

8/143

Бел

2



МО «КАМЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

ПЛАМЯ

№ 60 (5923)

17 июля 2009 года

Газета издается с 1965 года

С ХОРОШЕЙ ПОГОДОЙ И ТЕХНИКОЙ

Из-за сезона обильных дождей заготовка кормов была приостановлена, поэтому сроки ее завершения отодвинулись.

По данным на 14 июля, выполнена только третья часть плана. Скошено 3038 га травы из 15474 запланированных. Подобным темпом идет и заготовка кормов: 19,2% сена, 9,2% сенажа, 8,5% силоса. Показатели наших предприятий на уровне областной нормы. По заготовке сена лидируют «Каменское» (68,5%) и «Старт» (20%). Заготовкой сенажа пока занимаются только «Покровское», «Каменское», предприятие им. Георгия Победоносца, силоса - «Каменское», «Исетское», «Энергия». В целом по району на одну условную голову КРС заготовлено 2,92 ц кормовых единиц.

За последние недели травы интенсивно растут и набирают зеленую массу, что позволяет надеяться на удачный исход кормозаготовки. Главное, чтобы техника не подводила, была исправной.

Диана Ахмедулова

«Мы контролируем ситуацию»

В одном из прошлых номеров мы написали о ситуации, которая возникла после изменения расписания движения общественного транспорта.

Через неделю ситуация с транспортом немного, но изменилась в лучшую сторону. Так, если раньше по маршруту № 3 ездили только маленькие ГАЗели, то сейчас в часы пик пустили ПАЗики. «Теперь на этом маршруте два перевозчика - ПТП и ИП «Мамонтов», - говорит заместитель начальни-

ка ПТП А.Т. Садов. - Проездные билеты действуют только на транспорте ПТП, у частных проезд нужно оплачивать. Мы контролируем ситуацию, ежедневно проводим мониторинг и делаем все возможное, чтобы жалоб стало меньше».

Татьяна Еремеева

Большинство преступлений совершается молодежью



На этой неделе подведены итоги оперативно-служебной деятельности УВД по городу и району за 6 месяцев этого года. В отчетном совещании принял участие заместитель начальника ГУВД по Свердловской области В.Ю. Бердников.

Начальник УВД г. Каменска-Уральского М.В. Иванов отметил, что в этом году по сравнению с прошлым на-

блюдается снижение преступности по всем направлениям. Так, например, снижение уголовной преступности произошло на 17,5%, по линии милиции общественной безопасности - на 29,5%. Раскрываемость преступлений составила 66%, этот показатель на 2,3% больше, чем за аналогичный период прошлого года.

«Большую озабоченность вызывает тот факт, - говорит Михаил Владимирович, - что наибольшее число преступлений совершают лица в возрасте от 18 до 29 лет. Так, в том году нарушили закон 666 граждан этой возрастной категории».

Татьяна Еремеева

Продолжение темы в следующем номере

Новости

Лето в «Колоске»

Теплые летние деньки в детском оздоровительном лагере «Колосок» проходят весело и зажигательно.

В июне на первой смене отдохнули и поправили здоровье 104 ребенка. Смена называлась «Лимпопо». Каждый день проводились различные мероприятия: «Гонки», День смеха, «Любовь с первого взгляда», Олимпиада и многое другое.

На вторую смену под названием «Максимум» приехали 164 ребенка, из них 126 получили путевки бесплатно. Их также ждет веселый отдых. На последнюю смену, которая начнется 3 августа, бесплатно получат путевки 74 ребенка.

Хочется отметить, что отдыхают в лагере не только районные, но и городские ребята. Каждая смена насыщена всевозможными мероприятиями, так что детям скучать просто некогда.

Отдых

С пользой для здоровья

В период летних каникул для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, организован полноценный отдых.

Например, воспитанники районного Детского дома в июне посещали оздоровительную площадку при Бродовской школе. С 3 по 23 июля мальчики и девочки отдыхают в областном оздоровительном центре «Дружба». В последний месяц каникул они весело проведут время у себя в Детском доме. Их ждет насыщенная программа игровых и развлекательных мероприятий. Хочется отметить, что некоторые счастливицы в течение трех месяцев будут жить в семьях. Двоих взяли сотрудники Детского дома, еще два ребенка находятся у будущих опекунов.

Дети из Колчеданской специальной школы-интерната в июне ездили в оздоровительный лагерь «Колосок». С 3 по 17 июля ребята отдыхают в туристическом лагере «Оленьи ручьи», который расположен под городом Нижние Серьги. Там они посещают экологические тропы, сплавляются на лодках по реке.

Лиля Александрова

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ВНИМАНИЕ!

АНТИКРИЗИСНАЯ МЕРА!

Только до 31 августа в почтовых отделениях города и района вы можете подписаться на газету «Пламя» на 1 полугодие 2010 года по льготным ценам!

За 6 месяцев в районе зарегистрировано:

- тяжких и особо тяжких преступлений - 62 (2008 г. - 97);
- преступлений против личности - 119 (108);
- преступлений против собственности - 133 (189);
- грабежей - 5 (11);
- убийств - 5 (5);
- причинения тяжкого вреда здоровью - 12 (10);
- изнасилований - 4 (0);
- преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, - 6 (16)

Актуально

В ПОМОЩЬ БЕЗРАБОТНЫМ

В минувший вторник состоялось очередное заседание антикризисной комиссии под председательством зам. главы по экономике и соц. политике С.Н. Аتمانовской. Основная тема заседания – организация мер по сокращению безработицы в районе.

