

Сегодня
в номере:



Бизнес
малым не
бывает

→ стр. 2

Праздник
в детском
доме

→ стр. 6

Новогодние
праздники.
Остаться
в живых

→ стр. 7

Новости

Уважаемые
южноуральцы!



Поздравляю вас с Рождеством Христовым!

Этот светлый праздник преображает людей, делает их лучше и добрее. Он укрепляет нравственные основы нашего общества, поддерживает стремление жить в мире и согласии.

Рождественские дни наполнены духом глубокой истории, душевной чистоты и счастья.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, успехов в каждом добром деле, семейного благополучия!

Губернатор
Челябинской
области
М.В. Юревич

Дорогие жители
Ашинского
района!

Поздравляем вас с Рождеством!

Искренне желаем, чтобы эти праздничные дни озарили ваши дома светом радости и доброты, добавили вам сил и вдохновения для добрых дел и начинаний, направленных на благо ваших близких и родных. Счастья вам, неиссякаемой энергии и оптимизма в достижении намеченных целей!

В.Г. Евстратов,
А.Ю. Решетников,
депутаты ЗСО
Челябинской области

Следующий номер
«Стальной искры»
выйдет в субботу,
14 января 2012 года.



Стальная Искра

Суббота, 6 января, №1 (11208)

Газета Ашинского муниципального района.
Издается с октября 1930 г.

Важно

Повысят
дважды

Повышение трудовых пенсий в 2012 году пройдет по стандартному графику



С 1 февраля пенсии повысят на 7%. На 2,6% она увеличится с 1 апреля 2012 года. Если учитывать корректировку пенсий работающих пенсионеров, которая традиционно проходит в августе, итоговое повышение составит 10,1%.

Таким образом, к концу 2012 года средний размер трудовых пенсий должен составлять 9800 рублей. Однако пенсионный фонд РФ прогнозирует цифру в 9394,09 рубля.

Кстати, с 1 апреля повысят социальные пенсии на 14,1%, таким образом, их средний размер в конце 2012 года составит более 5900 рублей. Прогноз ПФР — 5952,05 руб.

Средний размер пенсий на конец 2012 года составит сумму 9136 рублей.

Единовременные денежные выплаты (ЕДВ) обещают повысить на 6%.

pension-in-russia.ru

Путевые заметки

Москва. Кремль. Ёлка



Юлия СМИРНОВА
smsr68@mail.ru

Удивительное путешествие в столицу на главную ёлку страны совершили шестеро школьников Ашинского района.

22 декабря ребята помахали на прощание родителям из окна автобуса, который увез их в Челябинск. Там собирались делегации со все-

го региона. Для 128 детей Челябинской области были подготовлены два специальных вагона повышенной комфортности скорого поезда «Челябинск-Москва». Радостные и возбужденные, путешественники заполнили празднично украшенные вагоны, быстро перезнакомились, и путешествие началось! Дорога не была утомительной для ребят, ведь в пути их развлекали аниматоры, придумывавая конкурсы и развлечения. А за-

втракали, обедали и ужинали дети в вагоне-ресторане.

Столица удивила обильным снегопадом и праздничной иллюминацией. На Казанском вокзале ребята пересели в автобусы и отправились в Измайлово. В гостинице «Измайлово-гамма» путешественников разместили на 22 этаже. Из окна номера — вся Москва, как на ладони.

В этот же день школьники побывали

→ стр. 2

И вновь Рождество сияет огнями...

Дорогие ашинцы! Примите самые сердечные поздравления по случаю Рождества Христова и Новолетия!

Наш народ в этих замечательных зимних праздниках всегда видел источник вдохновения, укрепления семейных уз и радость общения с близкими.

В этом году нас пугают

страшилкой о конце света, грядущем апокалипсисе, но в Евангелии Господь говорит, что конца света даже ангелы небесные не знают, и пока в сердцах наших не иссякнет любовь, то конца света не будет! Так что давайте в радости встречать Рождество Христово, дарить друг другу добро и любовь.

Пусть наши сердца будут малым Вифлеемом, в котором родится Христос, и жизнь наполнится Рождественским светом.

В ночь с 6 на 7 января с 23 часов во всех храмах пройдут праздничные службы. В Рождественскую ночь священники прочитают послания Патриарха Кирилла и архиепископа

Челябинского Феодана, которые обращены ко всем верующим.

7 января в 17.00 будет совершена праздничная служба в храме иконы Казанской Божьей Матери, а в 18.00 состоится общегородской Рождественский концерт во Дворце культуры ОАО «АМЗ» с участием учащихся воскресной школы и творческих коллективов города.

С Рождеством вас всех!

С добрыми пожеланиями митрофорный протоиерей Валерий Мохов



«Дорожная революция» и инвесторы

На последнем в ушедшем году заседании регионального правительства были подведены итоги его работы за 2011 год.

