



Ситская

Газета Ашинского муниципального района. Издаётся с октября 1930 г.

ИСКРА

Суббота, 23 апреля 2011 года
№29-30 (11134-11135)

Интернет-версия газеты
<http://si.oblast74.ru>
e-mail: si-pressa@chel.surnet.ru
ano-si@mail.ru

НОВОСТИ РАЙОНА

«Моя малая Родина»

Под таким девизом проходит конкурс героико-патриотических работ, посвященный 70-летию начала Великой Отечественной войны под девизом «Моя малая Родина»

Все желающие могут принять участие в конкурсе и предоставить до 5 июня 2011 года литературные произведения (стихи и поэмы, воспоминания, очерки эссе, рассказы, повести) объемом не более пяти печатных страниц формата А4, художественные фотографии, рисунки формата А3 и А4, техническое творчество, декоративно-прикладное искусство и т.д. Авторские работы предоставляются участниками в совет ветеранов Ашинского муниципального района по адресу: 456010 г. Аша, ул. Толстого, 16-3, контактный телефон 3-15-45. К представленным на конкурс работам авторы прилагают персональные сведения: фамилию, имя, отчество полностью, год рождения, контактный телефон, данные паспорта (свидетельства о рождении), ИНН, СНИЛС.

Лучшие работы, которые определяют в срок до 15 июня, направят для участия в областном этапе конкурса.

Инна СТАСОВА

По России идет добро

Многие города и веши подхватили это уникальное партнерское мероприятие, объединяющее ежегодно усилия сотен тысяч добровольцев; направленные на решение социально значимых задач во имя блага и процветания России

Коллектив Миньярской библиотеки семейного чтения открыл «Весеннюю неделю добра» 19 апреля посещением детского отделения городской больницы. Сотрудники библиотеки Т.В. Андриевских и А.И. Быкова передали маленьким пациентам лечебного учреждения альбомы-раскраски и фломастеры, книги и журналы.

А 20 апреля библиотекари Г.В. Шведова и А.И. Быкова посетили дом-интернат для инвалидов и престарелых и устроили пожилым фольклорные посиделки. Расходились дедушки и бабушки с посиделок, оживленно переговариваясь и передавая друг другу номера журналов «Работница» и «Крестьянка», которые им принесли заботливые женщины из библиотеки семейного чтения.

Во время Недели добра каждому посетителю БСЧ вручат маленький подарок-закладку - улыбающийся смайлик с добрыми стихотворными пожеланиями.

Анатолий ЗАЙКОВ

Уважаемые жители Ашинского района!

Сердечно поздравляем всех православных христиан с праздником - Пасхой Христовой!

Пусть этот светлый праздник Воскресения Христова, символизирующий лучшие

традиции добра и милосердия, заключающий в себе высокие духовно-нравственные идеалы и ценности христианства, принесет вам счастье, согласие, мир и спокойствие в ваши дома.

Желаю вам, вашим родным и близким крепкого здоровья и благополучия.

В.В. ЧИСТЯКОВ,
глава Ашинского муниципального района

В. Г. МАРТЫНОВ,
председатель Собрания депутатов

Лучший инновационный проект



Фото Ирины Жиггар

Первый открытый чемпионат среди школьников по проектному управлению стартовал давно. Сначала прошел заочный тур, затем по итогам команды легио-конструкторов на базе отдыха ЮУрГУ «Наука» в трехдневной напряженной борьбе завоевывали право защиты своего проекта в стенах Южно-Уральского государственного университета. Свою состоятельность в области инновационных технологий доказала сборная команда ашинских ребят, занимающихся в легио-кружке межшкольного методического центра Ашинского района, который действует в рамках национального проекта «Образование», команда, ставшая дипломантом конкурса в номинации «Лучший инновационный проект».

Сборная команда это: ученик 10 «А» класса школы №4 Илья Горшков, ученик 9 «А» класса школы №2 Артем Сахаутдинов и ученик 9 «Б» класса школы №9 Артем Осокин. Их проект курировала методист ММЦ, учитель математики и информатики школы №7 Аши Анастасия Юрьевна Нестерук.

Свое детище ребята называют «Адаптивный перекресток». Суть проекта в создании комфортного движения на перекрестках с большим скоплением машин: светофор-

регулирующих при помощи детекторов транспорта, считающих автомобили, определяет загруженность той или иной магистральной ветки, и, исходя из этого, укорачивает или увеличивает время свечения одного из трех цветов светофора.