По информации специалиста Центра занятости Н.А.Максимовой, в начале года Правительство области приняло программу по поддержке занятости населения в 2009 году. Реализуется она по таким направлениям, как организация общественных работ, самозанятость безработных, опережающее профессиональное обучение, стажировка.

Для выпускников начального, среднего и высшего проф. образования, ищущих работу впервые, не зависимо от возраста, предусмотрено временное трудоустройство. Выпускник после получения диплома, обратившись в Центр занятости, может быть направлен на 2 месяца на стажировку по своей специальности в одно из 4 предприятий города, с которыми у нас заключен договор – СТЗ, УАЗ, КУМЗ и «Русская инженеринговая компания», - рассказывает Наталья Анатольевна. После окончания срока стажировки руководство предприятия либо расторгает трудовой договор и выпускник снова встает на учет, либо берет его на постоянную основу.

Что касается организации общественных работ, то в районе по этому направлению работают несколько предприятий. На «Уралтранстроме» общественные работы организованы для 85 работников, которые находятся под угрозой массового высвобождения. На данный момент

у них сокращена рабочая неделя, кроме того, 4 часа в день они трудятся по основному месту работы, 4 – на общественных работах. Еще два предприятия, где работники находятся под угрозой массового увольнения, - это «Уральский завод художественнойковки» (13 человек) и ООО «Вектор» (7 человек), они приступили к работе по этой программе с 1 июля. По словам Н.А. Максимовой, особо заметен вклад в поддержку занятости населения «Синарского ремонтного завода». У них временно (не более 3 месяцев) работают 12 человек, испытывающих трудности в поиске работы. Это лица, освобожденные из мест лишения свободы, отслужившие в армии. На общественных работах на заводе занято 28 безработных.

В целом же цель организации общественных работ по договору с Центром занятости - помочь безработным улучшить свое материальное положение и оказать поддержку предприятиям, находящимся в тяжелом финансовом положении. Безработные граждане, участвующие во временных работах и в стажировке, получают зарплату, а участники общественных работ – еще и пособие по безработице. Для работодателя при организации общественных, временных работ и при временном трудоустройстве стажеров происходит частичное возмещение затрат на заработную плату.

Программа поддержки занятости населения области в 2009 году.

1. Поддержка работников предприятий в случае угрозы массового увольнения:

- организация общественных работ;
- опережающее проф. обучение.

2. Содействие в трудоустройстве и поддержка безработных:

- временное трудоустройство выпускников;
- организация общественных работ;
- временное трудоустройство граждан, испытывающих трудности в поиске работы.

Еще одно из направлений поддержки занятости населения - это самозанятость безработных. По данным Центра занятости, 4 жителя района уже организовали свое дело. Механизм здесь таков: желающий открыть собственное дело должен официально встать на учет в Центр, пройти тестирование, написать бизнес-план и защитить его. После этого ему оказывается финансовая помощь в размере 12 максимальных пособий по безработице в сумме 58800 руб. Если в течение года после открытия своего дела он свою деятельность не прекратит, если же прекращает, то деньги он возвращает пропорционально тому времени, которое он не отработал. Со стороны сельских жителей заинтересованность есть, многие хотят заниматься откормом свиней, КРС, но, узнав про защиту бизнес-плана, меняют свое решение.

Людмила Никонорова

Подробнее о всех направлениях программы по поддержке занятости населения читайте в ближайших номерах

мясокомбинат. Отбракованных коров заменяли здоровым скотом. Но стоит отметить, что экономические потери при этом были весьма ощутимы. Поэтому большинство хозяйств района оздоравливалось по первому способу – разделение и постепенная замена животных.

«Приходилось работать в жестких условиях, - говорит Леонид Евгеньевич. - Ведь нужно было избавиться от лейкоза и в то же время сохранить поголовье и продуктивность. Поэтому мероприятия по ликвидации лейкоза растянулись на длительный срок».

На сегодняшний день во всей Свердловской области осталось только два района, где еще имеется больной скот, – это Туринский и Каменский. Однако следует сказать, что вышеперечисленные районы как раз и были наиболее поражены вирусом. Версии по этому поводу выдвигаются самые разные. Не исключается и тот факт, что лейкоз КРС – это последствие радиационного следа.

«Министр сельского хозяйства и продовольствия области С.М. Чemezov поставил задачу – до конца года ликвидировать лейкоз крупного рогатого скота, - продолжает Л.Е. Волков. – Сейчас в районе считаются неблагополучными по лейкозу несколько ферм. Это СПК «Энергия», комплекс хозяйства «Покровское», «Зори Урала» и одна из ферм в «Каменском». Предприятие им. Георгия Победоносца находится на стадии оздоровления. Поэтому можно с уверенностью сказать, что та кропотливая работа, которая велась все эти годы, благополучно подходит к своему завершению».

Хочется отметить, что для человека лейкоз КРС в принципе не опасен. Однако сам вирус и его последствия до конца еще не изучены. Все же мы имеем дело с раком крови, и меры предосторожности здесь не помешают. Естественно, мясо проходит термическую обработку, но любителям парного молока следует воздержаться – его обязательно нужно прокипятить.

