

Саяногорск
к зиме готов

Стр. 3

Москва объявила:

«Война!»

Стр. 4

Найти
свое призвание

Стр. 6

«Сняла порчу»
за драгоценности

Стр. 17

Евро Окна +
Пластиковые окна Окно под ключ
Стальные двери 8000 руб.
Отделка балконов ARTEC, PLAFEN, PROPLEX
Саяногорск, маг. «АЛТЫНЬ», т. 8 (39042) 2-70-65

Саяногорские ВЕДОМОСТИ

9 сентября 2010 г. №36 (699)

Еженедельная Саяногорская городская газета

65-лет Победы

Помнит мир спасенный

В первом ряду были ветераны Великой Отечественной войны, перед которыми мы, молодое поколение, в неоплатном долгу за сегодняшнее мирное небо над головой.

В такое же доброе солнечное утро 1945 года на Земле окончилась самая страшная война. Только что одолевшие фашистскую Германию советские войска в течение августа стремительным наступлением заняли Маньчжурию, северо-восточные районы Китая и север Кореи. Наступил долгожданный мир, и миллионы людей на планете смогли вздохнуть спокойно.

Обращаясь к уважаемым ветеранам Великой Отечественной войны и горожанам, заместитель Главы муниципального образования город Саяногорск по социальной политике Нина Чванова сказала:

- Слава Богу, есть люди, которые помнят, как это было, как закончилась война, и счастливые воины возвращались домой к мирной жизни. Низкий вам поклон, крепкого здоровья. Время неумолимо идет вперед, и мы обещаем, что никогда никому не позволим переписать историю.

В унисон ее выступлению звучали слова поздравлений и пожеланий на-

Второго сентября саяногорцы митингом у памятника защитникам Отечества отметили 65-ю годовщину окончания Второй мировой войны и войны с Японией

чальника отдела военного комиссариата Республики Хакасия по городу Саяногорску и Бейскому району, подполковника запаса Алексея Луганского, заместителя Председателя Саяногорского городского Совета депутатов Лидии Шмаковой, председателя городского совета ветеранов Великой Отечественной войны Михаила Мартынова.

Минутой молчания почтили участники митинга память павших воинов и погибших во время войны людей. А затем возложили венки и цветы к памятнику защитникам Отечества, почетный караул у которого несли кадеты школы №3 имени Героя России Сергея Медведева. Наши ветераны знают, что такое



Победа, и какой ценой она досталась. Память людская вечно это сохранит!

Лариса МАЗУНИНА

Благотворительность

Генеральный директор Саяно-Шушенской ГЭС Валерий Кяри вручил Владимиру Бородичу материальную помощь в размере 50 тысяч рублей. Двести тысяч на издание книги ранее были перечислены СШ ГЭС в Общественный фонд сохранения и развития традиций Красноярскгэсстрой г. Саяногорска.

В молодости Владимир Степанович работал электриком на электростанции Майнского медного рудника. В результате несчастного случая он остался без обеих рук. Получил первую группу инвалидности. С бывшими коллегами и друзьями организовал «конструкторское бюро» по изготовлению разных насадок и приспособлений, с помощью которых смог писать, играть в шахматы, печатать на машинке, работать в саду. Приобретя новые жизненные навыки, вернулся на рудник, где прошел путь от специалиста планово-экономического отдела до председателя профсоюзного комитета. С 1963 года до выхода на



пенсию Владимир Бородич работал заместителем председателя профсоюзного комитета Управления строительства Красноярскгэсстрой. На протяжении 25-ти лет избирался депутатом поселкового Совета народных депутатов.

Многим жителям Хакасии и других регионов страны Владимир Бородич известен как один

из лучших садоводов и селекционеров. Более 50-ти лет назад он привез в Саяны саженцы фруктовых деревьев и посадил их в поселке Майна. Сегодня в его саду фруктовое разнообразие: яблоны, абрикосы, груши, сливы, виноград. Методом проб и ошибок за прошедшие с тех пор годы он разработал собственные методики по выращиванию урожая в Сибири. К нему за советами часто обращаются как начинающие, так и опытные садоводы.

По просьбе земляков Владимир Степанович подготовил книгу, в которой подробно рассказывает не только о садоводстве, но и о своей методике физического и духовного выживания: как встать в строй ровней со здоровыми людьми, вести активный образ жизни, быть полезным обществу. Книга уже почти завершена. Практический жизненный

опыт Владимира Бородича нашел свое отражение не только на бумажных страницах. Диск с наглядными пособиями станет приложением к печатному труду.

Наш корр.

Книга жизни

Филиал ОАО «РусГидро» - «Саяно-Шушенская ГЭС имени П.С. Непорожного» выступил одним из спонсоров издания книги ветерана Красноярскгэсстрой, Почетного гражданина города Саяногорска Владимира Бородича

В связи с формированием кадрового резерва председатель Саяногорского городского суда проводит собеседование на замещение должности федеральной государственной гражданской службы – помощник судьи.

Требование: наличие высшего юридического образования, стаж госслужбы – два года или четыре года по юридической специальности.

Справки по телефону: 2-06-92.

Реклама
МАСТЕР ЭКОНОМ - 2
ХОТИТЕ СЭКОНОМИТЬ? МЫ РАДЫ ВАМ ПОМОЧЬ!
т. 2-81-90
эмали, протара
лаки, краски
потолки, плитуса
герметики, пена
ротгипс, цемент
сухие строительные смеси
Воллтите
свои мечты в
реальность с нами!
Адр.: Южный м-н, Школьная, 19.

**К сведению**

Уважаемые депутаты Саяногорского городского Совета депутатов третьего созыва и избиратели г. Саяногорска!

Доводим до вашего сведения, что 15 сентября в 10.00 в большом зале администрации (3 этаж) состоится заседание 24-й сессии Саяногорского городского Совета депутатов третьего созыва.

Основные вопросы проекта повестки дня:

1. О внесении изменений и дополнений в решение Саяногорского городского Совета депутатов от 23.12.2009г. №161 «О бюджете муниципального образования город Саяногорск на 2010 год».

2. О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального образования город Саяногорск.

3. Об утверждении перечня должностных лиц, уполномоченных составлять протоколы об административных правонарушениях.

4. Другие вопросы.

В.Б. ГАЛКИН,
Председатель Саяногорского городского Совета депутатов

Горячая тема**Прибор учета - В КАЖДЫЙ ДОМ**

На сегодняшний день 87 многоквартирных домов оснащены приборами учета горячей и тепловой энергии.

Средства на установку измерительной аппаратуры поступают из трех источников. Республиканская казна направила Саяногорску 4,9 миллиона рублей, городской бюджет выделил пять. На условиях софинансирования собственникам жилья необходимо вложить более 605,6 тысячи рублей.

В этом году коллективные приборы учета в течение осени будут установлены в 102-х домах жителей Саяногорска и Черемушек.

Благодаря планомерному выполнению целевой программы, счетчиками тепловой энергии и горячей воды в течение года оборудовано более половины многоквартирных домов, 189 из 373 зданий. По данным муниципального предприятия «Енисейводоканал», коллективными приборами учета холодной воды снабжено 215 домов в Саяногорске и все 48 в Черемушках.

Реконструкция**Вода с «Аквахлором»**

На реконструкцию системы обеззараживания питьевой воды на фильтровальной станции поселка Черемушки выделено почти пять миллионов рублей.

Право на проведение монтажных и пусконаладочных работ получило новосибирское научно-производственное объединение «Биофактор», которое занимается внедрением установок «Аквахлор-500». Современный аппарат обеззараживает воду без применения жидкого хлора, производя эффективный дезинфицирующий раствор более экологичным и безопасным способом с использованием поваренной соли.

Нынешней весной сложилась сложная паводковая ситуация на Енисее, по наблюдениям специалистов, случающаяся один раз в сто лет. В связи с ухудшением качества питьевой воды (изменение цветности) городской властью принято решение провести модернизацию оборудования.

Бюджетом муниципального образования город Саяногорск выделено 700 тысяч рублей на проведение проектных работ по реконструкции системы очистки воды на фильтровальной станции Черемушек. По условиям аукциона победителю необходимо подобрать современные и безопасные методы осветления (освобождение от механических примесей), разработать рекомендации по реконструкции существующих сооружений, подготовить проект реконструкции системы очистки воды соответствующей всем санитарным нормам.

Кроме обновления оборудования запланирован и ремонт помещения Черемушкинской фильтровальной станции. На эти цели запланировано 500 тысяч рублей.

Событие**Сертификат для ветерана**

Восьмого сентября специалисты Министерства труда и социальной политики Республики Хакасия выдали сертификаты на получение субсидий на покупку жилья 31-му представителю великого поколения воинов и тружеников: участникам и инвалидам Великой Отечественной войны, вдовам погибших и умерших защитников Родины.

В первом полугодии сертификаты на сумму 811 тысяч рублей из федерального бюджета получили 18 граждан этой категории, признанных нуждающимися в улучшении жилищных условий. Помимо этого, участникам и инвалидам войны выделяется еще по 250 тысяч из республиканского бюджета. Комиссией при администрации города документально зафиксировано 70 ветеранов войны и вдов, нуждающихся в жилье. Все, кто пока не смог или не успел собрать необходимые документы, получают сертификаты после их оформления и сдачи. Сертификаты они получают в Министерстве труда и социальной политики в Абакане.

Учитывая факт массовой готовности документов на получение сертификатов, специалисты министерства выехали для их вручения в Саяногорск. Седьмой в солидной очереди нынешних получателей – инвалид войны, житель



поселка Майна Михаил Александрович Лещев. Заметив журналистов, он попросил слова:

- Хочу от всей души поблагодарить всех, кто проявил участие и заботу обо мне. Государству спасибо, что не забывает старых воjak. Хорошее это дело, если защитник Родины будет доживать свой век в таких условиях, что и умирать-то не захочется. Вот сижу и поглядываю, сколько радости сегодня у людей! Мне без году девяносто, а теперь еще столько же прожить не против в будущем новом жилье. Вот так-то...

Детский отдых**Добро пожаловать за здоровьем**

В Управлении социальной поддержки населения Саяногорска продолжается выдача детских оздоровительных путевок.

Мерой социальной поддержки в виде полной оплаты путевок в санаторно-курортные организации пользуются дети в возрасте от 6 до 15 лет включительно, состоящие на диспансерном учете в лечебно-профилактических учреждениях республики.

Между тем, замечательную возможность оздоровить своих детей за счет средств республиканского бюджета в санаториях

Хакасии используют не все родители. По словам начальника УСПН Саяногорска Ирины Руденко, в наличии имеются путевки на IV квартал в санаторий «Шира» (более 20-ти), санаторий-профилакторий «Металлург» (113).

Опасения родителей по поводу отставания детей от школы напрасны: во всех санаторных организациях организован учебный процесс.

Из первых уст**Вступить в программу через Интернет**

Вступить в Программу государственного софинансирования пенсий жители Хакасии могут через Интернет-портал государственных услуг (www.gosuslugi.ru). Эта услуга доступна для всех зарегистрированных пользователей портала – достаточно зайти в раздел Пенсионного фонда Российской Федерации и заполнить форму заявления о вступлении в Программу.

Помимо этого, на сайте самого Пенсионного фонда существует раздел, посвященный Программе государственного софинансирования пенсий, где можно скачать бланк заявления, а также ознакомиться с подробной инструкцией по его заполнению. В том же разделе любой желающий может скачать бланки платежных квитанций для перечисления взносов в рамках Программы с реквизитами региональных отделений Сбербанка.

В ПФР также открыт кон-

сультационный call-центр по вопросам участия в Программе государственного софинансирования пенсий. Цель его работы – предоставить гражданам максимально полную информацию о Программе, ответить на интересующие вопросы как потенциальных, так и уже действующих участников Программы.

Позвонив по бесплатному круглосуточному телефону 8-800-505-55-55, любой желающий может в деталях узнать, как работает Программа госсофинансирова-

ния пенсии, кто и как может в нее вступить, для кого государством созданы особые условия софинансирования и т.д. Помимо физических лиц, операторы call-центра консультируют и работодателей, которые также могут третьей стороной в софинансировании будущих пенсий своих сотрудников.

Напомним, что Программа государственного софинансирования пенсий – это уникальная возможность увеличить будущую пенсию при финансовой поддержке государства. Если гражданин перечисляет на накопительную часть своей будущей пенсии от 2000 до 12 000 руб. в год, государство внесет на его «пенсионный» счет такую же сумму.

Вступить в Программу можно до 1 октября 2013

года. Рассчитана она на 10 лет с момента перечисления гражданином первого взноса. Для участия в Программе необходимо либо лично подать заявление в Пенсионный фонд по месту жительства, либо через своего работодателя, либо через трансферт-агента (к ним относятся организации, с которыми Пенсионный фонд заключил соответствующее соглашение: банки, Почта России и др.).

Участникам программы, которые достигли общеустановленного пенсионного возраста (55 лет – для женщин, 60 лет – для мужчин), но не обратились за назначением пенсии и самостоятельно уплачивают средства на накопительную часть своей пенсии, государство увеличивает сумму взноса в четыре раза.

Добрая традиция**Перед школой - в кино**

Филиал РУС-Инжиниринг РУСАЛа в Саяногорске сделал подарок детям в честь начала учебного года.