Жюри конкурса давало очень лестные отклики о разработанном ребятами проекте, более того, его назвали идеей, которую можно сразу же воплотить в жизнь и облегчить нагрузку на дорогах любого города, видимо, поэтому команде из Аши рекомендовано запатентовать свой проект, чем они в ближайшее время и займутся. Хотя, надо прямо отметить, ребята пока еще не видят перспектив, связанных с патентованием. Ребята обосновали техническую сторону, экологическую пользу и для потенциальных инвесторов доказали экономическую выгоду внедрения в жизнь «Адаптивного перекрестка».

Педагоги и методисты Ашинского ММЦ давно ставили себе цель тесного взаимодействия процесса школьного образования и вузовской подготовки в плане знакомства школьников с возможным будущим. И не ошиблись. Делясь впечатлениями о конкурсе и последнем этапе - защите проекта в актовом зале ЮУрГУ, ребята отметили

именно высокотехнологичное оборудование, которое используется студентами в учебе и которым пришлось воспользоваться и им в ходе презентации и защиты.

— Проектов такого уровня у нас не было, — делится руководитель ММЦ Елена Владимировна Бухмастова, — и ребята сами еще, наверное, не вполне осознают высокий уровень своей работы, что это инновационный проект, который имеет свое продолжение. Участие в данном конкурсе — это большой социальный опыт для ребят и льготы для поступления в ЮУрГУ. В рамках легио-кружка мы ищем различные направления работы с легио-технологиями. Участие просто в легио-соревнованиях и внедрение в неурочную деятельность в учебном процессе этого недостаточно. Легио-технологии — это прямой выход к проектной деятельности, о которой так много говорят в связи с внедрением новых образовательных стандартов и в рамках реализации «Нашей новой школы».

В наших планах — участие в традиционной московской выставке научно-технического творчества молодежи, а значит впереди сложная, но интересная работа.

Инна СТАСОВА

24 апреля в ДК ОАО «АМЗ» с 10 до 16 час.
25 апреля в ДК г. Сим с 10 до 18 час.

ЯРМАРКА ДЕНЬ САДОВОДА



• **семена овощных и цветочных культур** — более 6000 наименований (зимостойкие новейшие районированные сорта),

• **луковицы и корни многолетних цветов** — коллекция весна 2011 г. — клематисы, розы, хосты, гладиолусы, бегонии, георгины, лилии, астильбы, и многое др.,

• **саженцы плодово-ягодных кустарников** — слива, яблони, груши, виноград, жимолость, смородина, ежемалина, крыжовник, малина, ежевика и другие

• **высокоурожайная ремонтантная земляника и клубника** (более 10 сортов) и многое другое

СБ, 23 апреля

+2...+7
748-750 мм
Ю-3, 2-5 м/с

Восход 6:06. Заход 20:50

ВС, 24 апреля

0...+9
744-750 мм
Ю-3, 3-6 м/с

Восход 6:04. Заход 20:52

ПН, 25 апреля

-1...+6
744-746 мм
С-3, 1-3 м/с

Восход 6:01. Заход 20:55

ВТ, 26 апреля

0...+8
744-750 мм
3, 1-3 м/с

Восход 5:59. Заход 20:57

СР, 27 апреля

-1...+8
748-750 мм
Ю-3, 2-5 м/с

Восход 5:57. Заход 20:59

ЧТ, 28 апреля

-2...+8
748-750 мм
Ю-3, 1-3 м/с

Восход 5:54. Заход 21:01

ПТ, 29 апреля

+3...+10
748-750 мм
Ю-3, 1-3 м/с

Восход 5:52. Заход 21:03

Приедут к нам

Областная клиническая больница продолжает осуществлять выезды за пределы города Челябинска. В ближайшее время врачи встретятся с маленькими пациентами из Красноармейского, Ашинского, Карталинского районов и города Карабаша.

Работа выездной поликлиники планируется на основе заявок, поступающих от руководителей педиатрических служб муниципальных образований. В зависимости от потребностей формируется выездная бригада. В состав группы включены врачи функциональной и ультразвуковой диагностики, что существенно увеличивает эффективность осмотров.

14-15 мая группа будет работать в Ашинском районе.

Госпожнадзор проверил общежития

После проверки составлены «черные списки» объектов, где выявлены нарушения требования пожарной безопасности.

Основные нарушения: отсутствие или неисправность автоматической пожарной сигнализации, системы оповещения и управления эвакуацией, неисправность электросетей, неудовлетворительное состояние путей эвакуации, отсутствие первичных средств пожаротушения.

В «черные списки» по пожарной безопасности попали общежития Ашинского индустриального техникума и три общежития Ашинского металлургического завода.

Продолжат контроль

Глава региона встретился с министром здравоохранения Челябинской области Виталием Тесленко и спикером областного парламента, секретарем политсовета челябинского отделения партии «Единая Россия» Владимиром Мякушем.