Мария Бухвалова

Проблема

Шаг за шагом, ферма за фермой

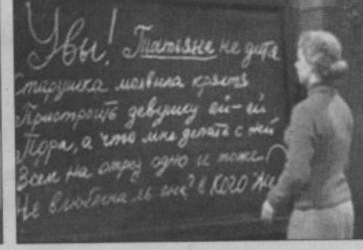
Вот уже на протяжении 18-ти лет хозяйствам района приходится бороться с лейкозом крупного рогатого скота. Данное вирусное заболевание начало свое распространение в 1991 году. Тогда в Каменском районе охват зараженного поголовья достигал 80-85 процентов.

По словам начальника Каменской ветеринарной инспекции по борьбе с болезнями животных Л.Е. Волкова, работа по ликвидации лейкоза проводилась по методике, разработанной Уральским научно-исследовательским ветеринарным институтом г. Екатеринбург.

Как пояснил Леонид Евгеньевич, согласно рекомендованной схеме существует два пути оздоровления поголовья. К примеру, если это массовое поражение животных - 80 процентов и более, то здесь наиболее эффективным способом является разделение стада на здоровых и больных. «В каждом сельхозпредприятии разделение происходило по-разному, в зависимости от существующих там условий, - рассказывает Л.Е. Волков. - Если у хозяйства была возможность, то больное поголовье переводили в другое отделение. В противном случае приходилось делить по рядам и группам». Смысл такого разделения – обеспечить максимальную изоляцию, чтобы животные как можно меньше контактировали друг с другом. Но раз речь идет о вирусе, то просто разбить стадо на группы мало. Поэтому дополнительно проводилась дезинфекция ферм, раздельное выращивание молодняка и выпойка его молоком только здоровых коров. Если же процент зараженности на предприятии был небольшой, всех больных животных сдавали на

Любимый фильм

«Весна на Заречной улице» стала одним из главных фильмов для Николая Рыбникова. Нина Иванова, сыгравшая учительницу Татьяну, вообще не была профессиональной актрисой. Она попала в кино случайно в возрасте десяти лет, а затем, и не думая об актерской карьере, поступила в медицинский институт. Если бы не один случай, мы бы увидели в «Весне...» совсем другую актрису. Однажды знакомый Нины, студент ВГИКа, предложил ей принять участие в короткометражной картине - его дипломной работе. Она предложение приняла, и там-то ее и увидел Марлен Хуциев. Девушка ему очень понравилась, и он по-



Весна на улице Заречной

звал ее в свою новую картину на роль учительницы. На следующий год после выхода картины Нина Иванова получила бронзовую медаль Международного кинофестиваля, который проходил в Москве в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Сама тема любви учительницы и простого парня была использована позже в картине «Большая перемена» Алексея Коренева. Тогда многие критики говорили, что Александр Збруев получил эстафетную палочку от самого Николая Рыбникова.

Фильм снимался в Запорожье. Создатели картины признаются, что картина была снята как бы в шутку, очень легко, весело, непринужденно, что в итоге и повлияло на результат. Фильм смотрится на одном дыхании и в конце чувствуется настоящая весна, с майской грозой, сильнейшим ливнем, щебетаньем птиц, и ветром, который в финальных кадрах сносит все экзаменационные билеты с учительского стола. Режиссеру Марлену Хуциеву предлагали снимать продолжение «Весны...», но он наотрез отказался,

ведь воссоздать ту атмосферу, которая царила полвека назад на съемочной площадке, в сегодняшних условиях и с современными актерами, пожалуй, уже невозможно.

Весь Союз в одном классе

«Мы выбираем, нас выбирают...» - если песня уходит с экрана в жизнь, это уже говорит об успехе картины. А песня эта, прозвучавшая в 1972 году в лирической комедии «Большая перемена», продолжила свою жизнь за пределами кинозалов, песня о неразделенной любви, о необходимости жизненного выбора, о неизбежности взросления.

После провала в аспирантуру и перенесения «личной драмы» молодой и честолюбивый Нестор Северов решает ступить на нелегкий путь простого учителя истории в вечерней школе, где ему поручают потрясающий, шумный и сумасшедший 9 «А». В школе он хотел укрыться от своих проблем, но попал в самую гущу кипящей жизни взрослых детей и играющих взрослых. Ему приходится бороться и с ними, и с самим собой, преодолевать трудности, ломать их и себя. Мы видим семью Ледневых - взрослую дочь Крючкову и ее инфантильного отца-Леонова за соседней партией, умницу Коровянскую, которая добровольно взяла на себя роль старосты, прогульщика и любителя танцев Гену Ляпишева, обаятельного дво-

енника-работягу Ганжу, ставшего визитной карточкой для Александра Збруева. Пожалуй, успех фильма Алексея Коренева заключается в том, что ему удалось собрать в нем все возможные образы, проблемы и даже пороки, которые были так близки советскому зрителю, смотревшему на экран, как в зеркало. Любимый треугольник Нестор-Полина-Иван, Ганжа, которому «посчастливилось» иметь в женах воспитывающую его правильную учительницу литературы, вечно уставшая, чуть отстраненная учительница химии в исполнении Валентины Талызиной, скряга и корыстолюбец-Крамаров, который к концу картины исправляется и демонстрирует всем забываемый «аттракцион неслыханной щедрости», мудрый профессор Волосюк...