Главными были названы результаты «дорожной революции», приход крупных инвесторов в сельское хозяйство и строительство новых котельных. Именно эти задачи, как первоочередные, ставил перед главами министерств и ведомств в 2010 году глава региона Михаил Юревич.

Благодаря инвестициям, уже запущены два крупных сельскохозяйственных проекта – птицефабрики в Нагайбакском и Кунашакском районах, которые будут выдавать более 100 тыс. тонн мяса бройлеров в год. Птицекомплексы обеспечат жителей

районов долгосрочными рабочими местами и будут ежегодно вносить достойный налоговый вклад в казну.

Еще один насущный вопрос Челябинской области также решается с помощью инвесторов. В 2011 году более 30% убыточных тепловых котельных в муниципалитетах региона с помощью привлеченных средств были заменены на современные. Жители этих территорий перестали испытывать проблемы с поставкой тепла и горячей воды.

«Это говорит о том, что инвестор поверил во все посу-

лы и гарантии, которые мы ему предлагаем и предоставляем. Инвесторы поворачиваются к нам лицом. Они видят, что те усилия, которые прикладывает глава региона Михаил Юревич и члены правительства, дают результаты. Работа с инвесторами будет продолжена и в дальнейшем», – прокомментировал факты первый заместитель губернатора Сергей Комяков.

Отдельным успехом Челябинской области в 2011 году стала «дорожная революция». «Темпы дорожного строительства позволили снять целый ряд «болячек».



В России две беды, но, по крайней мере, одну из них мы на Южном Урале уменьшили», – отметил Комяков.

«Итоги нашей работы позволяют нам уверенно себя чувствовать в первом полугодии 2012 года. Будущий год спрогнозирован правительством Че-

лябинской области в умеренном режиме, и это позволит выполнить все расходные обязательства», – заверил первый заместитель губернатора. Он подчеркнул, что активная работа по развитию региона и улучшению жизни южноуральцев продолжится.

В поддержку малого бизнеса

Малый бизнес вносит весомый вклад в экономическое развитие Ашинского муниципального района.

Данный сектор деятельности обладает большой мобильностью и восприимчивостью к изменениям конъюнктуры рынка. Он заметно влияет на снижение уровня безработицы и удовлетворяет потребности населения в разнообразных товарах и услугах. Как явление социальное, экономическое и политическое, он содействует развитию конкурентной рыночной экономики, повышению доходов бюджета всех уровней.

С целью поддержки и стимулирования развития малого и среднего предпринимательства, в конце 2010 года в районе была принята МЦП «Поддержка и развитие малого и среднего предпринимательства в Ашинском муниципальном районе на 2011-2015 годы», в которой основная

часть денежных средств (77%) направлена на финансовую поддержку субъектов данного бизнеса. Следует сказать, что такая поддержка у нас в районе осуществлялась впервые. Присмотрев в местном бюджете финансовые средства в размере 280 тыс. рублей, администрации АМР на условиях софинансирования удалось привлечь на эти цели из федерального бюджета дополнительно 840 тыс. рублей. Таким образом, общая сумма составила порядка 1 млн.120 тыс. рублей.

Эти средства в виде субсидий были выделены предпринимателям. Кроме того, с целью развития новых видов деятельности, увеличения численности занятых в малом бизнесе за счет создания новых рабочих мест в этом виде экономической деятельности, администрацией АМР был объявлен конкурс на предоставление грантов начинающим предпринимателям на создание

собственного дела. Это наиболее востребованное и соответственно наиболее финансово емкое направление поддержки, по которому (на конкурсной основе) были выделены гранты 10 начинающим предпринимателям на общую сумму полмиллиона рублей.

Среди конкурсных проектов были очень интересные. Например, индивидуального предпринимателя Ирины Яншаевой – «Производство изделий из прессованного стекла». Администрация района считает, что такие проекты, безусловно, заслуживают государственной и муниципальной поддержки. Если говорить в целом по представленным проектам, то все они будут реализовываться по приоритетным для района видам деятельности и в реальном секторе экономики, то есть: промышленное производство, сельское хозяйство, транспорт, услуги для населения, в том числе бытовые.

Хотелось бы отметить, что каждый предпринимательский проект прошел общественную экспертизу по критериям оценки, определяющим экономическую, бюджетную и социальную эффективность. Решение о выделении финансовых средств в виде субсидий и грантов принималось не администрацией района, а коллегиально – Общественным координационным Советом по малому бизнесу, который создан при главе АМР.

В 2011 году впервые в Ашинском муниципальном районе финансовые средства на развитие предпринимательской деятельности получили 23 субъекта малого и среднего предпринимательства на общую сумму 1119,9 тыс. рублей. За счет реализации этих проектов в районе будет создано 25 новых и сохранено 106 действующих рабочих мест. Прирост объема налоговых отчислений в местный бюджет составит 1 222 750 рублей.

Л. Корнева,
начальник отдела экономического развития и торговли

Новости

Будьте здоровы!

