Родниковский РАБОЧИЙ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА РОДНИКОВСКОГО РАЙОНА

● Издается с 1930 года. ● № 60-61 (10972-73) ● ПЯТНИЦА, 26 ИЮЛЯ 2013 года. ● Цена в розницу свободная.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Глава проинспектировал ход ремонтных работ на дорогах и придомовых территориях

Глава администрации Родниковского района Александр Пахолков проинспектировал ход асфальтирования автомобильных дорог и придомовых территорий.

"Придомовые территории и часть дорог общего пользования местного значения отремонтированы качественно, хотя есть ряд замечаний, которые подрядчик устранит в ближайшее время, - сказал Александр Пахолков, - *Будем рассматривать возможность увеличения дорожного полотна на 1 Рабочем поселке. Качество участков отремонтированных территорий инспектировала комиссия, созданная Департаментом дорожного хозяйства Ивановской области. Пока замечаний нет".*

В рамках посещения объектов глава пообщался с жителями территорий, на которых проводилось асфальтирование. Подрядчиком по контракту на ремонтные работы является ОАО ДСО №1.

Всего в 2013 году планируется осуществить ремонт автомобильных дорог общего пользования местного значения протяженностью 2515 метров на общую сумму 7 166,174 тыс. руб., ремонт дворовых территорий многоквартирных домов, проездов к дворовым территориям многоквартирных домов в Родниковском районе общей площадью 5 218,255 кв.м. на общую сумму 5 218,255 тыс. руб. Средства на проведение ремонтных работ выделены дорожным фондом Ивановской области на 2013 год и местным бюджетом.

Дополнительно проводятся работы по ямочному ремонту на общую сумму 2 896,00 тыс. руб. и ремонту автодорог и придомовых территорий в г. Родники на общую сумму 7 991, 998 тыс. руб. Средства на ремонтные работы выделены бюджетом Родниковского района.

28 ИЮЛЯ ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ

В экономике любой страны торговля всегда была одной из ведущих статей дохода. Свой профессиональный день работники торговли по традиции празднуют четвертым июльским воскресеньем.

Профессия в большей степени представлена прекрасной половиной человечества -женщинами. Именно они встречают нас с доброжелательной улыбкой на лице за прилавками магазинов. На Руси работать продавцом было очень почетно, достойно, считалось, что человек грамотен, умен, имеет вес в обществе. Эта профессия остается широко востребованной и на сегодняшний день.

Поздравляем тех людей, которые имеют непосредственное отношение к торговому делу! Ошибается тот, кто считает, что торговые работники это только продавцы в магазинах, стоящие за прилавком и отпускающие нам товар. Этот праздник всех тех, чей труд так или иначе связан с торговлей, с товароведением. Мы от всей души хотим поздравить всех, кто занимается торговым делом и связан с торговлей!

С праздником, дорогие наши торговые работники! Желаем вам всего самого доброго! И пусть не только праздник, но и вся ваша жизнь будет полна радости, веселья, счастья!

А. ПАХОЛКОВ, глава администрации Родниковского района.
Н. НАРИНА, председатель районного Совета.

ПОЗДРАВЬ ВЕТЕРАНА!

Сегодня своё 90-летие отмечает участник Великой Отечественной войны житель г. Родники **Лев Сергеевич МАЛЫШЕВ.**

От всей души поздравляем Льва Сергеевича с этим знаменательным днем. Желаем счастья, здоровья, благополучия и долгих лет жизни!

Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в Ивановской области за 2 квартал 2013 года

В соответствии со статьей 4 Закона Ивановской области от 16.06.1999 № 22-ОЗ "О прожиточном минимуме в Ивановской области" и Законом Ивановской области от 16.04.2013 № 16-ОЗ "О потребительской корзине в Ивановской области" постановляю:

1. Установить величину прожиточного минимума в Ивановской области за 2 квартал 2013 года в расчете на месяц на душу населения 6992 руб., для трудоспособного населения - 7566 руб., пенсионеров - 5811 руб., детей - 6812 руб. для оценки уровня жизни населения Ивановской области при разработке и реализации социальной политики и областных социальных программ, а также оказания социальной поддержки малоимущим гражданам.

М.А.МЕНЬ,Губернатор Ивановской области.