Каждый, кто хоть раз видел фильм, мог узнать в нем себя или своего приятеля, свою проблему, которая с легкой руки режиссера и талантливых актеров казалась уже не такой страшной, а даже смешной. В «Большой перемене» появились как звезды советской киноэпохи (Валентина Талызина, Людмила Касаткина, Евгений Леонов), так и состоялось открытие новых лиц для зрителя, для которого они навсегда срastутся со своими персонажами. Так произошло с Михаилом Кононовым, прожившим богатую киножизнь и сыгравшим целую палитру самых разноплановых образов. Для нас он так и остался тем серьезным, начитанным, порой неуклюжим в своей простоте Нестором Петровичем, учителем истории с «личной дра-

мой». Так же было и с Александром Збруевым, на годы сжившимся с незадачливым семейником, прогульщиком и работягой Ганжой, у которого в кадре по ошибке забинтована то правая, то левая рука. Красавицу Наталью Гвоздикову мы вспоминаем как сердцеедку Полину, Светлану Крючкову - как безответно влюбленную в учителя Нелли Ледневу. «Большая перемена» никогда не потеряет своей актуальности и интереса зрителей разных поколений. Семидесятники видят в ней свою молодость, их дети наблюдают жизнь своих родителей, а младшее поколение смотрит ее на телеэкранах накануне 1 сентября и перед летними каникулами. Ведь в картине отражена не просто жизнь одного класса, это бытие целой страны, ее воспитание, смех сквозь слезы, любовь, ревность, дружба, взаимовыручка, которые возраста не имеют.

По материалам Интернета



НОЖНИЦЫ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

За три месяца после приезда министра сельского хозяйства многое изменилось в предприятии им. Георгия Победоносца. Теперь директор Алексей Носков строит грандиозные для своего хозяйства планы: приобрести комбайн, отремонтировать заброшенный комплекс, увеличить поголовье. Насколько удается воплотить задуманное в жизнь, наш разговор с Алексеем Александровичем:



После визита Сергея Чемезова приобрели технику: дискатор, пресс-подборщик, стерневую сеялку и роторную косилку. С помощью дискатора обработали 150 га — подготовили почву под озимые. Стерневая сеялка позволила укомплектовать сеп, провести посевную с меньшими затратами топлива. Уже опробовали пресс-подборщик, зарулонили сено для телят. Это позволит качественно провести заготовку кормов.

На днях получили постановление Министрства сельского хозяйства о том, что дерengi нам выделены и в ближайшее время будут перечислены - 2 млн. рублей. В скором времени планируем приобрести кормовой комбайн «Полесье».

Министр говорил о том, что до конца нынешнего года вам необходимо избавиться от лейкозного стада.

В июле будет проведен контрольный анализ крови у всего стада. Предыдущие три анализа лейкоза не выявили. Надеюсь, получим свидетельство о том, что ферма здорова и стадо является племенным. Благодаря этому можно будет продавать телят. Как удалось избавиться от лейкоза? Делали выбраковку: планомерно, год за годом, по составленному графику убрали больных коров. Примерно по 5-6 голов резали каждый месяц. Стадо обновилось практически полностью. И в то же время смогли сохранить такой же показатель: 135 голов дойного стада. До конца года ожидаем 105 отелов, в январе - еще 17.

Для этого нужны дополнительные комплексы?

Пока нет средств для ремонта коровника - требуется около 1 млн. рублей. Оставлять предприятие на прежнем уровне нерентабельно. Нужно развиваться. С увеличением поголовья будут востребованы земли, которые некоторое время не обрабатывались. У нас 1750 га земли. Сегодня этого хватает, даже есть небольшой резерв. Но в дальнейшем будет мало. Слышал, что у нас хотят изъять данные

гектары. Но недавно епархией принято категоричное решение оформлять земли в собственность.

Алексей Александрович, с приобретением техники предприятие вздохнуло с облегчением?

Это дало возможность работать нормально. Раньше не было техники для обработки почвы, только дисковая борона 25-летней давности, которая землю не обрабатывала, а портила. А сейчас с дискатором работать стало легче. Нынче трудные времена у всех, и вряд ли приходится уповать на помощь более сильных соседей. Напротив, мощный удар по предприятиям нанес-



И коровы здоровые.



И техника новая

ло увеличение стоимости электроэнергии. Цена на электроэнергию выросла значительно: до 3,5 рублей, а было 2 рубля. А еще энергетики часто просят предоплату за следующий месяц - примерно половину.

Но ведь с субсидиями проблем не возникает?

Ситуация сложная. Если бы получили майские субсидии в 150 тысяч рублей, то стало бы легче. А вот вопрос с июньскими остался открытым. Если получим не раньше, чем через два месяца, тоже бу-

дет приостановка во всех направлениях. Наши основные задачи на сегодня - заготовить корма, посеять озимые. Но нет денег, солярки. Жду действий собственника. Нужны средства на текущие расходы. Пока не будет запущен второй коровник, так и останемся, по сути, дотационным предприятием.

Понимаете, с финансами такой ступор, что ни о чем больше голова не думает. Утром на машдворе определились, кто какую технику готовит, пришли в офис, оформили отчеты, ведомости. Отчитались бригадир, агроном, выдали корма на ферму. Вот так проходит день за днем.

Во многом помогла бы государственная поддержка. Очень бы хотелось увеличить субсидии на молочную продукцию, чтобы компенсировать упавшую цену на сырье. Стоимость на сырье на молокозаводе упала до 9 рублей, а начало года было 12,5 рублей, а продают в магазинах по тем же ценам, что и до кризиса. Почему никого не возмущает, что стоимость минеральной воды превышает стоимость молочных продуктов?

Понятно, цены на жизненно важные продукты контролирует государство. И что же в этом плохого?