С 1 января 2012 года вступает в силу закон «Об основах здоровья граждан в РФ».

Законопроект «Об основах здоровья граждан РФ» прошел несколько редакций. В результате 22 ноября закон подписал президент России Дмитрий Медведев.

Закон гарантирует россиянам право на бесплатную медпомощь, позволяет пациенту самому выбрать врача и медорганизацию (раз в год), закрепляет единые стандарты оказания медицинской помощи на всей территории России. Эти требования распространяются на все учреждения, независимо от формы собственности. В законе также указано на недопустимость отказа в оказании медпомощи.

Быть мамой прибыльно

В России с 1 января 2012 г. увеличивается размер «материнского капитала». Он вырос более чем на 20 тыс. руб. по сравнению с 2011 г. – до 387 тыс. 640 руб.

В 2011 г. депутаты Госдумы продлили действие программы до 2025 г. Парламент расширил направления, по которым разрешено расходовать маткапитал. Помимо улучшения жилищных условий, образования детей и формирования накопительной части пенсии матери, теперь эти деньги можно потратить на дошкольное образование ребенка, в том числе в частном детском саду. Также материнские деньги, направленные на накопительную часть пенсии, будут передаваться по наследству.

С 1 января 2012 г. с учетом роста потребительских цен проиндексированы все виды пособий семьям с детьми. Размер индексации составил 6%.

Увеличилась и максимальная сумма пособия по беременности и родам.

Москва. Кремль. Ёлка

← Начало на стр. 1

на экскурсии в Кремле, где узнали много нового и интересного об истории России, увидели легендарные Царь-колокол и Царь-пушку.

— В Кремле было столько соборов и башен, что у меня даже не хватило памяти в фотоаппарате, чтобы всё заснять, – рассказывает Даша Халтурина (г. Аша).

— Особенно поразил Успенский собор, – поддерживает её Лев Сергеев (г. Миньяр). — Огромный красивый иконостас, обилие старинных фресок и особая духовная атмосфера.

А утром 25 декабря ребят ждал самый желанный праздник – кремлёвская новогодняя ёлка! По этому случаю была перекрыта Красная площадь, ведь сюда съезжались автобусы с ребятней со всей страны. Прильнув к окнам, наши путешественники насчитали 94 автобуса. К сведению, Государственный Кремлёвский Дворец рассчитан на 6000 мест. Именно столько нарядных, счастливых ребят пришло в этот день на ёлку. Праздник начал-

ся уже в холле. Все тут же стали участниками необыкновенного новогоднего действа. Здесь и общение со сказочными персонажами, и традиционные для Нового года хороводы, и весёлые забавы. Было чему удивиться: сверкающая ёлка высотой в три этажа, необыкновенная люстра из воздушных шариков, прикольная ёлочка из конструктора ЛЕГО и многое другое.

А затем началось красочное представление на сцене Кремлёвского Дворца. В самом начале детей поздравила супруга президента Светлана Медведева.

— В преддверии праздников хочу вам пожелать крепкого здоровья, исполнения всех ваших заветных желаний, удачи, всего самого доброго, будьте счастливы! Новогодние и Рождественские праздники наполнены особой доброй светлой атмосферой, которая объединяет нас, в какой бы части страны мы не жили, – сказала она.

Незабываемое представление было посвящено истории нашей Родины. Ведь 2012 год – юбилейный. Россия отметит 200-летие



Бородинского сражения.

— Я так рада, что сбылась моя мечта попасть на кремлёвскую ёлку, – делится Влада Стефанюк (г. Аша), – какое интересное представление, столько персонажей!

В конце праздника ребята получили целых два новогодних подарка, один из которых от Президента России.

А на следующий день, перед отъездом, школьники посетили Мемориальный музей космонав-

тики. Современных детей трудно чем-то удивить, но в этом музее они словно оказались на далёкой космической станции, столько вокруг было необыкновенных приборов и космических аппаратов

Три дня в Москве пролетели незаметно. И вновь Казанский вокзал, скорый поезд и общение с новыми друзьями. Кремлёвская ёлка уже стала яркой страницей истории, а история дружбы этих детей только начинается.

Праздника много не бывает

29 декабря 2011 года. Просторный и уютный зал Симского детского дома украшен праздничными гирляндами, разноцветными шарами. Посреди зала — зимняя красавица ёлка. Радушные хозяева встречают многочисленных гостей новогоднего вечера, прибывших к ним из Аши и Челябинска.

Николай ПУДОВКИН
ano-si@mail.ru

У виновников торжества и их наставников сегодня двойная радость: встреча Нового года и приятное новоселье. Десять мальчишек из детского дома получили прекрасно отремонтированную, фактически новую квартиру, в которой, кроме зала и столовой, в их распоряжении три уютных спальных комнаты. Дети довольны. Глаза их горят радостью и восхищением. Ска-ка, да и только!