АНТИТЕРРОР

В Родниках прошли учения

Плановые антитеррористические учения прошли в Родниках. В рамках учений проверен порядок взаимодействия органов местного самоуправления, полиции и спасателей:

- проведена корректировка планов ликвидации последствий ЧС, в том числе связанных с проявлением терроризма;

- проведена корректировка списков оповещения членов районной антитеррористической комиссии, комиссии по чрезвычайным ситуациям и обеспечению пожарной безопасности;

- уточнены списки автотранспорта, который может быть использован для эвакуации населения, на случай террористической угрозы, а также места для размещения эвакуируемых;

- проработаны вопросы обеспечения горячим питанием и предметами первой необходимости;

- проработаны вопросы использования строительно-монтажной техники на случай необходимости разбора завалов.

На территории района сформированы силы и средства Родниковского районного звена областной подсистемы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) в следующем составе: силы пожаротушения; служба медицинской помощи; аварийная команда по ремонту и восстановлению водопроводных, канализационных и тепловых сетей; аварийная команда по восстановлению линий электропередач; аварийно-техническая команда по восстановлению газовых сетей; аварийная команда по восстановлению дорог и мостов; эвакуационная техника.

Все недостатки, выявленные в ходе проведения учений, будут устранены в кратчайшие сроки, а полученный опыт и наработки учтены в дальнейшем при организации профилактических мероприятий антитеррористической направленности.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

Потому, что папу я люблю

В наш век всевозрастающей независимости женщин и катастрофически увеличивающегося числа разводов происходит перекос в сторону "женского воспитания", которое грозит, увы, тотальной феминизацией мальчиков-подростков и инфантилизмом нового поколения. Счастлив тот ребёнок, который имеет и знает своего отца.

По статистике в России около 10 миллионов отцов, "бегающих" от выплаты алиментов на детей. Но есть и другая сторона вопроса: когда в 95 случаев из 100 право опеки над ребёнком передаётся матери, а не отцу. Сегодня между понятиями "материнство" и "детство" поставлен знак равенства, чего не скажешь в отношении отцовства. В законодательстве есть пробелы, например, не прописаны льготы для мужчин-отцов, оказавшихся без работы, и т. п. А ведь для мужчины так важно сохранять статус добытчика в семье при любых жизненных обстоятельствах. В некоторых странах есть примеры стимулирования отцовства принятием особых законов, скажем, в Чехии мужья-студенты и отцы-студенты получают удвоенную стипендию.

Отцы детям необходимы. Психолог Анри Биллер отмечал в подростках, не получивших отцовское воспитание, неуверенность в себе, даже некоторые невротические симптомы. И даже речевое развитие ребенка до 3 лет, как говорят ученые, определяют не мамы, а папы, так как мозг ребенка легче распознает речь мужчин.

Вывод: отцов нужно любить и беречь, будущее мира - в их сильных руках.

Теперь некоторые статистические данные по этой животрепещущей теме. В 2011 году Росстат проводил комплексное наблюдение условий жизни населения Россия - для этого по выборке из информационного массива Всероссийской переписи населения обследовали 10 тысяч домохозяйств. Мужчины и женщины отвечали на вопрос о степени тяжести своей работы.

Сравним. Из 100% опрошенных мужчин в возрасте от 15 лет и старше, занятых в экономике, которые воспитывают детей без супруга, 4,7% назвали свою работу очень тяжелой, тяжелой - 10,1%, средней тяжести - 70,9%, лёгкой - 11%. А из 100% женщин соответственно: 1,1% - очень тяжелой, 2,8% - тяжелой, 51,5% - средней тяжести и 41,9% - лёгкой. Очевидно, что отцы, воспитывающие своих чад в одиночку, зачастую пытаются обеспечить благополучие детей, принимаясь за тяжелую и очень тяжелую работу. А мамы жертвуют своими силами и здоровьем не так безоглядно, предпочитая оставлять их для домашних дел.

А теперь данные переписи населения 2010 года по Ивановской области. Оказывается, домохозяйств, в которых мама одна, без участия родственников, воспитывает детей до18 лет у нас почти в 10 раз больше, чем таких, в которых одинокий отец занят этим же делом - соответственно 47 тысяч 856 домохозяйств первых против 4 тысяч 807 вторых. Самое большое число таких домохозяйств (более 28%) - это одинокие мамы или папы с одним ребёнком. Многодетных пап-одиночек, у которых 5 (и более детей), в Ивановской области оказалось совсем мало...один человек!

Хочется пожелать - пусть не будет одиноких мам и пап. Да здравствуют папы!

Г. СМИРНОВА, зав. отделом соцсферы райадминистрации.

ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. Из потока новостей

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЯЮТ НА ПРОФЕССИОНАЛИЗМ МОЛОДЫХ ФАРМАЦЕВТОВ

С 1 июля на федеральном уровне введен новый порядок выписывания лекарств.