Да, государство занижает цены на молоко, вследствие чего оно доступно многим людям. С одной стороны, это хорошо для потребителей. Но, с другой, получается, что это губит производителей, не возмещая наши затраты. Вот такие ножницы сельского хозяйства. На мой взгляд, молоко-сырье должно стоить не дешевле, чем литр самого молочного продукта в магазине. Тогда и субсидий не надо.

Алексей Александрович, расскажите о том, как в такое непростое время обстоит дела с персоналом.

На нашем предприятии более 30 человек: механизаторы, доярки, осеминатор, ветврач. Набранный персонал рассчитан практически на 300 голов. Если увеличим стадо, то надо взять несколько доярок, пару механизаторов. Вообще, работников сегодня найти не проблема. Ведь разорились колхозы, а люди остались. Многие наши сотрудники - из близлежащих населенных пунктов: Лебяжьего, Покровского, Троицкого. Кому-то доплачиваем, кого-то возим на служебном автомобиле.

Конечно, нужны опытные сотрудники, с ними меньше проблем. Например, молодой механизатор всю зиму чинил трактор, в итоге техника в безобразном состоянии. И, наоборот, опытные механизаторы превратили силосный комбайн в настоящее чудо, полностью его перебрали, и сейчас он работает, как новенький. Но знаете, если найдутся молодые специалисты с желанием работать, вникать в самую суть, то с удовольствием возьмем в штат.

Интервью вела Диана Ахмедулова

НАШ СОВЕТ: ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ МОЛОДЫЕ ТРАВЫ

Зеленый салат очень полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и гипертонии. Все виды листьев салата очищают кровь и укрепляют стенки сосудов, поскольку содержат бактерицидным свойством и особенно полезен при инфекционных заболеваниях. Пучок петрушки полностью покрывает суточную потребность организма в витамине С и каротине. Для того, чтобы извлечь максимум пользы, достаточно употреблять 100 граммов разнобразной зелени в день. Больше полезных веществ содержится в сыром продукте. Если кладете зелень в суп, старайтесь уже не кипятить его.

Сок. Какие болезни лечит?

Сок петрушки. Заболевания мочеполовой системы, камни в почках, в желчном и мочевом пузыре, катаракту, конъюнктивит.

Сильнодействующий сок. Лучше смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком. Норма - не больше 30-60 мг в день.

Сок одуванчика. Бронхиальную астму, авитаминоз, заболевания почек, печени, ревматические заболевания, болезни зубов. Сок получают из листьев и корней растения. Лучше смешивать с морковным или сельдерейным соком. Норма - 30-60 мг в день.

Морковный. Атеросклероз, заболевания щитовидной железы, дерматиты, мочекаменная болезнь. Норма - от 0,5 до 1 л в день.

Свекольный. Заболевания печени и желчевыводящих путей, анемию, ожирение, гипертонию, стресс, бессонницу. Норма - вначале 1 чайная ложка, позже - не более 2/3 стакана 2-3 раза в день.

Огуречный. Ревматические, кожные заболевания, пародонтоз, атеросклероз. Препараты красное мочегонное средство. Норма - до 100 мл за прием, в день - до 1 литра.

КАК ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН

Залейте 2 ст.л. гречневой крупы кефиром и настаивайте в течение 12 часов. Лучше всего это делать на ночь. Утром в полученную кашу добавьте мед и съешьте ее на завтрак. Смешайте одну часть сока свеклы с четырьмя частями сока моркови. Пейте каждый день по стакану такого напитка. Через неделю гемоглобин придет в норму.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ - БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Из свежей лимонной корки вырежьте кружочки диаметром 2 см. Очистите их от белой части и приложите внутренней стороной к обоим вискам. Через некоторое время виски станут чесаться, появится ощущение жжения. Благодаря этому раздражающему воздействию на кожу веществ, содержащихся в лимонной корке, кровь прильет к вискам, и головная боль пройдет.

Измеряем артериальное давление: как добиться точности

Отправляясь на прием к врачу, выходите из дома заблаговременно. От спешки АД повышается.

Одевайтесь так, чтобы было легко оголить руку. В течение по крайней мере получаса перед измерением избегайте кофеина, который вызывает его временное повышение.

В течение по крайней мере получаса перед измерением АД не курите.

Хотя бы 5 минут перед измерением АД спокойно посидите.

Во время измерения АД не разговаривайте. Это не только повышает АД, но и мешает тому, кто проводит тест, пользоваться стетоскопом.

Сидите прямо, поставив на пол обе стопы. Если скрестить ноги, АД может повыситься.

Держите руку с манжетой прямо, примерно на уровне сердца.

А еще лучше - положите ее на стол. Важен размер манжеты. Если плечо полное, она должна быть широкой. Каждый раз измеряйте АД дважды, желательно на обеих руках.



При измерении давления соблюдайте несложные правила

Как понизить давление домашними средствами?

Такие методы существуют и они, в отличие от лекарств, не имеют побочных эффектов. Прежде всего ведите активный образ жизни. Займитесь теми видами спорта, которые требуют выносливости: бег трусцой, лыжи, плавание или продолжительные пешие прогулки. Понизить давление прекрасно помогает и настой боярышника. Возьмите 1 столовую ложку измельченных плодов и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться. Пейте по полстакана дважды в день перед едой.

ЕСЛИ НА ГРЯДКЕ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА...

Нет огородников, которые бы не стлкнулись при работе с болю в спине. Иногда бывает очень тяжело разогнуться. Чаще всего это радикулит пояснично-крестцовый. Помочь себе в период обострения можно лекарственными растениями, и не только.