Главной темой для обсуждения стало выполнение поручения губернатора о ликвидации очередей в поликлиниках Челябинской области.

Губернатор выслушал их доклады и заметил: несмотря на то, что во многих поликлиниках ситуация с очередями заметно улучшилась, все равно эта тема остается наиболее острой для населения области. «Я не могу лично проверить каждую поликлинику, даже физически, тем более что чаще всего о моих визитах в ту или иную территорию становится известно заранее. Поэтому считаю необходимым более активно привлекать к контролю за очередями общественность. В частности, активистов партии «Единая Россия», - заявил Юревич.

Губернатор намерен провести аналогичное совещание через месяц, с тем, чтобы проследить, как выполняются его поручения и насколько изменилась ситуация.

Новые вводные

Глава региона призвал мэров не увлекаться одними дорогами, а помнить и о зелени на улицах

Властям Челябинска и других городов Южного Урала необходимо обратить более пристальное внимание на вопросы озеленения городской среды, которое должно стать таким же важным этапом благоустройства территорий, как и дорожное строительство. Такое заявление сделал губернатор Челябинской области Михаил Юревич, оставив очередную запись в своем блоге.

Юревич отметил, что важно не только посадить два-три новых дерева взамен одного срубленного, но и сделать это «с умом».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

При дефиците активности

«Когда начнет работать отделение гемодиализа в АЦГБ, о котором говорили весь прошлый год?»

«Поехала в горбольницу №2 г. Аши, хотела попасть на прием к ЛОРу. И не попала. Меня направили к участковому терапевту. Почему?»

«Что изменится в медицинском обслуживании населения с появлением управления здравоохранения администрации АМР?»

Вот такие вопросы по медицинскому обслуживанию населения задали наши читатели. Ответил на них директор Ашинского межрайонного филиала №1 ЧОФОМС А.М. Михайлов:

— Вопрос по гемодиализу в Ашинском муниципальном районе стоит на контроле у исполнительного директора Челябинского областного фонда ОМС М.Г. Вербитского. Выделены необходимые средства, приобретено оборудование и расходные материалы, подготовлен персонал и помещение в МУЗ «Ашинская центральная городская больница».

В настоящее время решается вопрос лицензирования данного вида деятельности.

Очень рассчитываем на эффективную работу руководства Управления здравоохранения администрации Ашинского муниципального района и главного врача МУЗ «Ашинская центральная городская больница» в решении оставшихся вопросов и организации работы отделения гемодиализа с мая 2011 года.

По организации помощи ЛОР-больным. В соответствии с действующим законодательством застрахованный гражданин имеет право получить помощь по медицинским показаниям в любом ЛПУ, работающим в системе ОМС. Экстренная помощь оказывается немедленно. Плановая может быть отсрочена до 10 дней (Территориальная программа государственных гарантий Челябинской области на 2011 год).

Учитывая острую нехватку врачебных кадров, в том числе и отоларинголога, начальником Управления здравоохранения администрации АМР О.А. Курчатовой принято решение на уровне каждого лечебного учреждения обеспечить первичный осмотр больных с ЛОР-патологией участковыми терапевтами (за исключением экстренных ситуаций) и направлением нуждающихся к отоларинго-



Фото С. Власова

логу и не обязательно в МУЗ «Ашинская городская больница №2».

По поводу Управления здравоохранения администрации АМР. Конечно, можно обсуждать своевременность организации данной структуры в Ашинском муниципальном районе, но это ничего не изменит. Важнее эффективно использовать возможности данной структуры. Считаю, что главной задачей Управления здравоохранения является организация оказания медицинской помощи населению района. Организовать медицинскую помощь на должном уровне невозможно без решения проблемы обеспечения врачевскими кадрами в лечебных учреждениях.

К сожалению, в настоящее время главные врачи-работодатели и Управление здравоохранения занимают не активную позицию в этом вопросе. Это касается не только работы с выпускниками школ, медицинских институтов, действующими врачами, необходимо изменять уровень оплаты труда врачей-специалистов за счет стимулирующих выплат. В то же время дополнительные выплаты врачам возможны только при условии выполнения определенных объемов медицинской помощи. Необходимо понять, что средства ОМС в ЛПУ «идут» за пациентами.

Подготовила **Нина ЧАЛОВА**

К 50-летию первого полета человека в космос

Сопричастность с великим

Хочешь сойти с ума, начни думать о космосе, так говорят мудрые. Но как ни странно, наши современники оспорили эту мудрость и воплотили в жизнь мечты, думы и чаяния многих своих предшественников. За множеством эпитетов космопокорителей кроется дело не только многих умов, но и рук

Между Байконуром и Ашой тысячи километров, и, казалось бы, ничего не связывает небольшой металлургический городок с крупнейшим в мире космодромом. Но, как ни парадоксально, нашим землякам, тогда еще совсем юным ребятам, довелось служить на Байконуре.