Песни и танцы вокруг ёлки чередуются с поздравлениями гостей. Первым из них выступил заместитель главы администрации АМР Н.Н. Канышев, который тепло и сердечно поздравил ребят и их наставников с новосельем и Новым 2012 годом, пожелав им здоровья, успехов в учёбе и личного счастья. Свои поздравления и подарки воспитанникам детского дома передали также начальник управления соцзащиты населения АМР Н.А. Коляда, председатель Совета депутатов Ашинского городского поселения В.А. Попов, заместитель главы Симской городской администрации Г.В. Сулимов, директор Дворца культуры г. Сим В.А. Князев, старшие офицеры ГИБДД Челябинской области, постоянные шефы детского дома в Симе.

В ответном слове руководитель детского дома И.О. Косарева от имени ребят и всего коллектива поблагодарила го-

стей за тёплые поздравления и многочисленные подарки.

— Особую благодарность, — подчеркнула Ирина Олеговна, — мы хотим выразить главе администрации района Виктору Владимировичу Чистякову и директору ООО «Южуралстрой» Тиграну Сосовичу Абрамяну, которые позволили нам сегодня радоваться не только встрече с Дедом Морозом и Снегурочкой, но и прекрасно отремонтированной квартире для ребят.



Фото Ирины Жигар



А за день до этого события в гости к воспитанникам Симского детского дома приходили представители старшего поколения во главе с председателем городского Совета ветеранов В.В. Брагиным. Они также подарили детям сладкие подарки. Подобные встречи здесь — явление нередкое.

...Новогодний бал продолжается, а мы просим директора детского дома рассказать о жизни воспитанников казённого учреждения. Хотя почему казённого? Мы побывали в большой и дружной семье, где царит исключительно доброжелательная обстановка и налажен обычный семейный уют.

— Сегодня в стенах дома находится 38 воспитанников в возрасте от 3-х до 17 лет. Живут

они большими семьями в четырёх отдельных квартирах, — говорит И.О. Косарева. — Дети школьного возраста обучаются в МКОУ СОШ №1 и в МКОУ СОШ №2 г.Сим. Слава Богу, с дисциплиной у нас проблем нет. За последние годы не было и случаев самовольного ухода детей из учреждения. Для них организовано пятиразовое питание, каждый день ребята получают соки, фрукты. К услугам воспитанников детдома замечательный тренажёрный зал, библиотека. Есть выход в Интернет. Мы имеем свой автобус. Благодаря ему в каникулярное время дети смогли побывать во всех зоопарках и аквапарках региона, в цирке, в Ильменском заповеднике. В уходящем году посетили заповедник Зюраткуль. Так что наши воспитанники не обделены вниманием государства и общества, — заключает Ирина Олеговна. — Обстановка, максимально приближённая к домашней, позволяет им успешно учиться и развиваться. Такие условия, как у нас, не в каждой семье найдёшь. Мы благодарим за постоянное внимание к нуждам детского дома администрацию г. Сим и руководство ОАО «Агрегат» во главе с гендиректором В.Д. Изюмовым.

ГРАФИК

приема граждан в Депутатском центре Ашинского местного отделения
Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» на январь 2012 года

Дата	Время	ФИО лица, осуществляющего прием	Должность
10.01	10.00-12.00	Рубцов Александр Евгеньевич	ОАО «АМЗ», начальник отдела корпоративной политики, депутат АГП
11.01	10.00-12.00	Решетников Александр Юрьевич	ОАО «АМЗ», директор по перспективному развитию, депутат Законодательного Собрания Челябинской области
12.01	14.00-17.00	Попов Владимир Александрович	Совет депутатов Ашинского городского поселения, председатель, заместитель секретаря АМО
17.01	14.00-17.00	Потапова Ольга Николаевна	ОАО «АМЗ», директор по персоналу и социальным вопросам, депутат АМР
18.01	10.00-12.00	Арестов Григорий Васильевич	Директор ООО «Ашинская городская управляющая компания», депутат АГП
19.01	16.00-18.00	Лутков Илья Сергеевич	Медсанчасть ОАО «АМЗ», хирург, депутат АМР
23.01	14.00-17.00	Мартынов Вячеслав Геннадьевич	Председатель Собрания депутатов АМР, секретарь Ашинского МО Партии «Единая Россия»
24.01	10.00-12.00	Данилов Юрий Иванович	Глава Ашинского городского поселения, член Политсовета
25.01	11.00-13.00	Русалев Дмитрий Владимирович	ОАО «АМЗ», зам. председателя профкома, депутат АГП
26.01	14.00-16.00	Бояршинова Алевтина Васильевна	Руководитель Общественной приемной Губернатора в АМР
31.01	15.00-17.00	Чеченева Ольга Юрьевна	ОАО «АМЗ», начальник отдела кадров, депутат АГП

Адрес Депутатского центра: г. Аша, ул. Толстого, 4. Телефон: (835159) 3-17-21.