При боли в пояснице для наружного применения можно порекомендовать свежие листья хрена. Прикладывать их как компресс. А при сильных болях в качестве растирания используют кашицу из натертых корней хрена.

Поможет и алоэ. Взять около 400 г листьев алоэ с 3-5-летнего растения (перед этим не поливать дней пять), пропустить через мясорубку. Добавить натуральный майский мед (около 700 г), кагор (около 700 г), перемешать и поставить на 5 дней в темное прохладное место.

Принимать первые пять дней по одной чайной ложке три раза в день до еды. Все последующие дни - по одной столовой ложке три раза в день. Срок лечения - в течение месяца. Это средство действует как болеутоляющее.

Если боль скрутила так, что не разогнуться, помогите себе крапивой... Сорвите крапиву, столько, чтобы получился веник, и попросите настегать вас по спине.

Первая помощь при отравлении

Каждый год в сезон жары, пикников и дачных угощений, где все «прямо с грядки», число жертв пищевых отравлений вырастает в разы.

Промойте желудок. Выпейте 5-6 стаканов воды и вызовите рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторите 3-4 раза. Приите активированный уголь. Размельчите 4 таблетки в 1 ст. воды. Принимайте через полчаса после промывания желудка. Соблюдайте диету 2 дня после отравления: под запретом жареное, острое. Больше пейте - до 2 мл минералки без газа в день. Вызывайте врача, если симптомы отравления не проходят в течение двух часов.

ВТОРНИК 21 июля

Первый канал

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 Малахов+

10.20 Модный приговор
11.20 Контрольная закупка
12.00 Новости
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности»

Россия

05.00 Доброе утро, Россия
08.55 Док. фильм «Доброволец против Бубликова»

НТВ

06.00 Сегодня утром
08.05 Т/с «Лебединый рай»
09.00 Кулинарный поединок

Четвертый канал

06.00 Мультфильмы
06.20 Новости. Служба спасения
07.00 Утренний экспресс

РЕН ТВ

06.00 Т/с «Афромосквич»
06.35 Актуальное чтиво
06.45 Час суда

СТС

06.00 Т/с «Эврика»
06.55 М/с «Смешарики»
07.30 Т/с «Папины дочки»

Компас-ТВ

06.00 Необъяснимо, но факт. Бессмертие
07.00 Такси
07.35 Беседы с психотерапевтом

ТВ-3

08.00 За секунду до катастрофы
09.00 Мультфильмы
09.30 М/с «Гаджет и гаджетини»

ОТВ

06.00 - Секреты-из жизни животных, 06.30 - Рим-ТВ. Праздничная Панорама

Культура

08.30 - Евроньюс, 12.00 - Новости, 12.20 - В главной роли...

Спорт

06.50 - Прыжки в воду. Женщины. Трамплин 3 м, 08.45 - Вест-спорт

ВОСКРЕСЕНЬЕ 26 июля

Первый канал

06.00 Новости
06.10 Худ. фильм «Убийство в Саншайн-Менор»

Россия

06.10 Худ. фильм «Золотая мина»
08.50 Мультфильмы «Легенда о Тилли и дракончике»

НТВ

06.00 Боевик «Криминальный квартал»
07.30 Дикий мир
08.00 Сегодня

Четвертый канал

07.00 Служба спасения
07.10 Док. фильм «Мистическая Азия»

РЕН ТВ

06.00 Т/с «Афромосквич-2»
06.25 Док. фильм «Мальта. Рыцари и императоры»

РАБОТА

- трактористы
- водители
- автомеханик
- экономист
- вет. врач
- агроном
- животноводы
- электрогазосварщик

Обращаться: т. 379-679, 8-912-24-704-16, 8-912-64-977-96

СТС

06.00 Худ. фильм «Фантом»
07.50 Мультфильмы «Как обезьянки обещали»

Компас-ТВ

06.00 М/с «Крутые бобры», «Эй, Арнольд»
08.20 Следующий!
08.50 Звезды на ладони

ТВ-3

08.00 Док. фильм «Тайны висячих фобии Китая»
09.00 Мультфильмы
09.30 М/с «Кураж - трусливый пес»

Уважаемые каменцы!

20 июля с 16 до 18 часов в отделе ГИБДД будет работать телефон «горячей линии».

ООО КаменскСтройМатериал

ШЛАКОБЛОК - от 31,50 руб./шт.
ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ КОЛЬЦА - от 1 тыс. руб./шт.
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА - от 350 руб./ кв. м.

ОТВ

06.00 - Пятое измерение, 07.00 - Телевыставка, 07.15 - Полоса прилива

Культура

08.30 - Евроньюс, 12.10 - Обыкновенный концерт, 12.40 - х/ф «Анна Кристи»

Спорт

06.50 - Волейбол. Мировая лига. Мужчины. 1/2 финала, 08.50 - Вести-спорт

ЧЕТВЕРГ 23 июля

Первый канал

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 Малахов+

18.00 Новости
18.20 Понять. Простить
19.00 Пусть говорят
19.50 Давай поженимся!