Самое главное новшество - врачей обязали указывать не торговое, а международное непатентованное наименование препарата. Это сделано для того, чтобы исключить сговор врачей с фармкомпаниями. Предполагается, что это позволит пациенту самостоятельно (прибегнув к консультации фармацевта) выбрать конкретное лекарство. Ведь почти у каждого препарата есть аналоги - так называемые дженерики, которые в несколько раз дешевле.

Обычный же человек не имеет достаточных знаний, чтобы сориентироваться на рынке лекарств. А молодые фармацевты в силу неопытности не могут предложить все возможные варианты. "*В связи с этим в нашей аптеке принято решение подготовить базу данных, содержащую известные международные названия лекарств и различные аналоги, чтобы фармацевтам было легче ориентироваться",* - говорит заведующая одной из аптек сети "Волжская мануфактура" Надежда Маслова.

В 1-й и 4-й поликлиниках облцентра журналистам рассказали, что уже давно выписывают рецепты с международными наименованиями по программе дополнительного лекарственного обеспечения льготных категорий граждан. Что касается рецептов рядовым пациентам, то "на этот счет никаких разнарядок не поступало".

А вот что говорит пациентка 7-й поликлиники Ирина Кузнецова: "*Была у врача на прошлой неделе. Выписали мне, как обычно, препарат "Омез-Д" за 200 рублей, никаких международных названий. У этого препарата есть русский аналог "Омепразол", который стоит не дороже 30 рублей. Не перешли они еще на новую систему".*

РАБОЧИЕ ПРОФЕССИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕСТИЖНЫМИ

Новая региональная программа содействия занятости населения на 2014- 2016 годы поддержит высокотехнологичные инвестиционные проекты, дающие места для рабочей молодежи, оснащенные современным оборудованием.

За время действия прежней целевой программы официальная безработица в области снизилась почти вдвое и составляет 4,8%. Об этом сообщалось на заседании правительства Ивановской области.

Сейчас на первый план в регионе выходят проблемы сокращения трудоспособного населения и дефицита рабочих кадров. Понятно, что их решение во многом зависит от федеральных законов. К примеру, увеличение выплат в социальные фонды резко сократило число и предпринимателей, и рабочих мест.

Замначальника департамента экономического развития и торговли Михаил Казаков считает, что решать проблему рабочих кадров можно и на уровне области. Инвесторы, которых поддерживает область, уже создают новые высокотехнологичные предприятия, которым требуются калифицированные рабочие. К примеру, индустриальный парк "Родники", Михалевский цех по производству искусственных технических волокон.

В РЕГИОНЕ ПАТРУЛИРУЮТ ЛЕСА

Несмотря на жару и пожароопасные погодные условия, в лесах Ивановской области пожаров нет.

Всего же с начала пожароопасного сезона в регионе зафиксировано 3 лесных пожара - в Ивановском, Лежневском и Гаврилово-Посадском районах. Все они были в мае, общая площадь этих пожаров составляла 2,65 гектара. Возгорания были ликвидированы в день обнаружения. Как сообщили в Центре по охране лесов Ивановской области, для предотвращения возможных возгораний ведется патрулирование лесов, установлены предупредительные аншлаги, устраиваются защитные полосы и канавы. Наготове и техника для тушения лесных пожаров: только за последние два года в регионе ее приобрели на сумму 69,7 миллиона рублей.

"ПИСЬМА СЧАСТЬЯ" НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ ПРИХОДЯТ ИЗ ПОДМОСКОВЬЯ

Жители области, увидев в почтовом уведомлении на получение заказного письма незнакомый адрес отправителя, в отделение связи не спешат. А зря.

"Я живу не по прописке, - говорит ивановка Ольга Митрофанова. - Зв*онит мне на днях сестра и шутит: "Тебе из Мытищ пришел какой-то листок - наследство, что ли, свалилось?" Я была уверена, что это какая-то бестолковая рассылка, но всё-таки на почту сходила. Оказалось, это письмо с квитанцией на оплату налога за квартиру. Письма из налоговой всегда были с обратным адресом головного офиса в Иванове, первый раз такое".*

"Я подумал, что это пришел мой заказ из Китая и в Мытищах - распределительный центр. А так бы выбросил эту бумажку", - рассказывает житель Шуи Сергей Круглов.

В ряде ивановских почтовых отделений отметили, что получатели действительно не очень активно идут за письмами из Мытищ. В 51-м отделении ивановцам советуют при получении уведомлений о письмах с неизвестным отправителем звонить на почту.