Администрация АМР информирует население Ашинского района о предстоящем предоставлении земельных участков:

Для капитального ремонта:

1. устранение дефектов по объекту КППСОД МН ТОН – 1, ЛПДС «Кропачево», км. 287,5 км. Черкасское НУ (площадь участка 745 кв.м.);
2. устранение дефектов ПОР на секциях МН: а) НКК (основная нитка) Ду 1200 мм на участке 1608,592 – 1615,592 км. – 4 деф. Участка; б) УБ-КУА (основная нитка) Ду 1200 мм на участке 1388,800-1396,900 км. – 9 деф. Участков, всего по 2-м. МН - 13 дефектных участков» (площадь участка 24975 кв.м.);

Для размещения:

3. площадки для игры в гольф кадастровый номер 74:03:1101038:1 (площадь участка 12323 кв.м.);

4. спортивно – туристического комплекса местоположение: определено в 1550 м. на восток относительно ориентира адрес ориентира: Челябинская область, Ашинский район, г. Аша, ул. Новосибирская, д. №115Б (площадь участка 15252 кв.м.);

Для строительства:

5. балкона местоположение: определено относительно жилого дома за пределами участка, участок расположен примерно на расстоянии 0,5 м. в направлении на восток от ориентира, почтовый адрес ориентира: Челябинская область, г. Аша, ул. Ленина, д. №23 (площадь участка 16 кв.м.);

6. производственных, административно – бытовых зданий, сооружений, а также зданий и сооружений для их обслуживания местоположение: определено относительно земельного участка за пределами участка, участок расположен примерно на расстоянии 0 м. в направлении на запад от ориентира, почтовый адрес ориентира: Челябинская область, Ашинский район, 39 квартал, земельный участок с кадастровым номером 74:03:1401018:87 (площадь участка 7300 кв.м.);

7. производственных, административно – бытовых зданий, сооружений, а также зданий и сооружений для их обслуживания местоположение: определено относительно земельного участка с кадастровым номером 74:03:1401018:87 за пределами участка, участок расположен примерно на расстоянии 70 м. в направлении на север от ориентира, почтовый адрес ориентира: Челябинская область, Ашинский район, 39 квартал, земельный участок с кадастровым номером 74:03:1401018:87 (площадь участка 1720 кв.м.)

Примечание: Расстояние от ориентира и площадь земельного участка, даны с погрешностью в пределах 10% и подлежат уточнению в процессе проведения кадастровых работ.

Все претензии, пожелания и заявки принимаются в течение месяца со дня публикации по адресу: г. Аша, ул. Толстого 10, кабинет №11. Часы работы с 800 до 1700, перерыв с 1300 до 1400, выходные дни: суббота, воскресенье.

Стальная Искра Учредители:
АНО «Редакция газеты «Стальная искра»
ОГУ «Издательский дом «Губерния»

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (г. Екатеринбург). Свидетельство ПИ №ФС11-0292.

На газету можно подписаться в любом почтовом отделении, в киосках «Роспечати» или в редакции газеты.
НАШ ИНДЕКС: 54590. Цена договорная

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

почтовый: 456010 г. Аша, ул. Ленина, 1
сайт: www.si.oblast74.ru
e-mail: si-pressa@chel.surnet.ru, ano-si@mail.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в ГУП РБ «Уфимская типография №1». 450065 РБ, г. Уфа, ул. Буревестника, 14. Подписано в печать 04.01.2012 г. в 13-00. Тираж 7 010 экз. Заказ №

Главный редактор:

Григорьева Зоя Геннадьевна – 3-10-81
Отдел социально-бытовых проблем – 3-18-68
Отдел информации – 3-40-03
Отдел рекламы – 3-10-84
Компьютерный центр – 3-10-83
Отдел частных объявлений и подписки – 3-13-81
Бухгалтерия, реклама – 3-18-51

Письма, рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются. Письма и отклики редакция использует по своему усмотрению, письменных ответов каждому автору не дает. Мнение автора публикации может не совпадать с позицией газеты. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. ■ Материалы публикуются на правах рекламы

Здоровье



• Здоровый образ жизни • Полезные советы • А вы знаете?

№1, 2012 г.

И не забыть «Смекту»

Новогодние праздники принято отмечать широко: первое застолье 31 декабря, второе — 13 января, третье — 23 января, когда год Дракона по восточному календарю вступает в законную силу. Далеко не каждый организм готов к таким перегрузкам. Поэтому сегодня мы поговорим о том, как обезопасить себя от обильных застолий.

Садясь за стол

— Чего не следует делать в праздничные дни, чтобы потом не стало плохо? И что, наоборот, делать следует, если плохо все-таки стало?

— Идеальный вариант — соблюдать меру во всем. Ведь новогодний стол — это нарезки, закуски с майонезом, жирное, острое, жареное. А следовательно, обострившиеся холециститы да панкреатиты. И обостряются они независимо от того, записан этот диагноз в медицинской карте или нет. Многие ведь не спешат в поликлинику. Там покалывает, там потягивает — до первого приступа. А как показывает практика, первые приступы и случаются после наших больших и малых праздников.