Военнослужащий срочной службы Николай Царихин в составе железнодорожного эшелона, сформированного в Челябинске, вместе с земляками прибыл на станцию Тюра-Там, откуда автобусами группы были расформированы по рабочим площадкам огромного по территории полигона Байконур.

— В то время там было два космических старта, целая система ракетных площадок наземного и подземного базирования, несколько колец оборонных дуг полигона и главная площадка или «десятька», как мы ее называли, - рассказывает Николай Михайлович.

Созданные в 1956 году ракетные войска требовали квалифицированного персонала на всех этапах работы полигона. При создании нового рода войск военнослужащие, в том числе и солдаты, сдавали экзамены по физике, химии, математике. Если в привычной армейской службе делают акцент на строевой и боевой подготовке, то в ракетных войсках первостепенны интеллектуальные нагрузки.

— Если даже проанализировать структуру воинской части, то никаких батальонов, рот в общепринятом смысле не существовало. Были группы стартовой команды,

монтажно-испытательного комплекса космических объектов, кислородно-азотный завод, служба ракетного вооружения и инженерного обеспечения. Я начинал служить дежурным по главному щиту управления дизельной электростанции, заканчивал службу начальником смены. На утреннем разводе выстраивается воинская часть, ее подразделения, где, положим, из шестисот человек личного состава порядка четырехсот офицеры, остальные сержанты и солдаты. В группе, как правило, работали три-четыре офицера, два-три сержанта и солдаты с ними. Как только получали какое-либо новое изделие, а запуски производились часто, все изучали документацию, сдавали экзамен и только после этого допускались к работам.

Николай Михайлович считает свою службу в этом отношении очень интересной. Ему довелось работать при запуске «Союза-1», «Венеры» третьей и четвертой.

— Наше сооружение было примерно в 300-400 метрах от стартовой площадки. Как только услышим, что ракета поднимается, сразу выскакиваем, выключаем генератор, глушим дизель-генератор и наверх, смотреть как уходит ракета. Первое впечатление от запуска ракеты — желание зарыться куда-нибудь в песок — настолько это мощно: страшный грохот, чудовищно большие ракеты, как «Венера», которые не пускало притяжение земли, а через тридцать секунд после запуска остается только светящаяся точка.

Строгость режима службы заключалась и в отсутствии радиоприемников, фотоаппаратов — это были запрещенные вещи. Та фотография, которая представлена нашим собеседником, сделана организованно после семинара комсомола активного активиста. По разрешению заместителя начальника политотдела сфотографировались у обелиска первому спутнику земли (второй слева Николай Царихин).

Встречал Николай Михайлович и космонавтов того времени, но общаться с ними не приходилось. Располагались они на второй площадке, там, где был домик С.П. Королева и Ю.А. Гагарина. По словам Николая Михайловича, убранство их комнат было более чем скромным и аскетичным, а сами коттеджи очень небольшими. Еще Николай Михайлович был свидетелем приезда французского президента Шарля де Голля в 1966 году на Байконур, в том числе и на их стартовую площадку. Когда де Голлю в течение дня показали несколько пусков ракет, спустя несколько месяцев Франция вышла



из военной организации НАТО. Дважды во время службы Николая Михайловича проводились учения с участием руководителей стран Варшавского договора.

В то время свою причастность к великому делу ощущал, безусловно, каждый, даже несмотря на тяжелую работу и сложные погодные условия. Рассказывая о службе, Николай Михайлович сделал акцент на отсутствии дедовщины, ведь ответственность за результат велика, и поэтому понятия взаимовыручки, взаимопомощи были не пустыми словами, а жизненной необходимостью.

Инна СТАЦОВА

СОЦИУМ

Снято ограничение по срокам

граждан, имеющих удостоверение ветерана Великой Отечественной войны («труженики тыла»); на лиц, приравненных по льготам к ветеранам войны (ветераны боевых действий, получившие инвалидность при исполнении обязанностей военной службы).

Встать на учет в качестве нуж-

дающихся в жилых помещениях можно в жилищных отделах администраций городских и сельских поселений Ашинского муниципального района.