Более 200 детей работников филиала и 20 воспитанников детского дома «Ласточка» побывали на бесплатном сеансе в городском кинопарке «Альянс». Мультфильм «История игрушек», а также сладкие напитки и попкорн стали для них приятным подарком к началу учебного года.

- Накануне Дня защиты детей в этом году мы впервые решили подарить детям бесплатный киносеанс, - прокомментировал начальник отдела управления персоналом РУС-Инжиниринг в Саяногорске Андрей Мельничук. - Кинопоход понравился и детям, и взрослым настолько, что мы решили сделать его доброй традицией.

Очередной бесплатный киносеанс для детей русаловцев намечен на новогодние праздники.

Водохранилище**Приток воды снижается**

По сообщению пресс-службы компании «РусГидро», отметка максимального наполнения водохранилища Саяно-Шушенской ГЭС к 1 ноября будет обеспечена в диапазоне 533-537 м.

Максимально допустимый уровень водохранилища по условиям Декларации безопасности ГЭС СШ ГЭС установлен на отметке 537,5 м.

Сейчас происходит сезонное снижение притока воды к створу СШ ГЭС. Основной задачей управления водным режимом в это время является накопление водных ресурсов для обеспечения нормальной работы водозаборов нижележащих населенных пунктов. Аккумуляция гидроресурсов также необходимо для полноценной работы зимой трех восстановленных гидроагрегатов с возможностью включения в декабре четвертого, что гарантирует надежное энергоснабжение потребителей ОЭС Сибири зимой.

При этом полноценная работа восстановленных гидроагрегатов СШ ГЭС на максимальной мощности в условиях традиционной для зимнего периода низкой приточности к створу ГЭС позволит осуществлять все расходы только через «закрытые» водопропускные тракты гидроагрегатов без использования эксплуатационного (открытого) водосброса. В настоящий момент система «плотина-основание» Саяно-Шушенской ГЭС находится в нормальном эксплуатационном состоянии.



Городская планерка

На очередной городской планерке Глава муниципального образования город Саяногорск Леонид Быков уделил особое внимание актуальной для сентября теме подготовки к зиме.

Он отметил, что все объекты ЖКХ и жилой фонд города в настоящее время подготовлены к предстоящему холодному периоду.

Этим летом коммунальщикам пришлось работать в напряженных условиях. Прежде всего, они возникли из-за недостатка финансирования, связанного с неплатежами населения за жилищно-коммунальные услуги, и большими долгами предприятий за потребленные энергоресурсы. В то время, как полностью и даже с авансом, из городского бюджета оплачено содержание социальных объектов, общий долг «Тепловым сетям» составил около 300 млн рублей.

Тем не менее выполнен необходимый объем работ, который позволил городу подготовиться к зиме. Принимаются меры к накоплению необходимого запаса топлива на городских котельных; выполняются работы по водоснабжению; откапталены и подготовлены к холодам школы, детские сады, больницы. Эти и другие мероприятия позволят городу избежать внештатных ситуаций при прохождении зимнего температур-



ного максимума. На днях управляющие компании Саяногорска начнут получать паспорта готовности жилфонда к зиме.

В сентябре пройдет корректировка бюджета в размере более 130 млн рублей. Деньги планируется направить на решение социальных вопросов: выплату зарплат бюджетникам, ремонт объектов соцкультбыта и коммунальных предприятий, асфальтирование внутридомовых территорий. В этом году на грейдерование и асфальтирование

дорог выделено около 30 млн рублей. Средства в размере двух млн рублей планируется направить на ремонт внутридомовых территорий. Будет отремонтирована теплотрасса между двумя девятиэтажками, после чего там начнется строительство сквера. Полтора миллиона рублей пойдут на перекачку водопровода в районе школы №4. На приобретение школьной мебели, несмотря на полное выполнение программы «Школьная парта», будут выделены дополнительные средства.

Бюджетные средства направляются на завершение ремонта инфекционного отделения, отделения гинекологии в поселке Майна и приобретение больничного оборудования, а также на профилактику правонарушений.

В текущем году управляющие компании ЖКХ продолжают установку общедомовых приборов учета. На эти цели из республиканского и городского бюджетов на основе софинансирования планируется 15 млн рублей, предусмотренные средства и на переселение горожан из ветхого жилья (32 квартиры).

Глава города поблагодарил участников планерки – руководителей отделов администрации, предприятий и организаций города – за огромную, проделанную в этом году работу. В летнее время отремонтированы детские сады и шко-

лы: на их ремонт потрачено 25 млн руб. бюджетных средств.

С 2010 года реализуется государственная программа по развитию моногородов, в перечень которых включен Саяногорск, который в ноябре готовится отметить свое 35-летие. А пока Саяногорск живет обычными заботами. По словам и.о. руководителя Центра занятости населения Саяногорска Владимира Умняшкина, безработица в городе составляет 2,18%. На учете состоят 838 человек, в то же время имеется 595 вакансий. С первого октября, как отметил представитель военкомата Юрий Новиков, начнется осенний призыв, и на службу в Вооруженные силы страны отправятся 160 молодых саяногорцев. Заведующий дополнительным офисом Абаканского отделения Сбербанка России Андрей Киричек сообщил, что в городе установлено 17 банкоматов, которые произвели 91 тысячу операций, использовав свой ресурс на 200%. Работа по установке новых банкоматов будет продолжена. По словам представителя пожарной части города, с начала года сотрудники ОГПС выезжали на 40 пожаров, 180 загораний, 50 дорожно-транспортных происшествий. В жилом секторе произошло 23 пожара.

Людия ШМАКОВА

Актуальное интервью

Благоустройство - визитная карточка для любого города. Каждый человек, который въезжает на территорию Саяногорска, судит по чистоте, состоянию дорог, тротуаров, привлекательности магазинов, фасадов домов, о людях, живущих в этом городе, их культуре, понимании и уважительном отношении ко всему, что выполнено для их блага.

О том, что на сегодняшний день делается в нашем городе в этом направлении, рассказывает заместитель Главы муниципального образования город Саяногорск по жилищно-коммунальному хозяйству и транспорту, руководитель комитета по ЖКХ и транспорту Александр БЕЛЕЦКИЙ.

- Александр Владимирович, что входит в такое емкое понятие «благоустройство»?

- Это целый комплекс мероприятий: озеленение, асфальтирование и содержание дорог, уборка и вывоз мусора, устройство знаковой информации безопасности дорожного движения и другое. Ежегодно в благоустройство территории города вкладываются немалые средства, благодаря чему у нас отмечаются положительные перемены в системе городского жилищно-коммунального хозяйства. В Саяногорске красивые улицы, тротуары, газоны, клумбы с цветами, привлекательные магазины, интересные автобусные остановки. Стараниями работников Комбината по благоустройству и озеленению на дорогах города поддерживается чистота.

В текущем году, как никогда, на мероприятия по благоустройству, в том числе асфальтирование дорог, из городского бюджета выделено около 30 миллионов рублей. Большой объем работ выполнен в поселке Черемушки. В рамках реализации Программы комплексного развития социальной инфраструктуры поселка завершены ремонт автомобильных дорог, как центральных, так и во внутридомовых территориях; отреставрировано дорожное

Благоустройство – забота общая

Около 30 млн рублей в 2010 году вложено в благоустройство территории Саяногорска

покрытие центральной площади перед Дворцом культуры «Энергетик». В ближайшее время будут оборудованы детские площадки во дворах жилых домов. Только по асфальтированию поселка, благодаря помощи компании «РусГидро», освоено около 11 млн руб.

Заменено асфальтовое покрытие дороги по улице Гагарина в поселке Майна, улице Дорожной в Саяногорске. Согласно плану, произведен ямочный ремонт. Очень большой объем работ запланирован и выполняется по грейдерованию грунтовых дорог, которые, в основном, имеются в поселках Летник, Ай-Дай, КСРЗ, Майна. В перечень ремонта вошли 43 дороги. В течение лета они трижды отгрейдированы, осталось пройти в четвертый раз.

- Работы по благоустройству ведутся в рамках муниципальных целевых программ?

- Да, мы заканчиваем выполнение принятой в 2007 году программы благоустройства территории муниципального образования город Саяногорск. Продолжаем реализацию программы безопасности дорожного движения с 2007 по 2012 годы. В ее рамках в этом году в городе появились пять новых остановок, два светофора; восстановлено ограждение пешеходных переходов и улиц, установлено более 500 метров нового ограждения; выполнена разметка дорог.

Не совсем удовлетворительно сработали в этом году по озеленению. Есть некоторое отставание в плане обрезки кустарников и деревьев. В общем же, на мой взгляд, работы по благоустройству проведены очень неплохо и будут продолжены. Надеемся, в следующем году в городской бюджет будут заложены не меньшие средства, что позволит снять 80% проблем благоустройства, и город заметно преобразится.

Уже в ближайшие две-три недели начнем асфальтирование внутридворовых проездов и территорий. На эти цели из город-

ского бюджета дополнительно выделено два миллиона рублей. В настоящий момент проведен конкурс, определены подрядчики. Планируем завершить также работы по асфальтированию дорог, на которых в прошлые годы ремонтировались тепловые и водопроводные сети. Восстановим асфальтовое покрытие там, где оно было нарушено муниципальными предприятиями.

- Действительно, по всему городу можно найти неприглядные следы от работы МУП «Тепловые сети» и «Водоканал».

- Много работаем, роём, ремонтируем изношенные сети. По технологии предприятие обязано провести ремонт, зарыть ямы и для укладки асфальта выждать хотя бы год, чтобы земля осела. Иначе положенный слой асфальта будет провален. К сожалению, зачастую этот срок увеличивается. Отсюда и неприглядные следы, и вполне объяснимые жалобы от населения. Эту работу планируем выполнять.

- Можно ли говорить о проблемных участках дорог, существующих в городе годами?

- Самые проблемные дороги у нас в поселках. Их жителям и администрации города хотелось бы, чтобы там был асфальт, а не грунтовые дороги. Данная задача решается: асфальтирование дорог планируем начать в Ай-Дае. Для этого в этом году мы включились в республиканскую программу капремонтов дорог. Наши заявки приняты республикой, определены планы, сроки и финансирование, которое составит сотни миллионов рублей. Конечно, это планы не одного года, тем более что и город должен внести 50% софинансирования.

- Как вы оцениваете состояние дворовых территорий?

- Оценка неудовлетворитель-



ная. Практически все дворы города и поселков в той или иной степени требуют ремонта. Это касается не только ям и выбоин на асфальте, но и отсутствующих стоянок для автомобилей. В этом направлении требуется комплексная реконструкция с учетом автостоянок, устройства детских площадок и так далее. Все это – дело ближайшего будущего. В нынешнем сезоне постараемся выполнить ямочный ремонт только самых проблемных дворов. Начнем уже в ближайшие дни.

- Благоустройство территории производится лишь в теплое время года?

- В основном работы ведутся в весенне-летний период, но, если позволяет погода, то и теплой осенью – до морозов и снега. За это время все успеваем. Несколько сдерживает законодательство, требующее проведения аукционов, конкурсов, котировок цен. Это, якобы, должно исключить коррупцию, воровство. Но практика показывает, что они не защищают от недобросовестных подрядчиков и низкого качества выполненных работ. Хотя нам не стоит жаловаться: выбор есть. Только на последнем конкурсе

по ремонту дорог заявили 24 подрядные организации из Саяногорска, Красноярска, Абакана, Черногорска... Желающих поработать много.

Зимой увеличивается нагрузка на работников Комбината по благоустройству и озеленению, на чьи плечи ложится содержание дорог: подсыпка, чистка от снега и льда. В настоящее время КБО и другие предприятия города участвуют в кампании по подготовке к зиме: делают запасы песчано-гравийной смеси, готовят снегоуборочную и другую технику, которая будет работать зимой.

Все, что создается, ремонтируется, обновляется, чистится, убирается для благоустройства города, необходимо всем нам беречь. Немаловажно, чтобы горожане признавали, что добрые намерения власти без их поддержки и помощи могут оказаться напрасными. Саяногорцы обязаны поддерживать чистоту и порядок в своем подъезде и дворе, воспитывать детей в уважении к взрослым и чужому труду, родному городу. При этих условиях Саяногорск, действительно, будет по-настоящему благоустроенным.

Беседовала
Лариса МАЗУНИНА



Память

Родной город Любви Михайловны Статкевич - солнечная Ялта - не вяжется со словом «война», с понятием «трагедия».

Южный берег Крыма. Узкая, шириной всего в несколько километров, полоса земли у самого моря, надежно прикрытая горной грядой от северных ветров. Удивительно щедрой оказалась природа, создавая этот волшебный край. Залитые яркими солнечными лучами пляжи, шуршащие всплески морского прибоя, утопающие в зелени парков стройные здания дворцов, - все это Ялта, нарядная, яркая, гостеприимная. В годы войны ее жителям пришлось вынести почти 900 дней немецкой оккупации. За это время население Ялты уменьшилось на 26 тысяч человек (более 70%). Четыре тысячи гитлеровцы расстреляли, почти шесть угнали в Германию, 1300 мужчин заключили в концлагерь, 500 ялтинцев умерли от голода и пыток. Всего жертвами фашизма в Ялте стали почти 12 тысяч человек.