Россия

05.00 Доброе утро, Россия
08.55 Док. фильм «Большой-большой ребенок»

НТВ

06.00 Сегодня утром
08.05 Т/с «Лебединый рай»
09.00 Повара и поварята

Четвертый канал

06.00 Мультфильмы
06.20 Новости. Служба спасения
07.00 Утренний экспресс

REN TV

06.00 Т/с «Афромосквич»
06.35 Актуальное чтиво
06.45 Час суда

СТС

06.00 Т/с «Эврика»
06.55 М/с «Смешарики»
07.30 Т/с «Папины дочки»

Компас-TV

06.00 Необъяснимо, но факт. Буйство духов
07.00 Такси
07.35 Дневник конкурса красоты «Мисс Каменск-Уральский-2009»

ТВ-3

08.00 За секунду до катастрофы
09.00 Мультфильмы
09.30 М/с «Гаджет и гаджетини»

ОТВ

06.00 - Секреты из жизни животных
06.30 - Рим-ТВ. Панорама
08.50 - Рим-ТВ. Покупай, 07.00 - Хорошее настроение

Культура

08.30 - Евроньюс, 12.00 - Новости
12.20 - В главной роли...
12.50 - х/ф «Другая любовь»

Спорт

07.00 - Чемпионат мира по водным видам спорта
08.45 - Вести-спорт, 09.00 - Зарядка с чемпионом

ПЯТНИЦА 24 июля

Первый канал

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 Малахов+

Четвертый канал

06.00 Мультфильмы
06.20 Новости. Служба спасения
07.00 Утренний экспресс

Россия

05.00 Доброе утро, Россия
08.55 Мой серебряный шар
09.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»

Центр «Лада» примет от населения игровые приставки, компьютеры, орг.техник...

НТВ

06.00 Сегодня утром
08.05 Москва-Ялта-транзит
10.00 Сегодня

Четвертый канал

06.00 Мультфильмы
06.20 Новости. Служба спасения
07.00 Утренний экспресс

REN TV

06.00 Т/с «Афромосквич-2»
06.35 Актуальное чтиво
06.45 Час суда

СТС

06.00 Т/с «Эврика»
06.55 М/с «Смешарики»
07.30 Т/с «Папины дочки»

Компас-TV

06.00 Необъяснимо, но факт. Черные дыры Земли
07.00 Такси
07.35 М/с «Настоящие монстры»

ТВ-3

08.00 За секунду до катастрофы
09.00 Мультфильмы
09.30 М/с «Гаджет и гаджетини»

ОТВ

06.00 - Секреты из жизни животных
06.30 - Рим-ТВ. Панорама
08.50 - Рим-ТВ. Покупай, 07.00 - Хорошее настроение

Культура

08.30 - Евроньюс, 12.00 - Новости
12.20 - В главной роли...
12.50 - х/ф «Личные дела Милого друга»

Спорт

07.15 - Чемпионат мира по водным видам спорта, 08.45 - Вести-спорт, 09.00 - Зарядка с чемпионом



КУЛИНАРНЫЙ БЛОКНОТ

Печенье на майонезе

250 г маргарина, 1 стакан сахара, 200 г сахара, 250 г майонеза, 4 стакана муки, 50 г изюма, 0,5 чайной ложки питьевой соды.

Размягченный маргарин растереть с сахарным песком. Добавить майонез, муку, питьевую соду и замесить тесто. Сформировать кружочки, на середину каждого положить изюминку. Выпекать до золотистого цвета.

Омлет на подстилке из сыра

100 г сыра, 2 помидора, 6 яиц, 250 мл молока, укроп, петрушка.

На дно глубокой сковороды выложить нарезанный кубиками сыр, сверху положить кружки помидора. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить зелень. Залить смесь в сковороду. Поставить в разогретую духовку.

Рисово-творожная запеканка

80 г творога, 40 г отварного риса, 40 мл молока, 2 яйца, 10 г сахара, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничных сухарей, 5 г сметаны.

В протертый творог добавить взбитое с сахаром яйцо, масло, перемешать, соединить с рассыпчатой рисовой кашей. Полученную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке.

Салат «Деликатес»

300 г отварного говяжьего языка, 2-3 средних картофелины, 200 г маринованных грибов, майонез, полстакана сметаны, 1 ч. л. лимонного сока.

Мясо порежьте небольшими кусочками. Картофель отварите и нарежьте ломтиками. Грибы мелко порубите. Все продукты соедините, посолите, поперчите. Майонез смешайте со сметаной и лимонным соком. Этим соусом заправьте салат.

Пирожное из тыквы

300 г тыквы, 100 г сахара, 100 г ядер орехов, 200 г сухариков молотых, 2 шт. яиц, ваниль. Тыкву очистить от кожуры, нарезать на кусочки и тушить в небольшом количестве воды до размягчения, затем протереть сквозь сито. Добавить сахарный песок, размолотые ядра орехов и сухари, ваниль и яичные желтки. Все тщательно перемешать и влить в массу взбитый в пену 1 яичный белок. Полученную массу выложить в смазанные маслом формочки и испечь в духовке. Готовые пирожные присыпать сахарной пудрой.

Гороскоп с 20 по 26 июля



ОВЕН. Опасайтесь обманов в начале недели. Со среды - благоприятное время для самоутверждения, вы будете деятельны и активны. Захочется изменить свою жизнь - дерзайте!



ТЕЛЕЦ. Поверьте в себя и беритесь за решение запутанных ситуаций. Близкие и друзья вас поддержат. В середине недели не поддавайтесь меланхолии, в этом помогут вечерние прогулки. Вам надо выгладеть на пятъ с плюсом.



БЛИЗНЕЦЫ. Если что-то не получается, помните: важно уметь ждать, чтобы победить. Хорошо спланируйте все действия. К середине недели придет успех и приятные неожиданности. В выходные выбирайтесь на природу.



РАК. Вам захочется всего и сразу, но выбирайте главное. В конце недели обратитесь к друзьям за помощью. В выходные одинокие Раки могут встретить любовь. А семейные взглянут на свою половинку другими глазами.