— Что должно насторожить и заставить заранее позаботиться о себе?

— Если говорить об органах пищеварения, насторожить должна, прежде всего, отрыжка, даже если это просто отрыжка

приему всех пряностей, жирностей, солений, не говоря уже о горячительных напитках, ваша пищеварительная система будет готова.

— У некоторых более уязвимой оказывается сердечно-сосудистая система.

— И опять все восходит к диете. Соль задерживает воду в организме. У таких людей обычно



начинается одышка, отеки, подкакивает артериальное давление, может случиться приступ стенокардии. Человек чувствует тупую за грудиной боль, которая отдает в левую руку, в лопатку, в левую половину шеи. Ее можно сравнить с болью зубной. Могут даже слева зубы болеть, вернее, нижняя челюсть. Стенокардия

— Если все эти симптомы налицо, но тонометра нет? Рискованно ведь принимать препараты, снижающие кровяное давление? А вдруг это спазм? Да мало ли что?

— Не ошибетесь, если примете пару таблеток но-шпы. Плюс баралгин. Еще хорош корвалол — сорок капель в воду. И при стенокардии, кстати, тоже.

— А если человек отравился? Как это может выглядеть и сколь быстро начинаются неприятности?

— Организм реагирует сразу. Ночью поели — утром тошнота, рвота, понос. Может подняться температура. Для облегчения необходимо извлечь желудок от содержимого. Литр подкисленной лимонным соком воды — и любимые два пальца в рот. И так по меньшей мере два раза. А потом чай да белые сухарики. Но еще и фуросолидон — по две таблетки три раза в день. Хотя бы два дня попить. И обязательно активированный уголь: 1 таблетка на килограмм веса на прием. Можно принимать полифепан. Очень хороший адсорбент. И не забыть смекту.

Не стоит заранее заготавливать полуфабрикаты. Чем меньше пища подвергается термической обработке, тем приятнее она для Дракона.

Травмы

Последствия праздника настаивают нас не только, так сказать, изнутри, но и снаружи. Люди падают на ровном месте, шагают мимо ступенек, «бодают» лбом стены, а иногда и ближнего своего, и не только лбом. И тогда попадают они в руки травматологов.

— Если человек споткнулся, подвернул ногу и не может на нее ступить — что делать?

— Ни в коем случае не дер-



гать, пытаясь «вправить». Максимум, что вы можете, так это шину наложить из подручного материала. К примеру, из картона. Если подобная неприятность произошла с рукой, ее нужно обездвижить. Если картонки не нашлось, можно просто прибинтовать руку к груди. И в таком виде обязательно к доктору.

— А если пострадала голова? Часто при падении люди не успевают сгруппироваться и уберечь голову. Стоит ли бежать к врачу или само пройдет?

— Когда речь идет о голове, логика «само пройдет» опасна. Следя ей, иногда уходят из жизни молодые, сильные люди. Так что обязательно обратитесь к врачу, даже если не было потери сознания. И, кстати, после падения на спину важно до прибытия помощи обездвижить шейные позвонки: иногда при соприкосновении с землей происходит их смещение, и важно не дать травмировать близлежащие кровеносные сосуды. Это очень опасно. Так



что уложите пострадавшего ровно и подприте с двух сторон его голову хотя бы подушками.

Кстати

Бенгальские огни, петарды да хлопушки рядом с елкой тоже становятся опасными. И чем дальше «засиживается» у нас гостья из леса, тем опаснее она в пожарном отношении — сохнет. Впрочем, синтетические ее подруги не менее опасны. Ко всему прочему, они при горении еще и выделяют токсичные вещества. Некоторые норвят уютные огоньки елочной гирлянды на всю ночь горящими оставить. Делать это категорически нельзя. Вообще гирлянды следует, прежде чем развешивать, тщательно проверить хотя бы на предмет надежности изоляции. Ну а если, включив гирлянду, вы почувствуете жженный запах или увидите искры, немедленно обесточьте ее и купите новую. К чему рисковать?

С. Киндалова,
заведующая оргметодотделом управления здравоохранения администрации АМР

Задавайте вопросы, предлагайте темы, присылайте народные рецепты.

Пишите на apo-si_soc@mail.ru или звоните по телефону 3-18-68

Полосу подготовила **Нина ЧАЛОВА**



Почему полезно петь?



1. Во время пения мы вдыхаем воздух быстрее, чем выдыхаем. В результате в крови снижается содержание кислорода, а доза углекислого газа увеличивается. Углекислый газ — своего рода раздражитель, активизирующий внутренние защитные силы организма, вынужденного во время болезни работать в усиленном режиме.