Ветеранам Великой Отечественной войны рекомендуем обратиться к специалистам, курирующим вопрос обеспечения жильем. До-

кументы принимаются по адресам: г. Аша, ул. Толстого, 10 (Сулимова О.С., тел. 3-37-27), г. Миньяр, ул. Советская, 42 (Корыстылева Н. Л., тел. 7-19-13), г. Сим, ул. Свердлова, 1 (Сулимов Г. В., тел. 78-378), п. Кропачево, ул. Ленина, 161 (Белоброва В. Н., тел. 75-5-66), п. Ук, ул. Ленина, 7 (Гильманова Д. В., тел. 3-17-77), п. Ерал, ул. Советская (Смирнова Н. И., тел. 7-51-40), п. Илек (Мызгина Р. М., тел. 7-51-33).

Л. ЧЕЧЕНЕВА,
зам. начальника отдела социальных гарантий и реабилитации УСЗН АМР

Здоровье



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

№3, 2011 г.

А вы знаете?

Нужен ли школьнику компьютер

В Британии были опубликованы результаты научных исследований психологов из Университета Эдинбурга. Их выводы были достаточно категоричны: до 10 лет ребенку у компьютера делать нечего. Компьютер не способствует повышению концентрации внимания и развитию воображения, утверждают английские ученые, ссылаясь на результаты своего исследования, проведенного в семьях, где были школьники младших классов. Тестирование подтвердило, что наличие персонального компьютера у ребенка негативно сказывается на его успеваемости по таким предметам, как арифметика, чтение и в особенности письмо.

Выяснилось, что многие дети используют такие программы на ПК, как калькулятор, и различные интернет-ресурсы, чтобы делать домашние задания по арифметике. Также из-за неконтролируемого времяпрепровождения за компьютером привычка печатать, а не писать от руки испортила школьникам почерк и не прибавила им грамотности. Успеваемость детей падала, поскольку они просто не занимались уроками, предпочитая играть на компьютере, общаться в различных чатах и так далее.

Однако исследователи отметили и плюсы, которые возможны при родительском контроле и правильном выборе учебных и развлекательных программ: в этих случаях компьютер может принести младшим школьникам пользу - поможет развить память и координацию, а также воображение.

Отличный фильтр для очистки воды

Интересное открытие было недавно сделано группой бразильских ученых под руководством Густава Кастро из Института биологических наук города Ботукату. Идея проведения исследования по изучению способности банановой кожуры очищать воду от токсичных металлов пришла в голову ученым после ознакомления с результатами эксперимента, посвященного фильтрующим свойствам других растительных отходов. Ученые не так давно выяснили, что арахисовая шелуха и волокна кокоса с успехом очищают воду от токсинов.

Согласно результатам нового исследования, измельченная кожура банана справляется с токсичными металлами так же хорошо. Более того, возможности банановых очистков по устранению вредных веществ превосходят многие другие материалы, используемые в настоящее время.

Проведенный исследовательской группой тест показал, что аппарат для очистки воды, направленный банановой кожурой, может быть использован до 11 раз без потери его свойств. Кроме того, это очень перспективный фильтр - благодаря его низкой стоимости и отсутствию необходимости в предварительной химической обработке.

Бешенство можно предупредить

Ашинский район является неблагоприятным по заболеванию животных бешенством. Но если раньше регистрировались единичные случаи заболевания, то с сентября 2009 г. по апрель 2010 г. ситуация резко осложнилась. В этот период зарегистрировано 20 очагов бешенства. Носителем вируса в 19 случаях явились лисы, в одном - енотовидная собака. Погибли 2 лошади, 4 коровы, 11 собак.

В районе ежегодно регистрируется большое число обращений населения по поводу укусов животными. Уровень укусов, относящихся к группе особо опасного риска, остается также неизменно высоким: укусы опасной локализации (голова, лицо, кисть, пальцы) за 2010 год составляли 42,2% (120 случаев), в 2009 году они составляли 38,9% (86 случаев).

Практически не изменилась ситуация и в текущем 2011 году, несмотря на то, что количество обратившихся за медицинской помощью по поводу укусов животными несколько снизилось.

Единственным средством, которое может предотвратить развитие смертельной болезни у человека, который контактировал с больным бешенством животным, является антирабическая вакцина. Однако далеко не все потерпевшие вовремя обращаются за спасительной прививкой. Например, известен случай, когда мужчина, который был покусан бешеной ли-

сой, проигнорировал антирабическую профилактику и... умер через 10 месяцев после нападения на него больного животного. В другом случае виновником смерти человека стала домашняя собака, которая укусила своего хозяина за лицо.

В последние годы главными переносчиками инфекции являются лисы.

Далее по частоте постановки диагноза «бешенство» идут собаки, коты, барсуки, куницы, хорьки, лоси, волки и так далее.