Слезы горьких, ранящих душу воспоминаний, катятся по щекам 83-летней Любви Михайловны...

- Дней десять назад рассказываю приятельнице: «Знаешь, мне опять снилась война, немцы, как мы убежали от них».

Столько лет прошло, а пожилую женщину не покидают тяжелые сны-воспоминания. Она родилась в селе Михайловка Запорожской области 24 января 1927 года. Когда началась война рослой, кареглазой с роскошными каштановыми волосами Любочке - единственной дочери у родителей Михаила Никитича и Евдокии Пантелеевны - шел шестнадцатый год.

Сохранился фотоснимок, сделанный перед самой войной. На нем Любочка - высокая красивая девчонка в пионерском галстуке - с учителями и одноклассниками.

- В воскресенье 22 июня вся семья была дома, - рассказывает Любовь Михайловна. - Вдруг домашний репродуктор как загудит, а следом завывала сирена. Выскочили из дома, а жили в бывшем купеческом двухэтажном доме с наружной лестницей, думаем: «Как же дальше быть?». Потом Москва объявила: «Война!».

Через несколько дней во дворе, где был садик, нас заставили копать окопы или щели, куда должны прятаться. Подвезли бревна, которые укладывались сверху. Нас с первых дней начали бомбить - рядом Севастополь. Щели низкие, а тетя Вера внизу жила, у нее был крепкий дубовый стол. Она его уберет, мы ночью залезем в подполье, там хоть спим спокойно. Очень было страшно, когда начинали выть немецкие самолеты, вылетая из-за гор к морю на Севастополь.

Враг приближался к Крыму. Санатории и дома отдыха опустели. Билетная железнодорожная касса уже не работала, выехать было невозможно. Красная армия отступала к Севастополю по всем дорогам Южного берега Крыма - по нижнему и верхнему шоссе.

Где-то в конце сентября в город пришла оккупация. Я шла в школу, и вдруг началась бомбежка. Пришлось бежать так, что портфель с книгами там оставила. Больше в школу я не пошла. Два дня в замершем, взорванном городе было безвластие. Папа уехал, его отправили на Кавказ эвакуировать членов партии, а мама собрала все фотографии, документы, отцовские награды - он 18-летним партизаном на Керченском перешейке - и закопала все где-то в саду. Папа должен был вернуться за нами. Долгое время от него не было вестей, потом узнали, что он тяжело ранен и лежит в Симферополе.

Осенним теплым утром по мостовым Ялты тяжело застучали сапоги эсэсовцев с бляхами, в черной форме с короткими рукавами. В городе еще оставались наши. Военные моряки спали во дворе, там их и захватили. Немцы раздевали военных до кальсон, разбивали оружие о каменные

Москва объявила: «Война!»

На долю Любочки Молько (Статкевич) выпало тяжкое
бремя немецкой оккупации.

Во время войны она чудом осталась в живых



стены и гнали вперед. А нас, горожан, заставляли смотреть. Развесили листовки с предупреждением на каждом углу, в которых населению запрещалось выходить на улицу после пяти часов дня. А я, девчушка любопытная, выскочила... Меня вместе с другими пригнали на побережье, зачем - не поймем. Привезли троих парней, поставили ящики и повесили их на наших глазах. Не помню: что-то они взяли или просили. Потом нас разогнали. Наутро снова сгоняют на место казни. То парни были в туфлях, а тут уже разутые. После освобождения у немца в кармане нашли фото об этом повешении, теперь оно хранится в музее.

Остались мы с мамой, и началась наша длинная и печальная одиссея в оккупации. Наши листовками с самолета предупреждали, чтобы люди уходили ближе к горам, так как фашисты бомбят центр. А они наоборот бомбили и обстреливали лес, где прятались партизаны.

Потом начался голод. Мама натаскала макухи плитамы - жмых, который остается после изготовления постного масла. Рядом с нами маслобойку взорвали. Жмых мы и ели, да еще пропавший керосином вонючий хлеб. На мельнице мололи пшеницу, а когда наши отступали, то ее подожгли. Немцы-то питались своим хлебом - маленькими булочками из Германии. От голода люди падали на улицах. Многие ведь приехали на курорт и остались в чем были.

Месяцев девять фронт стоял в Севастополе. Из дома не выйти: могут схватить и увезти за восемьдесят километров на работу закапывать трупы. Там и останешься, немцы обратно не привозили. Потом населению разрешили выезд. В Запорожской области, поселок Сады, жили мама и папина матери, к которым мы отправилась, чтобы прокормиться. До Симферополя за восемьдесят километров дошли, кое-что выменяли, у нас вещи хорошие были. Везде по дороге охрана, на железной дороге румыны. Мы кусочек сала дали, они разрешили тихонько лечь на платформу. Около Мелитополя очнулись, слезли и по оккупированному немцами деревням пришли в поселок к бабушке. На следующий день пришел полицейский, уже узнал, что молодая рабочая сила появилась.

Дней через пять приходят за мной с оружием. Немцы заставляли поля засаживать. Делать нечего, оделась, пошла.

Пололи то ли подсолнухи, то ли еще что, не помню. Только разогнемся, фашист кричит: «Швайн!».

В начале 43-го подошли машины и кого захватили, увезли в город Молочанск на реке Молочной недалеко от Волгограда. Разместили под охраной в заброшенной школе, где мы спали, натаскав соломы. Утром вывозили строить bunker высотой четыре с половиной метра. Стенки в нем уступами, на которые бросали землю. Только разогнешься с лопатой, фриц начинает кричать сверху. Правда, кормили нас. По утрам в больших посудинах варили галушки из муки. Однажды услышали далекий вой «катюш». Через несколько дней просыпаемся, охраны нет. Старшие по селам сговорились уходить. Побросали мы чашки, ложки и пешком по засеянному



полям шли днем и ночью. Собирали на еду колоски, кукурузу и подсолнухи.

Пришли в одно село, там в крайней хате немцы. Зашли через окно в следующую - пустовавшую, снаружи замок повесили. А печь-то затопили, чтобы в чугунке разогреть горячего. Слышим немецкую речь, и гости незваные пожаловали, замок сорвали. Спрятались за русскую печь. Что было бы, если бы немцы нас заметили? Вечером собрались молодежь и полями добрались до Михайловки за 25 километров. Там облава, нас за колючую проволоку. На рассвете погнали на запад. Среди ночи под покровом темноты удалось уползти далеко от охраны. В разбитые окопы насыпали соломы и спрятались. Как стало светать, с двух сторон подошли грузовые крытые машины, все население погрузили и увезли. Наступила тишина, среди которой слышались только звуки отступающих немецких танкеток. Мы спим в окопах, головы рано утром высовываем: цепь солдатская идет. Думали: все - пропали. Каратели. А это наши!

Юной Любочке достался крутой маршрут по оккупированной территории Крыма, который она помнит в мельчайших подробностях. Память сохранила тяжелые воспоминания, чтобы передать их другим поколениям. Чтобы помнили, чтобы на Земле не повторилась война.

Лариса МАЗУНИНА

НА СНИМКАХ: Любовь Статкевич с мужем Иваном; в перерыве между работой

Новости республики

Байкальский экономический форум

Виктор Зимин примет участие в VI Байкальском международном экономическом форуме.

В программе заявлена презентация инвестиционных проектов программы сотрудничества между регионами Дальнего Востока и Восточной Сибири Российской Федерации и Северо-Востока Китайской Народной Республики (2009 - 2018 год). Проекты одобрил Экспертный совет по региональной инвестиционной политике при Министерстве регионального развития Российской Федерации.

Молодежная программа – в действии

Виктор Зимин посетил первый выездной семинар республиканской молодежной программы Председателя Правительства Хакасии «Альфа».

На семинар приехала молодежь со всех городов и районов республики - 180 человек. В течение всего дня молодые люди участвовали в мастер-классах и семинарах, спорили, обсуждали, делились идеями и проектами.

Председатель Правительства подтвердил, что в рамках программы обязательно будут организованы стажировки и неделя дублера, где в течение недели молодые люди, согласно своему рейтингу и работе в программе, смогут попробовать себя в качестве должностных лиц в городах и районах республики.

Немец издаст книгу о Хакасии

В Хакасии побывал журналист немецкой газеты «Der Tagesspiegel» Йенс Мюлинг. В течение полугода он путешествует по России, собирая материал для своей книги.

В республике немецкий гость посетил исторические и археологические памятники, побывал в местах, где воевал Аркадий Гайдар, съездил к Агафье Лыковой.

Сейчас Йенс возвращается в Киев, где в течение полугода будет обрабатывать весь собранный материал и писать книгу. В следующий раз он хочет приехать сюда зимой, чтобы увидеть снежные сугробы и почувствовать на себе, что такое настоящие сибирские морозы.

Подарки от благодарной республики

Единственному ныне здравствующему Герою Советского Союза, призванному на фронт из Хакасии, Петру Акимовичу Рубанову исполнилось 90 лет.

Его имя носили пионерские отряды школ республики. Несмотря на то, что Петр Акимович уже давно живет в Запорожье, с нашей республикой его по-прежнему связывают теплые отношения.

Подарки Петру Акимовичу - юбилейную медаль «65 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.», именные часы от Председателя Правительства и денежное вознаграждение лично в руки передал ветеран Великой Отечественной войны Анатолий Семенович Мирошниченко.

Охранять леса до первого снега

По требованию Председателя Правительства Виктора Зимина ужесточен противопожарный режим.

Заработали стационарные посты Госкомитета по охране животного мира Хакасии, созданы мобильные группы, объединившие в себе специалистов нескольких ведомств.

В обязанности постов вошли регистрация транспортных средств на въезде в тайгу, определение цели поездки людей в лес и проверка наличия документов на право владения и использования охотничьего оружия. Посты в тайге будут стоять до первого снега.



Наступил школьный год

Девиз и тема нынешнего августовского учительского совещания - «Приоритет новой школы - компетентный, профессиональный, творческий педагог»

Давно сложилась и прочно прижилась в нашей городской системе образования замечательная традиция: люди самой умной и гуманной профессии собираются вместе накануне нового учебного года для подведения итогов минувшего и обозначения задач года грядущего. Признаться, по большей части, совещания по официальному стандарту и содержанию, как правило, представляют собой долгие отчеты, кучу цифр, озвучивание всевозможных итогов. Памятуя о том, что учитель – личность творческая, августовское совещание нынешнего года проведено по иному сценарию. Естественно, были те самые цифры, таблицы и целая вереница официальных выводов, но... Слышалось и выглядело это так, что невольно заслушаешься и заглядишься.

Летайте!

С новым годом вас!

Учительский форум начался с теплых слов приветствий и самых наилучших пожеланий в новом учебном году педагогам-профессионалам – художникам, артистам, творцам, коих полон большой зал здания администрации города. Вполне естественно, что первое слово взял руководитель городского отдела образования Владимир Скитович:

- В понятие мастерства преподавания, в широком смысле этого слова, входит большая педагогическая культура учителя, его талант и воля, знание детей и понимание задач своего времени. Вы идете по дороге познания всю жизнь, не уставая учить, учиться, делать открытия и удивляться миру. Желаю всем душевной гармонии, творческого поиска, личного счастья, общественного признания, исполнения желаний и достижения целей, еще вчера казавшихся несбыточными! С началом нового учебного года, дорогие коллеги!

Заместитель Главы города по социальной политике Нина Чванова выразила признательность педагогам за глобальный труд в деле обучения и воспитания юных саяногорцев, благодаря которому система образования нашего города занимает лидирующую позицию в Республике Хакасия. Она сообщила учителям довольно любопытный факт:

- В июне Министерство национальной и территориальной политики Республики Хакасия провело опрос населения нашего города на предмет удовлетворенности качеством образования. Качеством работы педагогических коллективов детских дошкольных учреждений удовлетворены 87% населения; учреждений дополнительного образования – 77%; школ – 75,2% саяногорцев. Результаты неплохие, но есть еще к чему стремиться.

Здоровья, удачи, успехов на ниве просвещения от души пожелала педагогам исполняющая обязанности Председателя городского Совета депутатов Лидия Шмакова. Зал накрыло теплым волной земных человеческих чувств, когда она прочитала понравившееся ей стихотворение о чудном мгновении учительского полета:

...Не испытывший это
не поймет
Урок – волшебный сказочный полет!
Такая уж у вас, друзья, работа
Дарить себе мгновения полета.
Еще чуть-чуть – и вы войдете
в класс,
Летайте, с новым годом вас!

А далее... Перед коллегами в роли ведущих предстали: лауреат республиканского конкурса «Учитель года-2004», победитель Всероссийского конкурса лучших учителей Марина Талицкая и победитель Всероссийского конкурса лучших учителей и республиканского конкурса «Учитель года-2007», финалист Всероссийского конкурса «Учитель года-2009» Любовь Якушева. Какие слова они говорили о людях, чья профессия - УЧИ-

дающих самыми высокими регалиями творческих личностей педагогов Людмилы Шевченко и Татьяны Кошевой. Выступали они для своих «взрослых и ласковых, мудрых и чутких» учителей трогательно, талантливо, вдохновенно.