2. Пение — это работа с ритмом, звуком и вибрациями. Доказано: когда мы поем, только около 20% звука направляется на слушателя, во внешнее пространство, а 80% — внутрь. Что же при этом происходит? А вот что: наши внутренние органы вибрируют на определенных частотах. И мы можем спеть, например, добрую лечебную песню своей печени или селезенке. Такой внутренний массаж улучшает кровообращение, поэтому он очень полезен.

3. Вибрации, которые возникают при умелом обращении с голосом, снимают внутреннее напряжение. Поэтому пение — прекрасное успокоительное средство. Оно расслабляет мускулатуру и помогает при одышке, при сердечном приступе и гипертоническом кризе.

4. Подобный внутренний массаж очень полезен будущим мамам во время беременности. Во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

5. Специально подобранный музыкальный ритм способен нормализовать биологические ритмы организма. Замечено, что если ритм музыки медленнее, чем ритм пульса, то она оказывает успокаивающее действие на организм. А если быстрее, то возникает возбуждающий эффект.

6. Неудивительно, что среди великих певцов так много долгожителей! С. Лемешев дожил до 76 лет, имея всего одно легкое. Итальянский тенор Беньямино Джильи в 70 лет пел на сцене, как юноша. Сильнейший бас Марк Рейзен отметил свой 90-летний юбилей на сцене. До почтенных лет дожил И. Козловский.

7. Наконец, пение сильно воздействует на наш организм благодаря эмоциям. Ведь так мы можем выразить любое свое состояние и тем самым снять стресс, выплеснуть негатив, чрезмерное возбуждение.

Операция «Снеговик»

стартовала на Южном Урале в первый месяц зимы.

Педагогический коллектив Центра развития творчества детей и юношества Миньяра решил поддержать эту инициативу и создать собственную сказочную атмосферу.

Чудо появилось рядом с Центром творчества. На газонах, где летом благоухали цветы, выросли снежные скульптуры, вылепленные педагогами и детьми: черепаха и краб, красавица — сударыня, главный атрибут Нового года — елочка с разноцветными шарами... Жюри, состоящее из членов детского самоуправления, выбрало по-

бедителя конкурса — снежное изваяние Дракона.



Но сюрпризы на этом не закончились. Участники детского объединения «Организаторы досуговой деятельности» вместе с педагогом О.В. Лактионовой традиционно проводят утренники для учеников начальной школы. По инициативе УСЗН состоялся новогодний праздник для детей с ограниченными возможностями.

Традиция водить хороводы, наряжаться в сказочных героев, лепить снежные фигуры появилась давно — еще во времена Петра Первого. Эти забавы приносят удовольствие и ощущение



праздника и сегодня — в век информатизации. Коллектив Центра поздравляет всех жителей района с Новым годом! Благополучия, здоровья, удачи!

Н. Ваулина,
зам. директора по методической работе

1	Библейский великан-Филистимлянин, побежденный Давидом	2
Неловкий человек	Смысловое значение слова	Областной босс
	Трагедия Шекспира	Верхняя часть колокольни, в которой размещаются колокола
Встреча глав государств, правительств	Имя известной литературной «посадницы»	Повреждение ткани острым предметом
Вымершее пресмыкающееся	И Чурикова, и Макарова	Антипод корешков
Полная неудача	Мясное кушанье	3
Опера Дж. Верди	Каскадер	Позма М. Лермонтова
Трофей индейцев	Собрание представителей какой-либо организации	Первый князь на Руси, основатель княжеской династии
Психический дефект развития личности	«Пафосное» место для сна	3
Прополка не только от сорняков	Земельная мера	Немирное состояние
Место продажи животных	Речной залив	Природное топливо
	Инфекционное заболевание	Дорожное происшествие (аббр.)
Плотно облегающая одежда	И рожь, и пшеница	4
Средневековое богатое жилое здание	Выполняющее действие самостоятельно	5
	Советская кинокомедия с участием Л. Куравлева	Актёр, играющий без слов
	Великий кормчий (китай.)	Повесть И. Тургенева
	Друг Фомы	Знак Зодиака
	Вид налога с крестьян	

Гороскоп на январь 2012 года



ОВЕН

К себе в этом месяце стоит быть строже, необходимо уметь держать себя в руках и требовать от себя полной отдачи в делах. Желательно исключить опоздания на встречи, к началу рабочего дня или по срокам сдачи работы. В январе представителям знака Овна будет сопутствовать удача при решении спорных вопросов. Воспользуйтесь этим для собственной выгоды, будьте уверенной в своих требованиях и запросах, не спешите идти на компромиссы.



ТЕЛЕЦ

В январе 2012 года Тельцы будут популярны среди друзей и своего окружения. Все заметят Ваши таланты, начнут обращаться за помощью или советом. Особое внимание в этом месяце следует уделять первому впечатлению. Не стоит недооценивать себя, если кажется, что первый блин вышел комом, попробуйте извлечь из этого толк. Если на экзамене попался неудачный билет, не спешите тянуть следующий.