В том случае, если контакта с больным или подозрительным животным избежать не удалось, медики советуют после укуса в течение 10-15 минут промыть рану водой с мылом. Такая обработка хоть и не предохраняет человека от заражения, но уменьшает количество вирусов, которые попали в рану.

Бешенство не лечится. Можно только предупредить болезнь с помощью курса прививок. Прививки проводятся бесплатно, противопоказания к проведению вакцинации отсутствуют.

С целью предупреждения распространения заболевания бешенством среди людей и домашних животных необходимо соблюдать правила содержания собак и кошек. Владельцы животных обязаны принимать необходимые меры, обеспечивающие безопасность окружающих людей и жи-



вотных, не выгуливать собак и кошек на детских площадках и в местах отдыха, не допускать собак и кошек в магазины, места культурно-зрелищных мероприятий. Выводить собак на улицу только на поводке, охранно-сторожевые породы собак должны иметь намордник, исключать контакты с безнадзорными и дикими животными.

Охотникам рекомендуется получить курс профилактических прививок против бешенства, воздержаться от снятия шкур и разделки тушек животных до получения результатов исследования убитых животных на бешенство из ветеринарной лаборатории. Не допускать к охоте на диких животных невакцинированных собак.

С целью предотвращения заболевания бешенством необходимо проводить ежегодную профилактическую вакцинацию против бешенства собак независимо от их принадлежности, а при необходимости - кошек в ветеринарных учреждениях. Профилактические прививки собакам и кошкам против бешенства проводятся бесплатно.

В. НЕЛЮБИНА,
специалист Роспотребнадзора

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Если хочешь быть здоров...

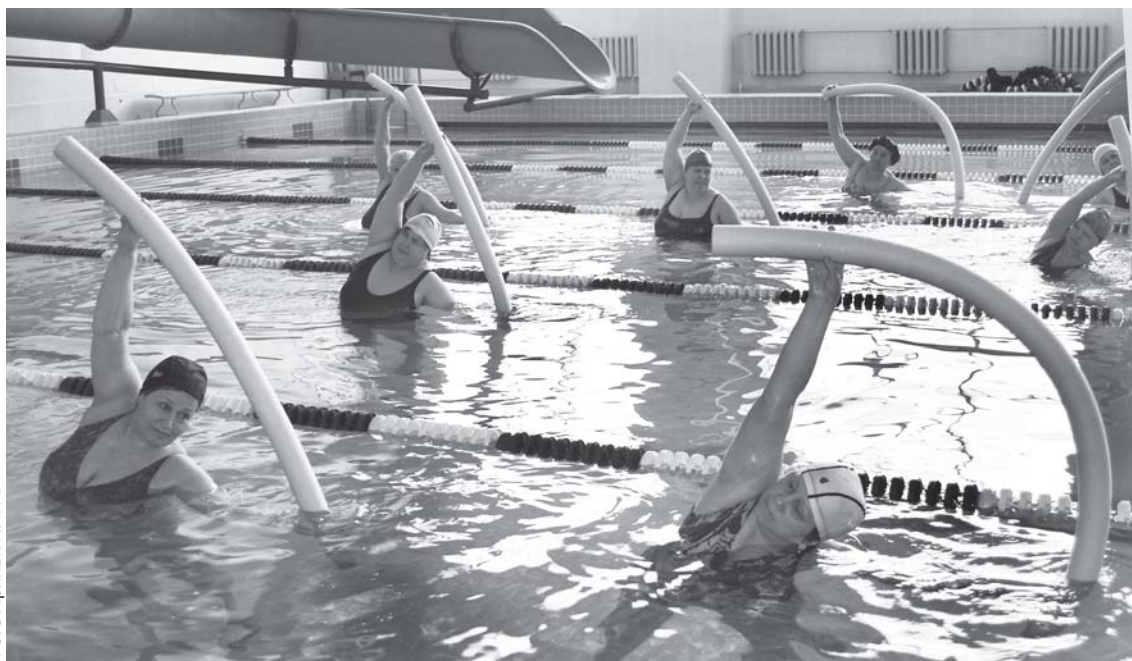


Фото Ирины ЖИГАР

О чем говорят старушки, собираясь возле дома на лавочке? Чаще всего о болезнях. Жалуются кто на что.

— Я считаю, что если человек сам заболел, он сам может и вылечиться, — говорит тренер группы «Здоровье» Ирина Лобанова. — Это заложено у нас в подсознании. Естественно, для этого нужно очень потрудиться. Поэтому, когда ко мне обратились с просьбой стать тренером оздоровительной группы для женщин, я с удовольствием согласилась.

Такая группа при дворе спорта ОАО «АМЗ» появилась осенью прошлого года. Возраст занимающихся в ней женщин от 32 до 77 лет. Все ходят на занятия с большим удовольствием и говорят, что

ощущают прилив сил, эмоциональный подъем.