А затем с огромного экрана в зал шагнули все, кто живет в мире детства. Залепетали детсадовские малыши, обнимающие любимых воспитателей; заговорила школьная жизнь голосами



ТЕЛЬ! Сказали так, как сами живут и чувствуют, учат и учатся, огорчаются каждой «двойке» в школьном журнале и болеют душой за свое учительское дело. Это им, высококлассным педагогам, доверено было представить своим коллегам муниципальную команду педагогов – победителей учительских конкурсов на самых высоких уровнях, блестяще заявившую о себе на четвертом республиканском учительском форуме. Надо сказать, команда действительно бесподобная. На что только ни способно творчески мыслящее и работающее учительство! Не зря же команда стала лауреатом республиканского фестиваля, дипломантом городского конкурса «Славлю тебя, учитель!». О чем говорить, если своим выступлением они зажгли весь зал? Чего только стоил танец победителей многочисленных учительских конкурсов Юлии Затепакиной, Оксаны Поповой, Марины Матрусенко, Натальи Богомолловой! А песня «Хорошие девочки» в исполнении вокалистов учительской команды – это ностальгия, бальзам всему щедрому на самые добрые чувства народу.

Море эмоций вызвало выступление учителя английского языка школы №2, победителя Всероссийского конкурса «Лучшие учителя года-2009» Светланы Кричевцовой. Вышла учительница и, не мудрствуя лукаво, просто сказала:

- Эту песню я написала о своем любимом городе, в котором нам с вами довелось жить и учить ребятшек.

И никакой вычурности и патетики в этих скромных словах и песне, которую ее коллеги слушали сердцем.

Когда волнение после выступления педагогов немножко улеглось в учительских рядах, на смену вышли талантливые воспитанники – гордость обла-

юности и детства; устремились к спортивным вершинам будущие олимпийские чемпионы.

Заслушалось и засмотрелось на эти кадры своей повседневной жизни и сердечной привязанности умное, без остатка преданное этой самой жизни, саяногорское учительство. Низкий поклон вам за то, что рядом с нашими детьми и внуками вы всегда ощущаете чувство полета. Новый учебный год на школьном дворе. Летайте!

В мобильном мире – мобильная школа

Едва лишь отзвучали речи и поздравления в честь наступившего нового учебного года, на обязательную для таких мероприятий трибуну с докладом поднялся руководитель городского отдела образования Владимир Скитович.

Как ни крути, любой доклад подразумевает конкретные факты и выводы, поэтому «лирика» здесь вроде и ни к чему. Однако как вам покажется начало официального выступления «головы» системы образования?

- Кто перелистывал страницы летописи учительской профессии и останавливал свое внимание на облике Учителя в смене веков и эпох, тот не мог не заметить бесчисленного количества признаков, характеризующих учителя и его деятельность. Ян Амос Каменский назвал должность учителя «настолько превосходной, как никакая должность под солнцем». Великий русский педагог Константин Дмитриевич Ушинский назвал дело учителя «скромным по наружности, одним из величайших дел истории, плодотворным лучом солнца для молодой души, которого ничем заменить невозможно». Антон Павлович Чехов говорил о том, что Учитель должен быть артис-

том, художником, горячо влюбленным в свое дело.

Прежде чем сформулировать свое видение учительского значения, Владимир Скитович решил обозначить, чему и как учить педагогу современное поколение вечных учительских воспитанников:

- Нынешние наши ученики через 10-15 лет станут творцами и участниками таких свершений, которые не всегда правильно укладываются даже в хорошо развитом воображении. Об этом невольно задумываешься сегодня, являясь свидетелем неудержимых, подлинно революционных скачков в развитии науки и техники. Поэтому вопрос о передаче детям того, что накоплено человеческим разумом и опытом, давно приобрел два совершенно определенных аспекта: что передавать и как передавать. Сегодня ребята имеют доступ к самым разным источникам информации, от книг и телевидения до Интернета.

Мы живем в век стремительных перемен: осуществляется модернизация образования, меняется его содержание, внедряются новые образовательные технологии, основанные на соединении передовых научных идей с инновационной педагогической практикой. При этом одно остается неизменным – огромная роль учителя. Все мероприятия в системе образования города направлены на развитие Новой школы, творческого и профессионального потенциала учителей, повышения социального престижа профессии учителя, на обеспечение перевода инновационных условий развития образования в педагогическую практику муниципальных образовательных учреждений города с целью повышения качества образовательного процесса.

Смысл школьного образова-

Почет по заслугам

На августовском совещании педагогических работников города Саяногорска Почетной грамотой городского отдела образования г.Саяногорска за участие в презентации учительских муниципальных команд «Учитель – личность творческая» на IV республиканском форуме «Учитель, все начинается с тебя!» награждены:

Наталья Богомоллова (СОШ №5); Светлана Гармашова (лицей №7); Юлия Затепакина (лицей №7); Ирина Карелина (лицей №7); Ольга Кириллова (лицей №7); Светлана Колесникова (д/с №21); Светлана Кричевцова (СОШ №2); Татьяна Кудрявцева (лицей №7); Лариса Кузнецова (д/с №21); Марина Кузнецова (д/с №21); Тамара Люсова (д/с №21); Марина Матрусенко (СОШ №6); Светлана Назарова (д/с №21); Оксана Попова (лицей №7); Марина Пыткина (лицей №7); Татьяна Ранинен (д/с № 21); Анастасия Серкова (СОШ №3); Елена Снеткова (д/с №21); Светлана Степанова (лицей №7); Марина Талицкая (СОШ №5); Николай Харланчук (СОШ №2); Любовь Якушева (лицей №7).

Благодарственные письма городского отдела образования за подготовку победителей и лауреатов премии Хакасского республиканского общественного Фонда поддержки одаренных детей получили:

Надежда Хайлова, Наталья Жаткина (СОШ №6); Светлана Гаврилюк (лицей №7); Татьяна Косовская (Майнская ДШИ «Акварель»); Елена Ломаковская (лицей №7); Нина Суханова (ООО «Алые паруса»).

За особые заслуги в учебно-воспитательном процессе и в честь Года Учителя Благодарностью Комитета по социальной политике и здравоохранению Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации отмечены:

Наталья Сафонова (лицей №7); Любовь Якушева (лицей №7); Юрий Белянков (МОУ ДЮСШ); Николай Жолоб (председатель общественной организации «Ступени к жизни»).

в стандартах нового поколения определен так: «Школа, безусловно, должна передавать детям знания, но она также должна формировать личность гражданина страны, который обеспечит ее развитие и процветание».

Общество ждет от школы современного выпускника - человека с высоким уровнем рыночной стоимости, успешного и комфортного для окружающих. Однако качество образования должно оцениваться не только по результативности освоения учебных программ, результатов ЕГЭ и участия в различных уровнях Олимпиад, но и по тому, насколько школа помогает ребенку сформироваться как личности, какие ценностные и жизненные установки она воспитывает в нем.

Далее руководитель городской системы образования озвучивал длинный ряд успехов и достижений школ, дошкольных учреждений, учреждений дополнительного образования; имена педагогов и их воспитанников, которые вывели саяногорское образование на лидирующие позиции в Республике Хакасия. Цифры, проценты, число выдающихся педагогов и их «звездочек»-учеников поистине впечатляют.

- Однако останавливаться на достигнутом нельзя, - подытожил сказанное Владимир Скитович. - Требование времени: инновационной экономике - инновационное образование, в мобильном мире - мобильная школа. На четвертом образовательном форуме министр образования и науки Республики Хакасия Галина Салата отметила: «Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа - это система политических сигналов, мы не имеем права опоздать, оставаться на платформе уходящего мобильного образовательного процесса в России».

На форуме побывала
Валентина ЗНАМЕНЕВА



Призвание

Будь здоров, не кашляй

Разговор начистоту

На дворе стоял август, летнее солнце радовало теплом. И кто бы мог подумать, что в это время столько простуженных людей страдает от недугов органов дыхания. Отделение пульмонологии городской больницы переполнено пациентами.

В отделении 19 круглосуточных, восемь дневных и пять эндокринных койко-мест. В палатах пациенты ведут разговоры о здоровье, причинах болезни, докторам и медсестрах.

- Меня привезли с приступом удушья, так Анатолий Алексеевич всю ночь не отходил от кровати, призвал на помощь врачей других профилей. Собрался целый консилиум - искали причину. Как видите, я жива и уже свободно дышу. Спасибо доктору!

- Персонал здесь хороший. Медсестры Любовь Васильевна Горинская, Ольга Юрьевна Титова, Валентина Анатольевна Соколова, Светлана Владимировна Малышева внимательные, умелые. Санитарки Зинаида Павловна Данилова и

Зинаида Иосифовна Кузнецова свое дело знают. Работают не абы как, а с душой.

- А Анечка-то из процедурной! Чисто ангел. Каждому доброе слово скажет, успокоит и так укол или капельницу поставит, что ни боли не почувствуешь, ни следа потом не остается...

- Что и говорить, персонал здесь замечательный.

- И чистота, порядок кругом.

Все это правда. Пациенты зря не скажут. В пульмонологии чисто и уютно. Атмосфера спокойная и доброжелательная. Здесь все нацелено на облегчение страдания больных, их скорейшее выздоровление. Коллектив медицинских работников отделения - в основном специалисты с большим опытом работы. В их распоряжении есть все необходимое для успешной деятельности, включая достаточное количество необходимых медикаментов, вплоть до дорогостоящих, импортных. И профессионализм, что подтверждает разговор больных на досуге, не занимать.

Пульмонология - область медицины, которая занимается проблемами, связанными с органами дыхания. Врач-пульмонолог выявляет поражения легких, бронхов и плевры, разрабатывает методы их диагностики, лечения и профилактики, чтобы не допустить перехода заболевания в хроническую форму.

По местам, доктор идет!

Заведующий отделением Анатолий Алексеевич Параев проводит ежедневный обход больных. Спокойный, сосредоточенный, он внимательно выслушивает жалобы своих пациентов, прослушивает легкие, бронхи. Выражение его лица невозмутимо. Лишь глаза выдают либо озабоченность, либо удовлетворенность - больной идет на поправку.

Анатолий Алексеевич - пульмонолог с 25-летним стажем. Выпускник Красноярского медицинского института с 1985 года помогает людям, страдающим заболеваниями органов дыхания. Нет такой статистики, какому количеству больных доктор Параев помог, а порой и вернул к жизни.

Обход закончен. В своем кабинете врач в который раз пересматривает карточки пациентов. Здесь необходимо продлить процедуры, назначить дополнительное лечение, направить на консультацию в другое отделение, а этот, слава Богу, здоров - пора готовить документы на выписку...



Аня, Анечка, Анята

В процедурном кабинете все чинно и спокойно. На кушетках лежат притихшие пациенты, подключенные к капельницам. Лишь иногда слышится: «Анечка, мне пора переставить бутылочки» или, «Анята, меня пора отключать».

И так целый день! Один больной уходит, его место занимает следующий. А Аня, как заводная, от одного спешит к другому, готовит препараты, ставит уколы, подключает и отключает капельницы... Смотришь на нее и диву даешься: откуда в этом юном создании столько физических и душевных сил? Она постоянно в движении, порой забывает об обеде, стараясь не задерживать людей, пока они сами не спохватятся: «Анечка, нам конца нет, а ты одна. Сходи - пообедай, иначе упадешь здесь от изнеможения и придется нам тебе капельницу ставить». Шутят.

Анна Колупаева - молодой специалист, медсестра процедурного кабинета. В этом году окончила Минусинский медицинский техникум и начала трудовую биографию в отделении пульмонологии Саяногорской городской больницы. Первое время побаивалась, что пациенты не будут доверять молоденькой сестричке, что по неопытности не будет успевать сделать все назначения. Но за проворность, старательность, доброту ее сразу полюбили пациенты. Руководство отделения тоже отметило профессиональное мастерство молодого специалиста. Она мечтает поступить в медицинский институт. Удачи тебе, Аня!



Советы специалиста

Как проверить легкие?

Легкие можно испытать: во-первых, путем надувания воздушных шаров, во-вторых, с помощью медицинского прибора - спирометра, который показывает, насколько хорошо они наполняются и опустошаются, в-третьих, можно пройти особое исследование, которое выявляет скорость обработки кислорода. Вас попросят бежать или крутить педали, постепенно увеличивая скорость. Чем больше нагрузка, тем больше кислорода легкие должны привлекать.

Компьютер обрабатывает данные и указывает на возможные поводы для беспокойства.

Пермь - Саяногорск

Стаж работы в медицине у Валентины Соколовой около 20-ти лет, из них 16 - в отделении пульмонологии.

Профессию Валентина Анатольевна получила в Пермском медицинском училище. На вопрос о том, как оказалась в Хакасии, ответила просто: «Приехали с мужем в Саяногорск в гости и решили остаться». И вот уже более 15 лет, как супруги обосновались в нашем городе. Много воды утекло в Енисее за эти годы, сотни больных прошли через заботливые руки медицинской сестры Валентины Соколовой. Немногословная, серьезная, она вдумчиво относится к работе, внимательна к каждому больному.