ЛЕВ. Будьте готовы к смелым решениям, не бойтесь тайного и неизведанного. Раскрывайте свои способности, расширяйте кругозор. Отправьтесь в поездку. В конце недели вас ждет неожиданный доход.



ДЕВА. Вы отчаялись найти счастье? А искали ли вы его? Продумайте, чего конкретно хотите, и вперед. Давно пора рискнуть, не боясь промаха. В выходные вознаградите себя приятной ленью. Лучше всего - на лоне природы.



ВЕСЫ. Вы отлично выглядите и прекрасно поддерживаете беседу - будете блистать в обществе. Не пропустите вечеринку у друзей! Но следите, чтобы успех не вскружил вам голову.



СКОРПИОН. Вас ждут приятные вечера с любимым, но со среды начинайте уделять больше внимания работе. В конце недели не упускайте шанс познакомиться с интересным человеком - он может изменить ваше будущее.



СТРЕЛЕЦ. Уделите внимание родным, особенно в начале недели. Со среды пора воплощать в жизнь собственные мечты и желания! Будьте ярче, больше общайтесь с детьми. В выходные займитесь здоровьем, сходите на фитнес.



КОЗЕРОГ. Постарайтесь сузить круг общения. Не раздавайте обещания направо и налево. В конце недели придется срочно считать деньги. Выходные посвятите культурному отдыху, выберите экскурсию или в музей.

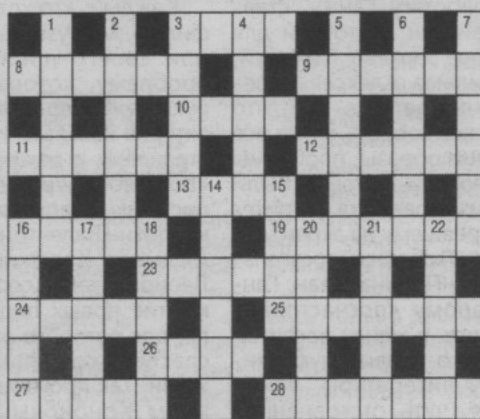


ВОДОЛЕЙ. Вам не хватает положительных эмоций? Посмотрите вокруг - и сразу же заметите много приятных моментов. В конце недели займитесь домом: хорошо начинать ремонт сделать генеральную уборку.



РЫБЫ. Первые дни недели посвятите заботам о внешности: ваш успех во многом будет зависеть от этого. Не считайте калории и не размышляйте, что еще съесть, чтобы похудеть, просто больше двигайтесь.

Зарядка для ума



По вертикали:

1. Пантера - наставница Маугли. 2. Столица африканской страны, название которой переводится как «селение на спине крокодила». 3. Птица-носорог. 4. Знаменитый канадский хоккеист, выступавший за питсбургских «пингвинов». 5. Средство передачи сообщений у индейцев в виде нити с нанизанными на ней раковинами. 6. Порода собак: оттерхаунд или выдровая.... 7. Мексиканский штат, «поделившийся» названием с породой собак. 14. Птица среди созвездий Северного полушария. 15. Птица, способная подниматься на высоту свыше 11 километров. 16. Главная особенность обезьяны-ревуна. 17. Дырка для подледного лова рыбы. 18. Музей в Мадриде, в котором хранится полотно И. Босха «Сад наслаждений» с изображением Адама и Евы в окружении всевозможной живности. 20. Вожак волков в мультфильме «Маугли». 21. Артерия - слабое место у беговой лошади. 22. Водоплавающая птица.

По горизонтали:

3. Вырост грудины, к которому крепятся мышцы, обеспечивающие полет птиц. 8. Северная птица, отличный пловец и великолепный ныряльщик. 9. Обувь kota в знаменитой сказке Шарля Перро. 10. Домашнее животное инков. 11. Насекомое, один из видов которого доживает до семнадцати лет. 12. Состояние, в котором сурок проводит большую часть жизни. 13. Древнерусский князь, умерший, по преданию, от укуса змеи. 16. Скачкообразный вид аллюра. 19. Древнеиндийская поэма, одним из героев которой является царь обезьян Хануман. 23. Птица - объект охоты. 24. «Пестрая ...» - название одного из рассказов Конан Доила, в котором в качестве орудия убийства использовалась ядовитая змея. 25. Марка автомобиля с эмблемой в виде лошади. 26. Марка автомобиля, на эмблеме которой красуется голова барана. 27. Коллектив буренок. 28. Деревенская ласточка.

Учредитель: Администрация МО «Каменский городской округ» (623400, Свердловская обл., Каменский район, п. Мартюш, ул. Титова, д. 8).

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Уральскому Федеральному округу.

Свидетельство ПИ № ФСН-1356 от 24.08.07 г.

Адрес редакции и издателя: 623418, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97«а». Тел.: 34-03-36, 34-03-77 (факс). Электронный адрес: vestiural@ngs.ru

Главный редактор Н. В. КАЗАНЦЕВА.

Подписной индекс издания 53861. Цена свободная.

Газета выходит 2 раза в неделю.

Время подписания в печать:

по графику - 14.00, фактически - 14.45.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП СО «Каменск-Уральская типография», ул. Ленина, 3.

Заказ 371. Тираж 1300

Редакция не всегда разделяет мнение внешних авторов и не несет ответственности за содержание их материалов.

За достоверность информации в рекламных материалах и частных объявлениях отвечает рекламодатель.