— Занимаемся два раза в неделю, в бассейне. Перед тем, как начать плавать, обязательно выполняем ряд упражнений — дыхательных, на очистку иммунной, нервной системы, разрабатываем определенные группы мышц. На воде у каждой своя нагрузка, плюс определенная группа упражнений, — рассказывает Ирина.

И. Лобанова считает, что таких оздоровительных групп должно быть больше. Часто люди в возрасте предоставлены сами себе. От этого выпадают в уныние и не хотят собой заниматься. Посещение групп «Здоровье» дисциплинирует.

— Это хороший заряд бодрости.

Нина ЧАЛОВА

ПОПРОБУЙТЕ

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ

Раз в 2 года принимайте настой из трав, который называют тибетским рецептом долголетия. Он улучшает обмен веществ, эластичность кровеносных сосудов, зрение и омолаживает организм.

Взять по 100 г ромашки, березовых почек, бессмертника и зверобоя, измельчить в кофемолке (или другим способом), поместить в емкость (банку) и закрыть крышкой. Вечером возьмите 1 ст. л. измельченного сбора и залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и выжмите.

Перед сном налейте стакан полученного настоя, добавьте в него 1 ч. л. меда. Выпейте, и после этого нельзя больше ни есть, ни пить. Утром подогрейте на водяной бане оставшийся с вечера настой и выпейте за полчаса до завтрака.

Делайте это ежедневно, пока не закончится приготовленный сбор.



КОГДА НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

С кем не бывало: от переутомления или забот готов наброситься на всех подряд, готов рычать и биться головой об стенку. Чтобы в таком состоянии не задержаться, да к тому же хорошо подправить здоровье, не обращайтесь к врачу, воспользуйтесь таким рецептом. Всего несколько дней пейте чай из душицы, мелиссы, шишек хмеля и меда.

1 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, дать настояться, добавить мед по вкусу и пить как чай по 2-3 стакана в день.

Этот чай прекрасно снимает нервное напряжение, улучшает работу печени, укрепляет сердечную мышцу и помогает при головных болях.

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

Эффективное средство от весенней сонливости — смесь из 100 мл сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сока 3-4 лимонов. Это «лекарство» подходит и детям, и взрослым. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.



ИЗЮМ ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

Самый популярный и доступный из сухофруктов — изюм. Он оказывает укрепляющее действие на нервную и сердечно-сосудистую систему, так как содержит много калия. Также в нем много бора, который так необходим для предотвращения и лечения остеопороза. Разные сорта изюма различаются по своему действию. Так, кишмиш особо ценится за высокое содержание калия, а белый изюм смягчает и очищает кишечник. А наиболее полезным считается изюм, полученный из черных сортов винограда. Лучшее средство для сердечников: смесь кураги поровну с изюмом и грецкими орехами. Ежедневное употребление всего нескольких ложек этой вкуснейшей смеси окажет неоценимую помощь вашему сердцу.

ТАЕТ СНЕГ И ЦЕНЫ ТАЮТ! *

ХОЛОДИЛЬНИКИ



Каждый покупатель получает скидку – 1500 руб!

ТЕЛЕВИЗОРЫ



УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
Скидка на телевизоры не менее 10%!

КОМПЬЮТЕРЫ



Покупателю компьютера – принтер цветной печати в подарок!
покупателю ноутбука – колонки и мышь в подарок!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ МАГАЗИНОВ ЭЛЕКТРОНИКИ
г. Аша, ул. Ленина, 33

* Акция продолжается с 1 по 30 апреля.
Подробности акции узнавайте у продавцов.



ЦИФРА МИР ЭЛЕКТРОНИКИ

- Видеорегистраторы, антирадары, навигаторы
- DVD, MP3, FLASH магнитолы
- Акустика, сабвуферы, усилители
- Установочные наборы, акустический кабель, неон, конденсаторы
- Радиостанции для трассы и такси, антенны, комплектующие

г. АША, УЛ. ОЗИМИНА, 30. ☎ 3-80-88

Волшебный мир для вашего ребенка

Большой ассортимент **детских игрушек, одежды.**
Товары для **новорожденных.** Текстиль для дома.
Школьные принадлежности.
ЗАКАЗ игрушек любых размеров. **КРЕДИТ.**

Маг. «Улыбка», г. Миньяр, ул. Горького, 108

ИЗГОТОВЛИВАЕМ

профнастил оцинкованный окрашенный;
коньки, ендовы, отливы, доводки
по размерам заказчика

Доставка по субботам. Изготовление изделий в день получения заказа.
КРЕДИТ. НИЗКИЕ ПРОЦЕНТЫ.

