантов. Фестиваль демонстрирует преемственность поколений и жизненную силу русской классической исполнительской школы. Помимо концертов, на фестивале приглашаются ведущие профессора Москвы и Санкт-Петербурга, которые организуют с талантливыми детьми мастер-классы, берут их под опеку. Встреча с такими профессионалами играет неоценимую роль в развитии юных музыкантов.

На мастер-класс профессора Российской академии музыки им. Гнесиных, Тамбовского государственного музыкально-педагогического института им. Рахманинова, лауреата международных конкурсов Андрея Александровича Горбачева был приглашен учащийся ДШИ №57 Антон Суворов (на снимке), стипендиат Губернаторской стипендии «Юные дарования Кузбасса» 2010/2011 года вместе со своим преподавателем С. Э. Хворовой. Работа с выдающимся исполнителем, педагогом-новатором, воспитавшим плеяду лауреатов международных и всероссийских конкурсов, поистине стала импульсом к дальнейшему развитию учащегося и педагога.

Н. ГРИГОРЬЕВА.

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАСПРОДАЖА!!!

25 ноября - Калтан, стадион «ЭНЕРГЕТИК», Мира 55а, главное здание; **26 ноября** - Тайжина, ДК «ВЫСОКИЙ»; **27 ноября** - Осинники, с/к «ШАХТЕР»; **28 ноября** - Малиновка, ДК «ПРОГРЕСС» с 9-00 до 18-00
«Русский мех»
 Проводит распродажу **ПЯТИГОРСКИХ МУТОНОВЫХ ШУБ**
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ ГОЛОВНЫХ УБОРОВ
 ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. **ВЫГОДНЫЙ КРЕДИТ**
БЕЗ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА.
 (ОАО «ОТП Банк» Лиц. 2766)

Наблюдательный совет при администрации Осинниковского городского округа объявляет конкурс по отбору организаций (физических лиц) для исполнения проектов в рамках реализации программ местного развития по направлению «Поддержка малого бизнеса» раздел «Организация микрокредитования», финансируемых за счет реинвестирования средств государственной поддержки угольной отрасли.

Обязательные условия предоставления микрокредита:

- осуществление деятельности в приоритетных сферах экономики;
- создание новых рабочих мест для незанятых граждан, ищущих работу и состоящих на учете в ГУ «Центр занятости населения» Осинниковского городского округа, на весь период действия инвестиционного контракта;
- регистрация и ведение деятельности организации (физического лица) на территории муниципального образования - Осинниковский городской округ.

Срок подачи конкурсных заявок и бизнес-предложений с перечнем прилагаемых документов на участие в конкурсе - с **24 ноября 2011 года по 24 декабря 2011 года.**

Организации (физические лица), заинтересованные в участии в конкурсе, могут получить пакет конкурсной документации в Городском фонде поддержки малого предпринимательства по адресу: г. Осинники, ул. Советская, 5.

Контактный телефон: 4-41-78.

ПРОДАЕМ УГОЛЬ

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

Распродажа шапок из норки, нерпы.

Пр-во г. Иркутск

25 ноября и 2 декабря

с 11-00 до 14-00
 г. Осинники, рынок «Успех» (ул. Победы)

Ушанки - 7600-8500 р., женские из норки - 5500-7200 р., женские из нерпы - 4200-5200 р., финки и кепки из нерпы - 3600 - 4200 р., ушанки из ондатры - 4700 р., ушанки из кролика - 1800 - 2000 р. Огромный выбор женских моделей.

ПРОДАЕМ

Недорого ЩЕНКОВ средне-азиатской овчарки (девочки), привиты, крупные, 2 месяца.
 Тел. 8-906-988-4698, 8-906-979-2595.

КОТТЕДЖ в г. Калтан (центральная часть города). Общая пл. 100 кв. м, приусадебный участок 10 соток. Имеется гараж. Тел. 8-961-720-7077, 8(384-72) 3-17-72.

Это интересно

Из всех видов животных кошка - самая любимая и самая загадочная. Что мы о ней знаем? Знаем, что она всегда падает на лапы, знаем о черной кошке, знаем, что кошка «ходит сама по себе», знаем, что это удивительная диковинка природы. А чтобы этой диковинке хорошо жилось среди людей, нужно разузнать о ней побольше. Родословная кошек заслуживает, чтобы к ним относились более уважительно.

Еще в Древнем Египте жрецы внимательно приглядывались к поведению кошек, истолковывая каждое ее движение как какой-то знак или весть. В XX веке Московская дума приказала всем владельцам торговых лавок завести кошек. Среди лавочников всегда шли споры - чей кот толще? А огромные сытые коты сидели на прилавках и снисходительно смотрели на своих распаленных хозяев.

Наиболее почитаемыми были трехцветные кошки. Считалось, что они предохраняли дом от пожара, а людей - от лихорадки. Самыми ценными считались черные кошки, особенно коты, т. к. люди верили: они охраняют сады и поля от всякой напасти, а человека - от болезни. У английских моряков есть такая примета: если на корабле есть черная кошка, то во время плавания судно

Кошки знают Всё



избежит всех напастей.