Советы специалиста

Профилактика

Неприменно ешьте яблоки. Исследование, проводившееся в течение пяти лет с участием 2500 мужчин, показало, что у тех, кто съедает пять и более яблок в неделю, легкие работали лучше, чем у тех, кого от яблок воротило. Этот фрукт является прекрасным источником флавоноидов - защитного материала, который помогает сделать ткань легких здоровой и стойкой к болезням.

Не забывайте чаще пылесосить в квартире. Люди, живущие в пыли, больше подвержены астме. Позаботьтесь о спальне: восемь часов в сутки дышать пылью во сне особенно опасно.

Вместо эпилога

Сегодня в пульмонологии опять была беспокойная ночь - поступил тяжелобольной. Многочасовая борьба за жизнь человека увенчалась успехом.

А утром опять все идет своим чередом, словно и не было бессонного бдения. Доктор делает обход, медицинские сестры проводят процедуры, больные глотают таблетки, лежат под капельницами и благодарят медперсонал.

Спасибо вам за профессионализм, душевность, неуспокоенность. Будьте здоровы, не кашляйте.

У каждого свое призвание

Ольга Титова мечтала стать косметологом. Но для этого нужно было медицинское образование. Поступила в Абаканское медицинское училище...

Пока училась, появился другой интерес. Так 18 лет назад молодым специалистом-фельдшером пришла она в терапевтическое отделение Саяногорской городской больницы. С годами полюбила профессию, в чем помогла ее первый наставник Любовь Васильевна Горинская. Ольга Юрьевна благодарна ей по сей день за науку думать самостоятельно, уметь принимать решения, делать все, чтобы спасти больного.

Она не жалеет о несбывшейся мечте. Свое призвание медсестра Ольга Титова нашла в пульмонологии. Большого удовлетворения в работе, чем счастливые глаза и благодарность выздоровевшего человека, трудно представить.



Понедельник 13 сентября

Программа центрального телевидения

Table with 10 columns: Первыи, Россия, НТВ, ТВ7, СТС, ТНТ, РенТВ, ТВЦ, ЦЕНТР, Культура. Each column lists program titles and times for Monday, September 13th.

Встретившись со своим служащим, владелец фирмы восторженно говорит: - Поздравляю! У вас появился наследник! - Увы! - сокрушается счастливый отец. - При моей зарплате у меня не может быть наследников - у меня могут быть только дети.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Table with 10 columns: Русский иллюзион, Россия 2, Звезда, Домашний, ДТВ, Пятый канал, ТВ3, Знание. Each column lists program titles and times for cable television channels.

Четверг 16 сентября

Программа центрального телевидения

Main program grid with columns for channels: Первый, Россия, НТВ, ТВ7 СТС, ТНТ ТНТ, РенТВ, ТВЦ, Культура. Includes program titles and times.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Cable TV program grid with columns for channels: Русский иллюзион, Россия 2, Звезда, Домашний, ДТВ, ДТВ, Пятый канал, ТВ3, Знание. Includes program titles and times.



Дата проведения 4 сентября

Table with 3 columns: Тур, Порядок выпадения, Выигрыш. Contains lottery results for 'Золотой ключ'.

11:55; 19:55; 03:55 ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ ФИЗКУЛЬТ ПРИВЕТ! 12:00; 20:00; 04:00 НОВЕШАЯ ИСТОРИЯ ИСТОРИЯ АЛГЕБРА 13:15; 21:15; 05:15 МУЛЬТФИЛЬМ ЛИТЕРАТУРА ОПАСНАЯ ЗОНА 14:10; 22:10; 06:10 МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ ИНТЕРЕСНО 15:30; 23:45; 07:45 КО ДНЮ СОЗДАНИЯ ВЕЛИКОГО ПОЛКОВОДЦА МУЛЬТФИЛЬМ УРОКИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА 16:30; 00:30; 08:30 КО ДНЮ СОЗДАНИЯ ТЕАТРА КУКОЛ 17:10; 01:10; 09:10 ТРАДИЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ 17:30; 01:30; 09:30 ЭКСТРИМ - КЛУБ 18:00; 02:00; 10:00 УЧЕНЫЙ И РЕВОЛЮЦИЯ 19:30; 03:30; 11:30 ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Table with 10 columns: Первый, Россия, НТВ, ТВ7, STS, ТНТ, РенТВ, ТВЦ, ЦЕНТР, Культура. Each column lists TV programs with their start times and titles.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Table with 7 columns: Русский Владоизон, Россия 2, Звезда, Домашний, ДТВ, Пятый канал, ТВ3, Знание. Each column lists TV programs with their start times and titles.

На память детям школу подарить

Праздник

Начало учебного года в Черемушках прошло под эгидой компании «РусГидро»

Гости школы - энергетики

Первого сентября на площади перед Черемушкинской школой №1 прошла традиционная торжественная линейка, посвященная Дню знаний. Желанные гости - представители РусГидро

К этому празднику с волнением готовились педагоги, учащиеся и их родители. Как же иначе, если самый первый день в новом учебном году - это самый настоящий праздник, украшенный атрибутами очень даже знакового события в жизни школьников. Ведь недаром вся площадь перед школой горела многоцветьем букетов, тонула в пене белых кружев и бантов, звучала радостными возгласами и душевными словами многочисленных поздравлений.



С приветственным словом к учащимся, родителям и педагогам обратились представители администрации города Саяногорска и ОАО «РусГидро». Свое слово сказали педагоги, родители, ученики. В новый учебный год

разнообразные школьники этого образовательного учреждения шагнули с хорошим настроением и эмоциональным зарядом, полными на старте - торжественной линейке. Накануне 33 ученика Черемушкинской школы №1 из семей погибших и пострадавших в аварии на СШ ГЭС получили в подарок от РусГидро комплекты учебников.

Завершилось празднование Дня знаний торжественной линейкой и творческой программой в Черемушкинской школе искусств.

А как у студентов?

Кузница кадров - СШФ СФУ

Мероприятия, посвященные Дню знаний, также состоялись у студентов и преподавательского коллектива Саяно-Шушенского филиала Сибирского федерального университета, в котором готовят специалистов по единственной в России уникальной специальности «Гидроэлектростанции».

В настоящее время в филиале обучается около 500 студентов по очной и заочной формам, а на СШ ГЭС и в СШ ГЭР работают 28 выпускников СШФ СФУ. В этом году 12 выпускников начали трудовую деятельность на станции и других объектах энергетики.

Первого сентября студентами СШФ СФУ стали 100 человек. Накануне нового учебного года они заселились в новый гостиничный комплекс-общежитие «Кантегир»,

сформированный после капитального ремонта в одном из бывших помещений больницы поселка Черемушки. Проект реконструкции правого крыла больницы и создания на его базе студенческого общежития был осуществлен в рамках Программы комплексного развития объектов социальной инфраструктуры, реализуемой ОАО «РусГидро» в поселке Черемушки.

На торжественном открытии учебного года директором по управлению персоналом ОАО «РусГидро» Вадим Галка и новый директор СШФ СФУ Василий Зубакин произнесли напутственные слова молодым людям, которым предстоит принимать активное участие в дальнейшем развитии гидроэнергетики в нашей стране. Торжественная часть Дня знаний завершилась праздничным студенческим концертом.

Торжество

Ключ от Дома знаний

Компания «РусГидро» подарила поселку школу нового поколения

Центральным событием празднования Дня знаний в поселке гидроэнергетиков и гидростроителей стало открытие нового корпуса прогимназии «Эврика». Школа №2 распахнула двери для учащихся начальных классов после капитального ремонта, осуществленного ОАО «РусГидро» в рамках Программы комплексного развития социальной инфраструктуры Черемушек.

Нарядные первоклашки с огромными букетами в руках важно проществовали по центральному лестничному маршу на площадь перед школой, где их встречали педагоги, родители, а также представители РусГидро, Министерства образования Республики Хакасия и администрации города Саяногорска. Слова приветствия и поздравления с Днем знаний от имени Председателя Правления ОАО «РусГидро» Евгения Дода в адрес школьников, родителей и учителей зачитал директор по управлению персоналом ОАО «РусГидро» Вадим Галка. Это адресное послание он вручил директору прогимназии Анне Вахтель со словами напутствия:

- Пусть школьники прогимназии овладевают знаниями в школе нового поколения, капитальный ремонт и оснащение которой подняли это образовательное учреждение на уровень лучших школ России. Руководство и сотрудники компании не без основания надеются, что процесс обучения приобретет новый формат интерактивности. Наглядность образовательных и познавательных программ, взаимодействие с моделируемой средой, электронная система тестирования обеспечат полное погружение в изучаемый предмет и позволят школьникам лучше усвоить информацию по географии, астрономии, энергетике и естествознанию на русском и английском язы-

ках. Прочным знаниям и всестороннему развитию учащихся во многом будет способствовать информационно-познавательный и досуговый интерактивный комплекс-класс, оборудованный тремя каналами визуализации. Вполне возможно, что нынешние школьники в будущем достойно пополнят ряды энергетиков и будут трудиться на объектах гидроэнергетики в разных уголках нашей страны.

Слова благодарности за такой подарок в адрес РусГидро слышались на торжественной линейке бесконечно. Однако наиболее трогательно они прозвучали в стихах, подготовленных самими юными участниками торжества - первоклассниками:

*Энергетики РусГидро,
Ваша помощь
безгранична.
Обещаем здесь учиться
Только на «отлично».*



директора по общим вопросам филиала ОАО «РусГидро» - «Саяно-Шушенская ГЭС имени П.С. Непорожного» Владимир Плотников. Помимо этого, он высказал слова признательности администрации Саяногорска и педагогам «Эврики» за помощь, понимание и моральную поддержку в период ведения ремонтных работ.

Как только отзвучали приветственные речи, поздравления и напутствия в новую жизнь в новой школе, генеральный директор Саяно-Шушенской ГЭС Валерий Кяри вручил директору прогимназии «Эврика» символичный ключ от этого замечательного образовательного учреждения.

Торжество продолжилось театрализованным представлением с участием сказочных героев и учащихся начальной школы. «Гирлянда желаний» из белых и голубых шаров взмыла в небо. В «Эврике» прозвучал первый школьный звонок. По доброй народной примете, первым через порог в школу нырнул маленький пушистый котенок. А след за ним нарядным ручейком потекли первоклассники. Отныне сорок четыре маленьких родительских очарования - учащиеся прогимназии. Всего в новом учебном году здесь будут обучаться 154 ученика начальных классов.

«Свежие» новости

Все в рабочем состоянии

Обследован проточный тракт ГА №3 Саяно-Шушенской ГЭС.

Это важное мероприятие проведено группой специалистов ОАО «ВНИИГ имени Б.Е. Веденеева». Методами визуального контроля они оценили состояние спиральной камеры и отсасывающей трубы гидроагрегата. Кроме того, эти элементы дополнительно обследованы при помощи приборов «Пульсар 1.2» и «ОМШ-1» с применением ультразвукового и механического неразрушающих методов.

В ходе обследований выявлено, что фактическая прочность бетона оказалась выше проектной.

- В этом нет ничего удивительного, - говорит начальник Службы мониторинга гидротехнических сооружений СШ ГЭС Николай Стефаненко. - Бетон Саяно-Шушенской ГЭС до сих пор набирает прочность, которая уже превышает проектную на 20-30%.

Обработанные результаты обследования показали: все конструктивы проточного тракта ГА №3 находятся в работоспособном состоянии.

Надежность плотины - под контролем

Служба мониторинга гидротехнических сооружений ежедневно контролирует работу гидросооружений посредством инструментальных и визуальных наблюдений.

Они ведутся более чем по 11 000 точкам контроля, расположенным на ГЭС станции и прилегающих территориях. Помимо этого, в работе шесть тысяч датчиков дистанционной контрольно-измерительной аппаратуры, заложенных в тело плотины. Такой комплексный контроль обеспечивает эксплуатационную надежность плотины.

Согласно показателям датчиков, установленных в водобойном колодце, через водосброс пропускается 859 кубических метров воды в секунду. Такие расходы не представляют опасности для dna водобойного колодца. На нынешнюю осень запланировано его детальное обследование с полным осушением.

Оценка ГА №4 - «хорошо»

По истечении 30 календарных дней - обязательного подконтрольного периода - гидроагрегат №4 принят в промышленную эксплуатацию

Этот гидроагрегат находился в ремонте до первого августа. Затем начался месячный период подконтрольной эксплуатации, по завершении которого состоялся его ввод в промышленную эксплуатацию.

В подконтрольный период специалисты станции проводили регулярный детальный анализ и контроль работы основного и вспомогательного оборудования ГА №4 на всех режимах. Основное внимание уделялось таким параметрам, как вибрация, бой вала и тепловой режим.

При приемке оборудования из капитального ремонта специальная комиссия дважды оценивала качество отремонтированного оборудования и выполненных работ: предварительно (по окончании приемо-сдаточных испытаний) и окончательно (по результатам месячной подконтрольной эксплуатации).

Результаты приемо-сдаточных испытаний ГА №4 свидетельствуют: оборудование соответствует установленным требованиям. Качество выполненных работ комиссией оценено на «хорошо». Контроль за работой гидроагрегата будет продолжаться весь период его промышленной эксплуатации.