АДРЕС ЦЕХА с. Малояз, ул. Коммунистическая, 76В (рядом с ГАИ)
тел. 8 (34777) 2-07-91, 2-00-19 (факс),
8-960-395-1600, 7-905-350-5296

открылся магазин «Все для бани»

Аша, ул. Гагарина, 2В, между мостами

Здесь вы можете заказать бани под ключ и срубы любых размеров, а также печи «Термофор» и аксессуары, нужные для вашей бани

Тел. 3-93-79, 8-951-463-4747

С Кредитным Потребительским Кооперативом «ИнвестКапиталПлюс»
Вы можете воспользоваться **Уже сейчас**
МАТЕРИНСКИМ КАПИТАЛОМ

Доступно (без подтверждения дохода). **Выгодно** (25 000 руб.).
Быстрое оформление. Возможно на строительство. **Не ждите 3 года!**

Записывайтесь на консультацию по телефону:
8 (351) 235-36-51, 8-951-475-2576. Пн-Пт 9.00-17.00, Сб 10.00-15.00

ДЛЯ ВАШЕГО АВТО

- ✓ навигаторы, видеорегистраторы
- ✓ усилители, сабвуферы
- ✓ телевизоры, антенны
- ✓ DVD-проигрыватели
- ✓ MP3, DVD, FLASH магнитолы

Маг. «7дней-Эксперт»,
ул. Ленина, 33

ЛЮБИМЫЙ ФУРГОНЧИК

РАСПРОДАЖА ЛЕТНЯЯ ОБУВЬ

всё по 300

постельное белье 400 рублей

28 АПРЕЛЯ
в ДК Миньяр с 10-18 часов
в ДК Кропачево с 12-16 часов

30 АПРЕЛЯ с 10.00 до 18.00 в ДК «АМЗ»
фирма «Уральский огород»

ДЕНЬ САДОВОДА

ЯРМАРКА САЖЕНЦЕВ

Саженьцы плодовых деревьев и кустарников (яблоня, груша, слива, алыча, абрикос, вишня, черешня, рябина, калина, облепиха, колонновидные яблони, смородина, крыжовник, малина, ремонтантная малина, ежевика, ежемалина, жимолость, черника, сортовая голубика, клюква, брусника).

Рассада земляники (новейшие, морозоустойчивые, суперкрупноплодные сорта).

Плодовые лианы (виноград, актинидия, лимонник).

Многолетние цветы (розы, клематисы, азалии, гортензия, астильба, хосты, флоксы, гейхера, многолетние астры, морозники, дицентра, дельфиниумы, лобелия, очитки, люпин, бадан, гипсофила, медуница, герань эхинацея, монарда)

Декоративные кустарники (жасмин дейция, спирея, барбарис, лапчатка, вейгела, айва, форзиция, калина, будлея, сирень, кизильник и многое др.).

Луковицы цветов (лилии, гладиолусы, фрезии и др.).
Семена и многое другое.



АША 101.8fm

Телефон рекламной службы 8 (904) 94 02 777

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЛАМА С ВЫГОДОЙ * ПОМЕНИЙ СВОЙ МОБИЛЬНИК НА НОВЫЙ ЭТОЙ ВЕСНОЙ В ДИКСИСЕ!

принеси в салон Диксис свой старый мобильник и получи значительную скидку на новый!

LG GS107 – 1090 руб.
LG GX300 – 3650 руб.
LG T320 – 3999 руб.
LG T310i – 3550 руб.
MTS-635 – 3250 руб.
Nokia C1-02 – 1850 руб.
Nokia C3 – 4500 руб.
Nokia 2330 – 2150 руб.
Nokia 5530 – 8200 руб.
Nokia X2 – 4350 руб.
Nokia X3 – 4950 руб.
Nokia X3-02 – 5999 руб.
Nokia X6 – 10500 руб.



Philips X100 – 1680 руб.
Fly SL140 DS – 1700 руб.
Fly Ezzy – 1700 руб.
Samsung B5722 – 5750 руб.
Samsung C3222 – 4150 руб.
Samsung E1175 – 1250 руб.
Samsung C3530 – 3600 руб.
Samsung E2210 – 2100 руб.
Samsung S5233 – 5500 руб.
Samsung S5260 – 5200 руб.
Samsung S5670 – 8600 руб.

Сотовый телефон Beeline A100 всего за 99 рублей!!!



г. Аша, ул. Ленина, 33

ДИКСИС

цифровая техника

* Акция продолжается с 1 по 30 апреля
Подробности акции узнавайте у продавцов