Бывало, за котенка платили огромные деньги. В Древней Руси кошка стоила три гривны, примерно 600 г. серебра - так стоили три коровы или стадо баранов.

Кошки всегда загадочные - то нежные, то злые. О них, наших любимцах, так много сложено и написано: стихотворения, рассказы, басни, песни, загадки, потешки, поговорки и даже анекдоты. Вся эта информация была оформлена и представлена в Доме детского творчества на вернисаже «Страна Мурлындия» для почемучек школы №21 и кружковцев Дома детского творчества. Страну Мурлындию придумал Эдуард Гольцман, поэт из Новокузнецка, он большой выдумщик и фантазер, очень хорошо знает и понимает детский язык и даже язык зверей.

Каждый раздел книжно-иллюстративной выставки раскрыл сущность кошачьего племени: «Кошки предупреждают», «Домашний экстрасенс», «Кошку против шерсти не гладят», «Кошачья

родня», «В стране неведомых чудес» и «Неожиданные встречи». Книжки, рисунки, календари, фотографии, предметы с изображением кошек и котят раскрывали прелесть и многообразие кошек. В разделе «Почему плачут кошки» была еще и игрушечная резиновая кошка с оборванным хвостом, поврежденными ушами и покалеченными лапами. Глядя на нее, детям было несложно выявить причину горьких слез кошки.

Ребята также с удовольствием отгадывали Мурлынкины загадки и играли в кошачьи игры, а главное - узнали авторов замечательных книжек про кошек, таких как Л. Толстой, Р. Киплинг, С. Маршак, Г. Остер, К. Ушинский, Э. Успенский, Д. Хармс, Н. Заболоцкий, Ш. Перро и другие.

В роли экскурсоводов были В. Шемарова, К. Коренко, Н. Беденко (4-й класс шк. №21), Н. Бачинина и И. Белкина (5г класс шк. №31). Из их уст прозвучало, какие забавные и смешные наши маленькие братья. А мы, люди, должны их любить и оберегать, как любят и оберегают они человека.

Е. БАЧИНИНА,
 педагог
 дополнительного
 образования Дома
 детского творчества.

В рамках реализации муниципальной целевой Подпрограммы «Развитие и поддержка малого и среднего предпринимательства в муниципальном образовании - Осинниковский городской округ на 2008 - 2013 годы» администрация Осинниковского городского округа **продляет прием документов на конкурсный отбор в целях оказания грантовой поддержки начинающих предпринимателей на создание собственного бизнеса - по 5 декабря 2011 года.**

Заявки на участие в конкурсе принимаются в отделе содействия малому и среднему предпринимательству администрации Осинниковского городского округа (г. Осинники, ул. Советская, 5, тел. 4-64-20, 4-15-78).

Узнать более подробную информацию можно:
 - в отделе содействия малому и среднему предпринимательству администрации Осинниковского городского округа (тел. 4-15-78);
 - на сайте администрации Осинниковского городского округа (www.osinniki.org).

УВАЖАЕМЫЕ АРЕНДАТОРЫ!

Комитет по управлению муниципальным имуществом администрации Осинниковского городского округа (далее - Комитет) сообщает о том, что в соответствии с Постановлением Коллегии администрации Кемеровской области №478 от 24 октября 2011 г. «О внесении в постановление Коллегии администрации Кемеровской области от 05.02.2010 №47 «Об утверждении Порядка определения размера арендной платы, порядка, условий и сроков внесения арендной платы за использование земельных участков, государственная собственность на которые не разграничена, на территории Кемеровской области», установлен коэффициент, учитывающий уровень инфляции:

- на 2010 год в размере 1,1;
- на 2011 год в размере 1,065;
- на 2012 год в размере 1,06.

По всем вопросам обращаться по адресу: г. Осинники, ул. Советская, 17, каб. №2, т. 4-35-13.

УВАЖАЕМЫЕ АРЕНДАТОРЫ!

Комитет по управлению муниципальным имуществом администрации Осинниковского городского округа **напоминает жителям города Осинники, пос. Тайжина о своевременной оплате за аренду земельных участков (под индивидуальными домами, гаражами, под посадку овощных и ягодных культур) за 2010-2011 г. г.**

Оплату за аренду земли можно произвести:

- в городском ОСБ №2363 по адресу: г. Осинники, улица Революции, д. 23;
- в Новокузнецком муниципальном банке: г. Осинники, ул. Победы, д. 36;
- в филиале ОАО «Уралсиб»: г. Осинники, ул. Революции, д. 2.

Консультацию по арендной плате вы можете получить по адресу: город Осинники, ул. Советская, 17, каб. №2 (тел. 4-35-13), приемные дни и часы: вторник, четверг с 9-00 до 14-30 (обед с 12-00 до 13-00).

При себе иметь договор аренды на земельный участок и квитанции об оплате.

НАШ
АДРЕС

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 зарегистрирована Управлением Роскомнадзор по Кемеровской области.
 Свидетельство о рег. ПИ №ТУ 42-00392 от 21.10.2011 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.

И ТЕЛЕФОНЫ

И. о. редактора
Л. В. СИДОРОВА.