С момента пуска ГА №4 работает в сети с активной мощностью 640 МВт. После ввода этого гидроагрегата в эксплуатацию, рабочая мощность СШ ГЭС с учетом двух ранее восстановленных гидроагрегатов №№ 6 и 5, достигла 1920 МВт.

Материалы подготовила Валентина ЗНАМЕНЕВА

Мы в ответе за наших малышей

За восемь месяцев текущего года 1249 юных саяногорцев получили травмы различной тяжести, из них 245 переломов и 38 ожогов

У детей раннего возраста в основном случаются бытовые травмы: падения, ушибы, ожоги, отравления, ранения острыми, колющими предметами, попадание в дыхательные пути рвотных масс, различных мелких предметов. Полученная в детстве травма может привести к тяжелым последствиям, а иногда и к гибели. Нередко она становится причиной стойких функциональных нарушений в организме: переломы могут привести к искривлению или укорочению конечности; рубцы, остающиеся после ожогов, стягивают суставы, ограничивая их подвижность; недостаточная двигательная активность пальцев вследствие ранения кисти ограничивает выбор профессии; после сотрясения мозга пострадавшие многие годы жалуются на головные боли, бессонницу, плохую память, невозможность сосредоточиться...

Надо прямо сказать - маленькие дети чаще всего получают травму по вине взрослых. Поведение родителей в быту определяется рядом привычек и действий, которые человек выполняет автоматически, не задумываясь. Однако, когда в доме появляется малыш, надо во многом пересмотреть свои привычки. Так, открытые окна и балконные двери при некоторой потере бдительности могут привести к трагическим последствиям, небрежные лекарства - стать причиной тяжелого отравления малыша, которого привлекают яркие этикетки и разноцветные таблетки. Например, травмы детей до года вызваны выпадением из коляски, с кровати, дивана, стула. В более старшем возрасте дети часто падают с высоты - из окон, с лестницы, горки... В результате есть вероятность возникновения не только

ушибов, но и более тяжелых повреждений - переломов костей, сотрясения мозга, разрывов тканей и внутренних органов.

Причиной ожога нередко становится горячая жидкость, которую взрослые беззаботно оставляют на краю плиты, стола или ставят на пол. Возможны ожоги во время купания, когда малыша опускают в ванну или начинают подмывать из-под крана, не проверив температуру воды. Ребенок может обжечься и при использовании грелки, если ее температура превышает 40-60 °С. По недосмотру взрослых случаются травмы от контакта детей с огнем (печи, плиты, спички), электроприборами, щелочами, кислотами, предметами рукоделия (ножницы, спицы, иголки, блестящие пуговицы, булавки и др.). Малыш может засунуть металлическую шпильку в электророзетку и по-

лучить травму электрическим током, а во время прогулки занозить руки, пораниться стеклом, торчащими палками...

В профилактике травматизма взрослые должны учитывать особенности развития и поведения детей. Характерной чертой малыша в возрасте до трех лет является большая подвижность и стремление к личному познанию окружающей действительности. Вместе с тем, основные двигательные навыки в этом возрасте (ходьба, бег, лазанье) находятся еще в стадии становления. Поэтому повреждения и травмы связаны с недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением ориентироваться в окружающей обстановке. У детей очень рано начинает проявляться стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Родители должны как можно раньше начинать формирование у ребенка навыков безопасного поведения, травматологической настороженности. Наилучшей формой такого воспитания являются игры, во время которых уже с двух лет можно начинать обучать пользоваться острыми и режущими предметами, правилам обращения с горячей посудой, жидкостью, пищей и др. Во время прогулок следует прививать практические

навыки правил поведения на улицах города. С этой же целью можно использовать картинки, книги, показы диафильмов и видеороликов.

Существенное значение имеет и уровень физического развития. Здоровые, ловкие, с хорошей координацией движений дети редко получают травмы. Следовательно, занятия специальными упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Нередко взрослые к травме ребенка относятся как к непредвиденному и случайному несчастью, в котором никто не виноват. Это мнение удобно, оно как бы оправдывает взрослых, снимает с них ответственность за невнимательное к нему отношение. Однако травматизм детей, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от отсутствия должной бдительности родителей, недостаточного знания ими психофизиологических особенностей и физических возможностей сына или дочери.

Зная наиболее частые причины травм и несчастных случаев, родители должны создать для ребенка травмобезопасную среду пребывания. Например, дома



следует устранить нагромождение мебели, закрепить люстры, книжные полки, картины, оградить батареи центрального отопления, исключить возможность контакта ребенка с электророзеткой, оголенным проводом. На площадке, где гуляют дети, не должно быть битого стекла, гвоздей, неструганных досок, ящиков... В летний период следует обращать особое внимание на предупреждение несчастных случаев на воде. В лесу ребенок может отравиться ядовитыми растениями, ягодами, грибами. Очень важен и личный пример поведения родителей на улице, в транспорте, дома. Помните об этом, уважаемые взрослые!

Кабинет медицинской профилактики МЛПУ «СГДП им. Л.Д. Ганичевой»

Беседа

Звоночек опасности



За четыре летних сезона Майнский центр социальной помощи посетили 270 ребятишек.

Дети очень разные: бойкие и спокойные, ершистые и покладистые, замкнутые и инициативные. Им все очень интересно, хотя многое знать, в том числе и о вредных привычках. Тема «Дети и наркотики» всегда остается одной из самых сложных, так как преподнесение данного материала детям вызывает много вопросов и противоречий. Наша задача - рассказать доступно, не навредить, а главное - поселить в душе ребенка звоночек опасности, который сработает и остановит в нужный момент.

Традиционными в нашем Центре являются старые формы работы - беседы, диспуты, суды над вредными привычками, конкурсы рисунков и газет, интересные спектакли, но все более популярными становятся игры на восприятие, вопросы из ларца, «шоковая» терапия. Дозировка материала и выбранная форма обязательно учитывает возрастные и психологические особенности детей.

Важно, что воспитательная работа строится по принципу: «интересно, весело, полезно», поэтому большое внимание уделяется заинтересованности ребят участвовать в различных мероприятиях, желании реализовать свои творческие, физические и интеллектуальные способности.

Пропаганда активного, здорового образа жизни - это то, что должно в сознании ребенка преобладать над желанием получить иллюзию реальности. И если в решающий момент сработает наш звоночек опасности, значит, мы на верном пути.

Татьяна КУПРИЯНОВА, Елена БАБУШКИНА, Светлана КИСЕЛЕВА, воспитатели Центра

Невроз

Проблемы необходимо решать с детства

Многими поведенческими реакциями в нашей с вами жизни рулят эмоции, эмоциональные состояния, которые настолько переплетаются друг с другом, что разделить и определить их порой бывает весьма трудно. Подростковый возраст - самый восприимчивый период проявления невротических реакций.

Вы вдруг стали замечать, что у ребенка резко изменилось поведение. С чем это связано? Как правило, это следствие межличностных конфликтов и психологического напряжения, внешне похожих на неврозы. К факторам, способствующим возникновению неврозов, относятся специфические особенности личности, тип темперамента, бытовые условия проживания несовершеннолетнего, состояние психологического микроклимата в семье, психофизическая ослабленность вследствие болезней.

Основными характеристиками невротических реакций, встречающихся преимущественно у школьников в возрасте 11-16 лет, являются отсутствие успехов в учебе при нормальном умственном развитии, устойчивые признаки угнетенности и подавленности, частая смена настроения, усталость и переутомление, незаинтересованность и раздражительность при выполнении школьных заданий. Обратите внимание, как ваш ребенок общается с товарищами, учителями. Такие эмоциональные нарушения, как уход в себя, характеризующийся чрезмерной застенчивостью и тревогой, недостаточность внимания на уроках, неспособность к длительному сосредоточению, жалобы на плохое самочувствие в той или иной степени присущи 1/3 школьников.

Если не принимать соответствующих мер медико-психолого-педагогического характера, то с течением времени состояние детей с эмоци-

ональными нарушениями ухудшается, и социальная дезадаптированность становится очевидной. Этиологические факторы детских неврозов, по данным отечественных авторов, могут быть подразделены на следующие группы: психическая травма; нарушения системы отношений и, прежде всего, дисгармония семейного воспитания.

Дети, растущие в условиях гиперопеки и безнадзорности, часто обнаруживают неумение вести себя в коллективе сверстников и взрослых. При поступлении в детский сад они сторонятся других детей, не принимают участия в общих играх, им могут быть свойственны урюмость, злобность, агрессивность.

Чаще всего заболевают неврозом дети с повышенной эмоциональной чувствительностью. Но опасность возникает лишь там, где свойственная им впечатлительность сталкивается с нечувствительностью взрослых, их неуважением к особенностям личности ребенка, стремлением покомандовать, непоследовательностью требований. Вот тогда присущая ребенку эмоциональная чувствительность может заостриться, стать болезненной. А это уже начало невроза.

Ребенок нуждается в целесообразном и последовательном контроле поведения. Не следует превеличивать требования к нему, перегружать его обязанностями, навязывать формы деятельности, к которым у ребенка нет ни интереса, ни способности (наильное обуче-

ние музыке, иностранным языкам). Не рекомендуется использовать в качестве воспитательных мер постоянные замечания, запрещения, угрозы, наказания. Нельзя запугивать ребенка. Не следует и потакать необоснованным требованиям и капризам детей, создавать вокруг них тепличную обстановку: в их присутствии восхищаться поведением, ограждать от житейских трудностей, конфликтов.

Прежде чем помочь детям в преодолении невроза, страха, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Одним из методов коррекции страхов является рисование. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими неприятными и травмирующими образами.

Можно предложить ребенку сочинить какую-нибудь фантастическую или вспомнить реальную историю, в которой найдет отражение его страх.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создает необходимые предпосылки для успешного устранения неврозов.

Юлия ГОЛОВЧИК, психолог УСПН МО город Саяногорск

Предупреждение

- будьте осторожны при использовании открытых источников огня;
- не курите в постели, тщательно тушите сигареты, не бросайте их непотушенными в мусорное ведро или с балкона;
- неосторожно обращаясь с огнем, вы подвергаете опасности свое жилище, имущество, рискуете собственной жизнью и жизнью других людей.

Праздник**Мы родом из детства**

Участие в различных мероприятиях, проводимых в образовательных учреждениях города, для представителей пожарной охраны Саяногорска стало традиционным.

Не стал исключением и первый день сентября, когда наши коллеги осуществляли дежурство при проведении торжественных линеек в школах, поздравляли учеников, особенно первоклассников, их, родителей, родственников и, конечно, педагогов. Это был праздник людей всех возрастов, на котором царили море цветов и добродушная атмосфера.

Мне посчастливилось вручить паспорта безопасности с личным

автографом министра МЧС России Сергея Шойгу первоклассникам Саяногорской школы №1. В других образовательных учреждениях аналогичные паспорта будут вручены в течение сентября и тоже в торжественной обстановке. Уверен, что это надолго останется в памяти ребят, а, главное, поможет им быстрее усвоить необходимые знания в части пожарной и личной безопасности, ознакомить с ними своих пап и мам, сестренки и братишки, бабушек и дедушек.

Основанием для такой уверенности является личный опыт. До сих пор отчетливо помню, когда к нам в класс одной из сельских школ Курагинского района пришел пожарный «дядя Паша» и рассказал о причинах пожа-

ров и о том, как нужно действовать, если обнаружены признаки загорания.

Уровень противопожарной защиты школ Саяногорска является лучшим в Республике Хакасия. Этому активно способствовали наши огнеборцы и Хакасское региональное отделение Всероссийского добровольного пожарного общества, которое возглавляет Р.Г. Галкина. Поэтому 1 сентября - это праздник и для саяногорских пожарных и членов ВДПО.

От души поздравляю всех учащихся, педагогические коллективы и своих коллег с началом нового учебного года. Всем здоровья и творческих успехов.

Владимир ОБУХОВ,
помощник начальника ГУ
«3 ОФПС по Республике Хакасия»

Удобно**Распечатайте квитанцию с компьютера**

В Департаменте обеспечения безопасности дорожного движения России заработала новая версия официального сайта www.gibdd.ru. Информация для водителей сгруппирована в четыре раздела: «Нарушения и штрафы», «Водительское удостоверение», «Регистрационные действия» и «Технический осмотр».

Не стойте в очереди! Вы можете распечатать любую квитанцию для ГИБДД со своего компьютера.

Раздел «Нарушения и штрафы» содержит актуальную таблицу штрафов за нарушения ПДД и нормативные документы, такие как Правила дорожного движения РФ, Кодекс Российской Федерации «Об административных правонарушениях» и другие. В этом разделе вы можете распечатать квитанцию на оплату штрафа, назначенного любым подразделением ГИБДД.

Раздел «Водительское удостоверение» содержит перечень необходимых документов для получения нового водительского удостоверения, открытия новой категории, восстановления водительского удостоверения после утраты, замены по истечению срока действия, а также для получения международного водительского удостоверения; информацию о госпошлинах за выдачу водительского удостоверения и временного разрешения; нормативные документы, регламентирующие выдачу и замену водительских удостоверений. В этом разделе вы можете распечатать квитанцию на оплату госпошлины за выдачу водительского удостоверения.