БЛИЗНЕЦЫ

2012 год начнется для Близнецов очень насыщенно. Появится много дел, между которыми предстоит буквально разрываться, чтобы успеть везде. Получится ли справиться со всеми делами одновременно? Для представителей знака Близнеца в январе это возможно! Если Близнецы захотят начать новую жизнь в новом году, то в этом месяце есть отличная возможность это осуществить — волевые решения будут приняты проще, что позволит осуществить задуманное.



РАК

В первом месяце года Дракона представителям этого знака будут обуревать сомнения в правильности своих поступков. Чтобы не довести себя до нервного истощения, стоит успокоиться и разумно посмотреть на ситуацию, расслабиться. В этом месяце все внимание Раков будет сосредоточено лишь на том, что они считают действительно важным. Все остальные дела они усиленно будут перекладывать на окружающих.



ЛЕВ

В первый месяц года представителям знака Льва стоит проявить свою самостоятельность и индивидуализм. Предпочтение следует отдавать тем делам, которые решаются здесь и сейчас, а не долгосрочным. Тогда январь пройдет весьма успешно, особенно с умением Львов быстро нейтрализовать все то, что мешает ему или доставляет дискомфорт.



ДЕВА

Представителей знака Дева ждет полное затишье. Даже если в этом месяце Вам предстоит долгожданный отдых, в полной мере насладиться им не получится. Если Вы его проведете в путешествии в новые страны, изурядят осмотр достопримечательностей, дискотеки или жаркое солнце. Если же решите остаться дома, придется решать скопившиеся за долгое время бытовые проблемы.



ВЕСЫ

Начало года подарит хорошие события и бодрое расположение духа. Вы ощутите прилив сил, перестанет, наконец, откладывать планы на потом и будете поступать слаженно. С легкостью достигнете понимания окружающих. Появится возможность осуществлять контроль над происходящим, но повлиять на него удастся не всегда. Избегайте частых и длительных контактов.



СКОРПИОН

В 2012 году январь для представителя данного знака зодиака будет на редкость удачным. Все будет выходить в соответствии с Вашими планами. Желание, загаданное в новогоднюю ночь, будет вполне реально осуществимо — если не первого, то, начиная с пятого числа — точно. Вы достигли периода, когда внутренне готовы к тому, чтобы стать раскованнее или собраннее, образованнее или свободнее. Все Ваши задумки вполне гармонично вольются в привычное течение жизни.



СТРЕЛЕЦ

В первом месяце 2012 года Стрельцы, возможно, будут постоянно контролировать и ограничивать некоторых людей, не давая ни на минуту им спуска — это могут быть и домашние, и коллеги, и друзья. Если Вас что-то заинтересует — признайтесь в этом, не нужно скрывать, ведь правда все равно рано или поздно станет явной. Отвлечете внимание окружающих на событие, которое не представляет для Вас никакой опасности.



КОЗЕРОГ

Вас может задеть событие, которое прозвучит на весь город или страну, поэтому необходимо следить за тем, что и где происходит, чтобы подготовиться и знать, как лучше поступить в сложившейся ситуации. Своим профессионализмом, подходом к делу, подходящими данными или поведением — есть вероятность заинтересовать людей, которые находятся на несколько ступеней выше вас на социальной лестнице.



ВОДОЛЕЙ

Первый месяц года Вы будете следовать девизу «Будь что будет». Если Вы на январь планировали начало какого-то дела, то тут будет все не так гладко, как планировалось. Начало будет множество число раз откладываться «на потом», и возможно, что это «потом» так и не наступит. Также Вы будете выдавать желаемое за настоящее, что явно ни на шаг не приблизит вас к воплощению задуманного.



РЫБЫ

В январе вы будете сами себе психологами. Сделаете выводы, чего можно ждать, а что не имеет смысла. После нескольких таких сеансов — вывести вас из себя будет практически нереально. Но учтите, что здесь есть и другая сторона медали. Вы станете более рациональным, что позволит Вам сэкономить и время, и силы. А вот со стороны это может напомнить жесткость, потому что на уступки Вы уже идти ни по каким предлогом не собираетесь.

Приглашаем на конные катания



Верхом в санях
8-951-126-6202
семья Мирасовых

АРКАДА

- пластиковые окна, балконы (различные профили)
- алюминиевые балконы-купе
- натяжные потолки (саунд, голф, фотопечать, глянцев, матовые)
- стальные двери российского производства
- межкомнатные двери от 1100 рублей

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ!

БОНУСЫ СКИДКИ!!!

г.Аша, ул.Толстого,3
тел. 3-03-95, 8-904-818-45-12

ОКСИ ГРУПП

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
БАЛКОНЫ-КУПЕ
ЖАЛЮЗИ

Не решайтесь на покупку не зайдя в ОКСИ ГРУПП

телефон: (35159)
3-48-78
8-951-801-49-29
г. Аша, 40 лет Победы, 7

РУССКОЕ РАДИО

АША

101.8fm

Телефон рекламной службы
8 (904) 94 02 777