Раздел «Регистрационные действия» содержит перечень необходимых документов для регистрации транспортного средства, временной регистрации в другом регионе, получения дубликатов номерных знаков, свидетельства о регистрации или ПТС, а также для изменения регистрационных данных и снятия с регистрационного учета; информацию о госпошлинах за проведение регистрационных действий; нормативные документы, регламентирующие проведение регистрационных действий. В этом разделе вы можете распечатать квитанцию на оплату госпошлины за проведение регистрационных действий.

Раздел «Технический осмотр» содержит перечень документов, необходимых для прохождения техосмотра; информацию о размере госпошлины за проведение техосмотра. Здесь вы можете распечатать квитанцию на оплату госпошлины за проведение техосмотра.

Также на сайте вы найдете: структуру ГАИ, адреса и телефоны ГИБДД регионов, выступления «от первого лица» главного государственного инспектора безопасности дорожного движения Российской Федерации В.Кириянова, новости Госавтоинспекции, статистику ДТП и многое другое.

01 сообщает

За период с 27 августа по 3 сентября подразделения 3 Отряда федеральной противопожарной службы г. Саяногорска выезжали по вызовам 20 раз, из них девять - на пожары и загорания, дважды - на подгорание пищи и ликвидацию последствий ДТП, четыре - по ложному вызову, три - на оказание помощи ГОВД.

Газосваркой владеть – надо уметь

Во второй половине дня 30 августа в гаражном обществе «СаАЗ» из-за нарушения правил пожарной безопасности при проведении газосварочных работ произошло возгорание одного из гаражей. Огнем уничтожены хранившиеся там вещи.

В результате слаженных действий огнеборцев пожар был потушен за пять минут. Благодаря этому не произошло распространение огня на соседние гаражи.

На ликвидацию огня ушла минута

В ночь со второго на третье сентября на автостоянке «Галина» загорелся легковой автомобиль «Тойота Марк-2».

На момент прибытия пожарного подразделения правая сторона кузова была охвачена пламенем. Неблагоприятное развитие событий могло создать угрозу разрушения бензобака и распространения огня на рядом стоящие автомобили. Но оперативными действиями пожарной охраны в течение одной минуты пожар был ликвидирован.

**Отделение профилактики пожаров
6 ПЧ г. Саяногорска**

Происшествия**Ночные грабительницы**

В полночь 30 августа у магазина «Антей» три 17-летних любительницы «приключений» нанесли побои девушке.

Мало того, они еще и ограбили жертву, вытащив из ее кармана 1000 рублей. Ночные грабительницы были задержаны нарядом ППС.

Вместо халавы - статья

Рабочий день только начался, а у работника одного из солидных предприятий города - аврал. Нужно срочно вывезти стеновые железобетонные плиты с участка под гараж в гаражном массиве «Транспортник».

Вот только двигали им не созидательные мотивы, а идущие вразрез с законом. Участок-то не его и, соответственно, плиты – чужие. Это и стало причиной возбуждения уголовного дела против любителя строить за чужой счет.

Из школы – на скамью подсудимых?

Юноша-школьник совершил квартирную кражу. Его прельстили сотовый телефон и золотые сережки.

Любителю чужого добра придется ответить по закону, поскольку на него возбуждено уголовное дело.

Приманка для угонщика

Вечером 30 августа со двора Советского микрорайона угнан ВАЗ-21100.

Машина была припаркована к дому и оставлена без присмотра, что и привлекло угонщика. В совершении преступления подозревается ранее судимый гражданин 1980 года рождения. Автомобиль найден.

Элеонора ГЛИНТВЕЙН

Эх, дороги...**А водителю хоть бы хны**

Ранним утром 1 сентября на автодороге Саяногорск – Майна 20-летний молодой человек, управляя автомобилем «Мазда-626», не справился с управлением, съехал с дороги и опрокинулся.

На мосту Малого Каракы машину занесло. Водитель, не справившись с управлением, наехал на бордюрный камень по левой стороне дороги. Машина перевернулась.

В результате аварии серьезные травмы получили все шесть пассажиров иномарки. Трое были в алкогольном опьянении. Водитель - виновник травм такой большой компании, не пострадал. От медосвидетельствования он отказался, что дает право считать его находящимся в состоянии алкогольного опьянения. Решение по данному факту будет принято мировым судом: согласно статье Административного кодекса, водителю грозит лишение права управления автомобилем на срок от 1,5 до 2 лет.

Если у кого-то из пострадавших

травмы оценят как тяжкие, то разговор с водителем будет вестись с учетом требований статьи Уголовного кодекса.

Воскресная трагедия

Пятого сентября в 10.45 на 23-м километре автодороги «Бей - Ново-Енисейка» (напротив Новокурска) столкнулись два автомобиля. Из семи участников ДТП шестеро – саяногорцы.

Названный участок дороги представляет собой хорошо просматриваемый в обе стороны перекресток – примыкание проселочной дороги к асфальтированной трассе. Почему не разъехались эти два автомобиля? «Форд Фокус», в салоне которого, кроме водителя 1986 г.р., находились молодой человек и три девушки, 1985, 1990, 1991 и 1994 г.р., двигался в сторону Саяногорска по главной дороге. ИЖ-2717 (в нем тоже был пассажир) выезжал на главную трассу с проселочной дороги. Когда «шиньон» уже был на главной дороге, в него врезался «Форд», который от

Мошенничество**«Сняла порчу» за драгоценности**

В торговом павильоне, расположенном на рынке в Саяногорске, женщина цыганской национальности обманным путем завладела золотыми украшениями, сотовым телефоном и деньгами в сумме 3600 рублей.

Мошенница зашла в павильон и уговорила продавца избавиться от порчи. При этом цыганка пояснила, что для успешного проведения обряда «испорченной» необходимо избавиться от всех ценностей. Недолго думая, продавщица отдала все, что мошенница попросила. Очнувшись, потерпевшая вызвала милицию.

Потерялся человек**В тайге пропал заготовитель шишек**

В середине августа 36-летний житель Саяногорска отправился в тайгу на заготовку ореха и не вернулся в положенный срок.

Второго сентября в милицию с заявлением о пропаже обратился его отец.

По словам родственников, пропавший был опытным таежником, нынешний поход для него далеко не первый. Известно, что мужчина отправился вдоль речки Голубая в сторону горы Борус.

НИА «Хакасия»



удара вылетел на обочину и наехал на дерево. «Шиньон» еще какое-то время кружился по автодороге.

Для двух участников этой аварии - водителя «шиньона» и пассажира «Форда» полученные травмы оказались несомненно смертельными. Позже в больнице скончался пассажир ИЖ-2717. Водитель и три пассажирки «Форда» находятся в больнице.

Татьяна НАДЫМОВА,
инспектор ГИБДД

УТОЧНЕНИЕ

В информации «Обокрали банкомат», опубликованной в №35 от 2 сентября 2010 года, допущена неточность. Вместо «...в магазине «Андреевский» следует читать «... у магазина «Андреевский».



«Лишь мумие продлевает жизнь, обостряет чувство, укрепляет желудок, облегчает дыхание и является наиболее совершенным средством...», - говорили древневосточные мудрецы, и это действительно так: лучшего средства (еще и экологически чистого, а вдобавок совершенно безвредного) в мире не существует. О полезных свойствах мумие много знал и писал Авиценна. Мумие, как указано в восточных рукописях, дает силу организму человека и особенно его сердцу.

Мумие - это древний «чудодейственный бальзам», это сок скал, или в народе его называют «кровь горы». Его находят в труднодоступных для человека скалах, пещерах в виде натеков, скоплений, сосулек, чаще всего оно вытекает из расщелин. Минерализованное мумие темно-коричневого цвета, вязкая, клейкая масса, которая размягчается от тепла рук, имеет специфический запах, резкий жгучий вкус. Очищенное мумие полностью растворяется в воде.

В 1955 году впервые в нашей стране, основываясь на этнографических сведениях и медицинских рукописях, А.Ш. Шакиров начал изучение фармакологических свойств мумие и обнаружил широкие возможности для его применения.

Мумие содержит около 35 химических элементов, 30 макро- и микроэлементов, а также 10 окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов группы А, В, С, эфирные масла, пше-

линый яд, смолоподобные вещества. Каждая из составляющих способна повлиять на обменные процессы организма, усиливает регенеративные процессы в различных тканях.

Мумие используется как противовоспалительное, общеукрепляющее средство. Оно также влияет на восстановление пониженной функции периферических нервных стволов и анализаторных центров головного мозга.

Благодаря сложному составу, наличию химических элементов, так удачно подобранных природой в одном веществе, мумие положительно влияет на организм. Механизм воздействия является весьма сложным и многосторонне влияет на всю жизнедеятельность человека.

В любом фармацевтическом препарате сочетаются 5-8 химических веществ, а в мумие - около 50 компонентов.

Хороший результат достигается при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечных расстройствах, болезнях печени, геморроя, ревматизма, гнойно-инфекционных ранах, ожогах, гнойных язвах, костно-туберкулезных процессах, головных болях, мигрени, ознобе, головокружении, эпилепсии, общих параличах и параличе лицевого нерва, воспалении молочной железы, кровотечении из легких, воспалительных и аллергических, хронических заболеваниях, ангине, насморке, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей, кашле, эрозии, воспалениях, дефектах тканей женских половых органов и других женских болезнях, бесплодии мужчин и женщин, уменьшении

половой функции, гипоспермии (некачественное семя у мужчин), тромбофлебитах, сахарном диабете.

Мумие положительно влияет на синтез ДНК, что приводит к усиленному делению и увеличению количества клеток (т.е. омоложению организма).

Также мумие помогает при радикулите, полиартрите, остеохондрозе и других заболеваниях, связанных с суставами. Мумие можно использовать при отравлениях, избыточном весе, заикании, гипертонии, гепатите, запорах и изжоге. Под влиянием мумие ускоряется срастание переломов костей, костная мозоль образуется на 8-17 дней раньше обычного.

Мумие широко применяется при алкоголизме, сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекаменной болезни, паразитарных заболеваниях кожи, при инсульте, инфаркте и в качестве эффективного антисептика.

Мумие является общеукрепляющим, противотуберкулезным, а также способствующим долголетию средством. Его употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как отхаркивающее средство.

Мумие эффективно используется при всех формах онкологии, также значительно облегчает восстановительный послеоперационный период, устраняет нежелательные последствия химио- и радиотерапии, этот препарат успешно используют между курсами противоопухолевого лечения.

В чем же секрет мумие?!

- В теплую погоду хочется одеть что-то легкое и не-весомое. Но мне приходится носить штаны или юбку до пола, чтобы никто не видел сосудистых звездочек на ногах. Кроме того, к вечеру в них нарастает боль. Подскажите, как вернуть ногам красоту и здоровье? Калинина Анна, г. Омск

- Варикозное расширение вен - настоящее испытание: портит внешний вид, преследуют постоянные боли. Основной причиной является слабость сосудов и венозного клапана. Вам можно посоветовать прием мумие внутрь и местно в виде компрессов. Богатый химический состав мумие активизирует иммунную систему, питая сердце и сосуды, а компрессы снимают боли и уменьшают сосудистые звездочки. Ощутимый эффект вы почувствуете уже на третьей неделе применения.

- Мучаюсь от постоянных острых болей в теле. Врачи говорят, это из-за воспаления седалищного нерва. Сложно протекает «женские» болезни. Как помочь организму справиться с недугами? Забуганова Г.Б., г. Камышин

- Ваш организм измучен и ослаблен продолжительной болезнью. Чтобы запустить процесс выздоровления, ему необходимы витамины, минералы и микроэлементы, которые усиливают процессы сопротивляемости болезням, участвуют в процессах обновления клеток и обмена веществ. Поливитаминные комплексы, предлагаемые в аптеках, содержат максимум 30 компонентов, мумие - более 50. Прием мумие внутрь обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, делая традиционное лечение более эффективным, в т.ч. и при гинекологических заболеваниях. Мумие хорошо зарекомендовало себя в воздействии на воспаление седалищного нерва (ишиас). После месяца применения острота болей притупляется, частота приступов уменьшается.

- Моему сыну семь лет, он страдает от дисбактериоза уже четыре года. Применяли лакто- и бифидобактерии. Как и все дети, он часто болеет простудными заболеваниями, которые лечатся антибиотиками. А, как известно, они разрушают кишечную флору. И вновь обострение дисбактериоза. Как нам вырваться из замкнутого круга? Ткаченко И.А., г.Уфа

- Ваша задача - восстановить иммунную систему организма ребенка, которая «включит» защитно-восстановительные процессы против бактерий. Прием внутрь мумие в течение месяца дает прекрасные результаты: приводит в норму обмен веществ, повышает сопротивляемость организма вирусам, ощущается прилив сил. Защитившись от вирусных болезней, вам не придется пить антибиотики, разрушающие микрофлору кишечника. К тому же мумие не содержит искусственных химических элементов, как аптечные препараты.

Милые дамы! Если вы будете накладывать мумие в виде маски, кожа приобретет бархатный вид и разгладятся морщины.

Если мумие давать животным, то их потомство будет развиваться быстрее обычного, и, кроме того, надолго сохранит устойчивость к болезням.

- Много лет страдаю сахарным диабетом, постоянно скачет давление. Как мне стабилизировать свое состояние? Поплыкова Ю.С., г. Новосибирск

- Мумие, благодаря богатому витаминно-минеральному составу, помогает нормализовать обмен веществ и кровяное давление. В первый месяц приема мумие внутрь вы заметите снижение показателя сахара в крови, перепады давления.

- Мне 64 года, страдаю от болей в пояснице и нарушении работы сердечно-сосудистой системы (стенокардия, мерцающая аритмия). Посоветуйте натуральное средство, уменьшающее боли и питающее сердце. Мухранов В.П.

- Целительным свойствам мумие нет равных среди аптечных и природных средств. Прием мумие внутрь в твердом виде достаточно эффективно воздействует на сердечную деятельность. В нем есть все необходимые микроэлементы, поддерживающие молодость сердца и сосудов. Для устранения болей в пояснице можно посоветовать согревающие компрессы на больное место с мазью на основе мумие.

- В весенне-осенние периоды я страдаю трахеобронхитом и аллергическим насморком. Как мне облегчить течение болезней в межсезонье? Бородулина З.Г., г. Воронеж

- До наступления весны вам нужно подготовить организм к возможным атакам аллергенов, активизировать защитные системы. Уникальный состав мумие, содержащий около 50 активных компонентов, закрывает «бреши» в иммунной системе. При аллергии мумие нужно принимать внутрь в течение нескольких недель. Вскоре вы заметите, что кашель уменьшился, прошла мокрота, исчезли высыпания на коже.

- Врачи поставили мне диагноз - туберкулез. Есть ли эффективное средство для устранения этого заболевания помимо западных дорогостоящих средств? Кондрашова В.В.

- Конечно, вам не стоит отказываться от традиционного лечения, рекомендованного врачом. Как вспомогательное средство вам можно порекомендовать настойку мумие, которая помогает иммунитету бороться с туберкулезом. Всего один курс приема настойки мумие дает видимый результат: улучшается самочувствие, возвращается аппетит, наблюдается стабильная прибавка в весе, увеличивается подвижность.

В результате многочисленных исследований некоторые известные ученые пришли к выводу, что использование мумие крайне положительно воздействует на организм. Это ценнейший дар природы.

ПРИБРЕСТИ МУМИЕ МОЖНО

16 сентября
г.Саяногорск
с 15-16 часов
в ДК «Визит», 3 м-он, д.6а

Рекомендуемый курс: от 3 до 6 упаковок
(в зависимости от заболевания)

Цена 1 упаковки - 350 руб.

Инвалидам и пенсионерам - 280 руб.

Телефон для справок: 8 (929) 823-36-06

8 (928)840-86-45, 8(861)290-86-45

Заказы и письма принимаются по адресу:
350000 г. Краснодар, а/я 5635, Битюкова В.С.
WWW.HFAMILY.RU

Внимание!

На поставку мумие, добытого в Республике Кыргызстан, ООО «Биовит», имеет право только ИП Мошева Е.А. Эксклюзивный договор 09/09-КР.

В аптечную сеть мумие ООО «Биовит» не поставляется.

Не является лекарством, перед применением внимательно прочитать инструкцию!

Из первых уст

Пенсионные накопления могут получить правопреемники

Пенсионные накопления участника Программы государственного софинансирования пенсий, в случае его смерти, до момента выхода на пенсию, не пропадут и не будут возвращены в государственный бюджет, а перейдут его правопреемникам.

Причем, правопреемники получают всю сумму - деньги, которые перечислил участник Программы; средства, пополненные государством; а также перечисленные работодателем, если он выступал третьей стороной в софинансировании, включая сумму, полученную в результате инвестирования пенсионных накоплений.

Такие правила выплаты накоплений утверждены Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 августа 2010г. №635 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации по вопросам выплаты средств пенсионных накоплений правопреемникам умершего застрахованного лица».

По условиям Программы, действующей с начала 2009 года, для получения государственного софинансирования участник должен в течение года перечислить в фонд своей будущей пенсии от 2-х до 12 тысяч рублей, а при желании - и больше. Сумму от 2-х до 12 тысяч удвоит государство, внеся ее на индивидуальный лицевой счет работника. Деньги вносятся так, как удобно самому человеку: ежемесячно или разовым платежом, через бухгалтерию по месту работы или лично через любой банк.

Участником софинансирования может стать и работодатель, желающий позаботиться об увеличении пенсий своих сотрудников. При этом предприятие получает льготы от государства.

В Хакасии на сегодняшний день в Программе государственного софинансирования принимают участие более 3-х тысяч человек, в Саяногорске - 446.

Телепередача

«Здоровье Хакасии» на ТВ-7

По заказу Министерства здравоохранения РХ, в рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье», с 7 сентября телеканал ТВ-7 начал трансляцию цикла телепередач «Здоровье Хакасии» с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни у жителей Республики Хакасия.

В передачах медиапроекта ведущие специалисты Минздрава осветят все аспекты здорового образа жизни, расскажут о мерах профилактики основных социально-значимых заболеваний, о деятельности учреждений здравоохранения, оказывающих медицинские профилактические услуги, и дадут советы по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Телепередачи будут выходить еженедельно по вторнику в 19.30, с повтором на следующий день в 9.30. До конца года планируется провести 16 передач.



ГОРОСКОП
С 13 по 19 сентября

Weather forecast table for 9-15 September with icons and temperature ranges for night and day.

Полезно

Есть и при этом худеть? Мечта!

Ешьте яблоки. Они помогут избавиться от лишнего жира

С яблоком связано множество легенд. Любой из нас слышал притчу о змее-искусителе и древе познания добра и зла.

Что содержится в яблоке?

Витамин А, необходимый для нормального обмена веществ, формирования костей, восстановления эпителиальных тканей.

Витамин С участвует в синтезе коллагена и проколлагена, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

ше, чем в апельсинах.

В яблоках также содержатся витамины группы В, необходимые организму для нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Витамина G в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он необходим для нормального пищеварения и роста.

Они также содержат кальций, который необходим для формирования костной массы.

Яблоко - источник пектина, вещество, снижающее уровень вредного холестерина в крови и способствует похудению.

- пектин, полезный для сердечно-сосудистой системы.

Почему полезно есть яблоки?

• Обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Свежие яблоки используются при лечении инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

• Яблоки действуют как мочегонное, желчегонное и легкое слабительное средство. Они рекомендуются при вялом пищеварении, хроническом холецистите.

• Нормализуют обмен веществ. Регулярное употребление яблок способствует похудению, поскольку это препятствует переходу углеводов в жиры.

• Яблочный чай успокаивает нервную систему, помогает снимать стресс.

• Ежедневное употребление всего пары яблок снижает уровень холестерина в крови и опасность развития атеросклероза.

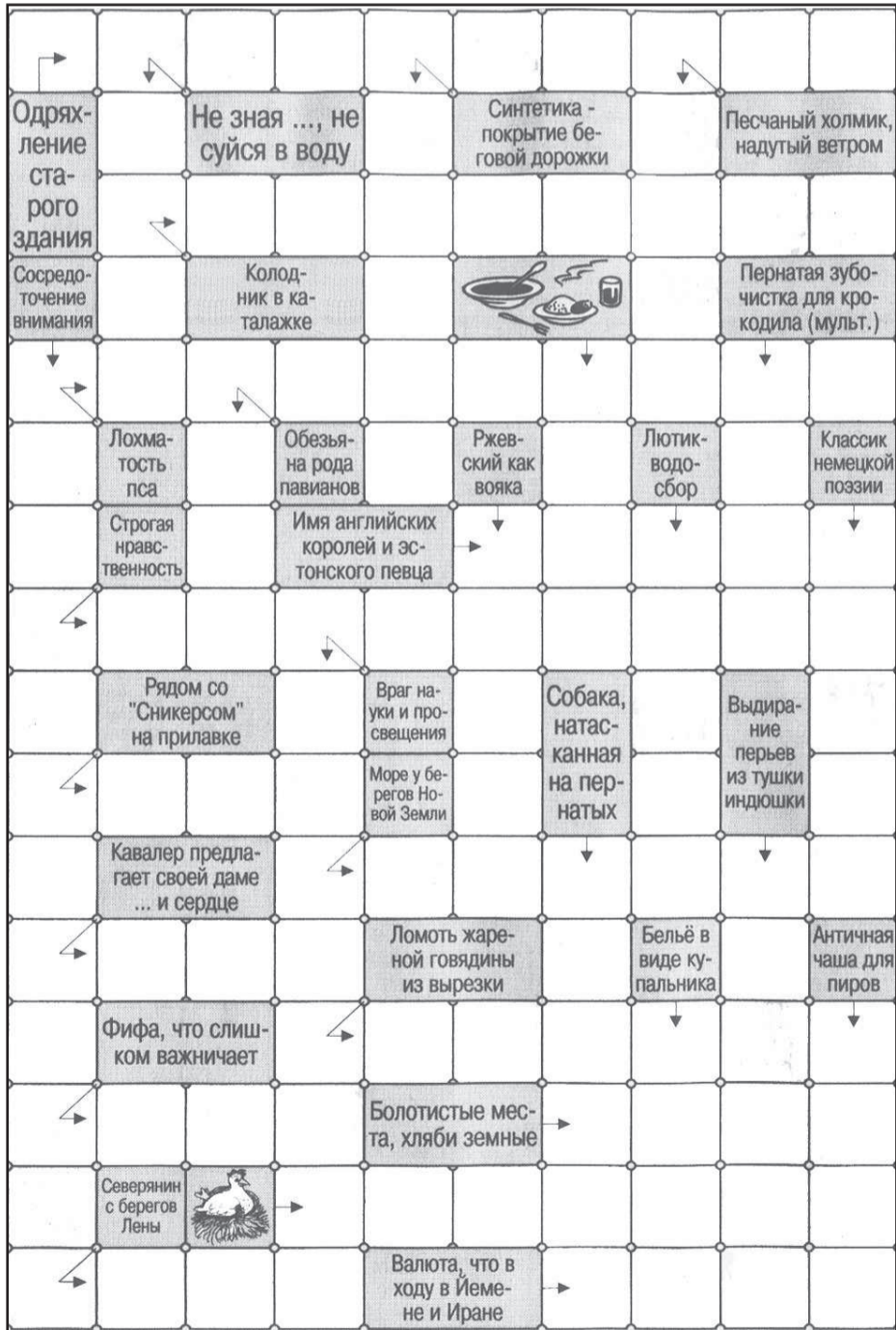
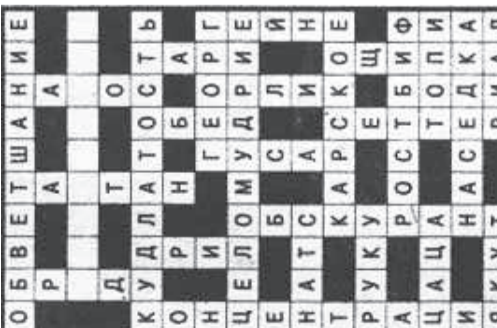
• Яблочные пектины препятствуют усвоению многих токсичных веществ. Поэтому они незаменимы для людей, работающих на вредных производствах.

Ешьте яблоки и будьте здоровы!

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ СЕНТЯБРЯ

11 (с 11.00 до 12.00); 3 балла.
15 (с 18.00 до 20.00); 2 балла.
27 (с 6.00 до 10.00); 1 балла.

Ответы на сканворд



ОВНЫ На этой неделе сконцентрируйтесь на решении текущих проблем, не назначайте важных встреч и не возлагайте больших надежд на переговоры.

ТЕЛЬЦЫ Стремление справиться с делами как можно быстрее не приведет ни к чему хорошему, поэтому действовать нужно без спешки.

БЛИЗНЕЦЫ Это непростая, но многообещающая неделя. Наступил тот период, когда стоит потрудиться, чтобы получить действительно впечатляющую награду.

РАКИ Эта неделя - время чрезвычайно продуктивных деловых контактов. Вам удастся завязать несколько новых знакомств.

ЛЬВЫ На этой неделе Львам предстоит активно общаться с коллегами из других городов и стран.

ДЕВЫ Значительные перемены происходят в жизни Дев. Представитель этого знака ждет очень беспокойная неделя.

ВЕСЫ Вас ждет интересная и многообещающая неделя. Сейчас вы можете без всяких сомнений соглашаться на поступающие предложения.

СКОРПИОНЫ Эта неделя потребует от вас дисциплины и осторожности. В отношениях с проверенными деловыми партнерами возможны колебания.

СТРЕЛЬЦЫ Эта неделя принесет вам немало новостей. Проекты, о которых вы задумывались в последнее время, обретают более четкие очертания.

КОЗЕРОГИ От вас эта неделя потребует не только высокой активности, но и самостоятельности в суждениях и поступках.

ВОДОЛЕИ Для вас эта неделя будет не только благоприятным, но и результативным периодом: проявив известную сноровку, можно сдвинуть с мертвой точки любое дело.

РЫБЫ Эта сентябрьская неделя обещает Рыбам удачу в профессиональной деятельности. Сейчас можно успешно провести важные деловые переговоры.

Footer containing publication information: Sаяногорская городская газета, редакция, адрес, контактные телефоны, сайт, ISSN, and subscription details.