Пресс-секретарь регионального управления налоговой службы Юлия Макарова сообщила, что сейчас началась массовая рассылка писем с квитанциями на оплату налогов за 2012 год. Их получат все, у кого есть транспорт, земля или имущество. Жители области должны иметь в виду, что печатью и рассылкой налоговых уведомлений с этого года занимаются в специализированном филиале "Налог-сервис" ФНС России, который находится в городе Мытищи Московской области.

У НАС МЕНЬШЕ ГАСТАРБАЙТЕРОВ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ

На предприятиях работают, в основном, местные кадры.

Квота на использование иностранной рабочей силы в Ивановской области остается самой низкой не только в ЦФО, но и в Российской Федерации в целом.

Об этом, выступая на заседании правительства области, сообщила председатель комитета по труду, содействию занятости населения и трудовой миграции Татьяна Сергеева. В 2013 году эта квота составила 1837 человек, на 2014 год утверждена цифра 2060 человек (в соответствии с заявками от предприятий). Это значительно меньше, чем в соседних областях, даже с учетом численности их населения.

Таким образом, говорить можно о том, что традиционным приоритетом для Ивановской области остается занятость местного населения.

НАШЕЛ МОНЕТКУ - СЕЛ В ТЮРЬМУ

За порчу археологического наследия грозит 6 лет лишения свободы.

Уголовная ответственность устанавливается также за повреждение культурного слоя вследствие проведения археологических работ с нарушением установленного порядка и за уклонение от передачи обнаруженных археологических предметов государству.

Законопроект, ужесточающий правила проведения раскопок, внесло в Госдуму Министерство культуры.

"Я полностью поддерживаю законопроект, - говорит Ольга Несмиян, руководитель Шуйской археологической экспедиции. - *Безобидные на первый взгляд искатели с металлодетекторами порой прорывают целые канавы в поисках, к примеру, "чешуек" - средневековых монет. Естественно, беспорядочно перекапывая землю, они уничтожают всё ценное, что может найти профессиональный историк. Поиск кладов - это фанатизм, а фанатизм - это болезнь".*

Ни в департаменте культуры, ни в полиции за последние несколько лет не вспомнили случаев, когда "черные археологи" приносили серьезный вред. Из этого можно сделать вывод, что в нашей области проблема проведения незаконных раскопок остро не стоит.

Однако ивановцы, которые в частном порядке увлекаются археологией и раскопками, против нововведений. "*Никто не сомневается, что с "черными копателями" надо бороться*, - рассуждает депутат Ивановской облдумы Михаил Шор. - *Но закон настолько сырой и принимается в такой спешке, что в данной редакции он принесет только вред. Согласно ему, вся земля оказывается под защитой. Получается, что человек, копающий свой огород, уже нарушает культурный слой. А если найдет монетку, к примеру, царской России, так ему вообще штраф грозит - 600 тысяч рублей или 3 года тюрьмы. Абсурд! Получается и строителям нельзя пользоваться экскаватором".*

АКТУАЛЬНО

Пользуйтесь газом по всем правилам

Вступают в силу Правила пользования газом в части обеспечения безопасности при использовании и содержании внутридомового и внутриквартирного газового оборудования при предоставлении коммунальной услуги по газоснабжению, утверждённые постановлением РФ от 14.05.2013 № 410.

Правилами определены, в частности:

- порядок организации безопасного использования и содержания внутридомового и внутриквартирного газового оборудования;
- порядок, срок и условия заключения договора о техническом обслуживании и ремонте внутридомового или внутриквартирного газового оборудования, порядок и условия его исполнения, права и обязанности сторон, основания, порядок, условия изменения и расторжения договора;
- ответственность потребителя и исполнителя по договору;
- порядок и условия приостановления подачи газа, в том числе с предварительным уведомлением и без предварительного уведомления исполнителем заказчика.

Установлен минимальный перечень выполняемых работ (оказываемых услуг) по техническому обслуживанию и ремонту внутридомового или внутриквартирного газового оборудования.

В связи с введением данных правил просим обратить внимание председателей товариществ собственников жилья, собственников и нанимателей жилых помещений многоквартирных домов, владельцев частных домовладений о необходимости:

- заключения договора о техническом обслуживании внутриквартирного (внутридомового) газового оборудования со специализированной организацией;

- надлежащего содержания дымовых и вентиляционных каналов.

РЕЙС НА МОСКВУ

на новом комфортабельном автобусе.

Отправление ежедневно от ТЦ "Вернисаж" мкр. Южный в 24:00. Прибытие а/в Щелковский и площадь 3-х вокзалов.

Тел. 8-905-105-50-10

окна *Двери Балконы*

г. Родники, ул. Невская, д.67, ТЦ «Невский»

SALAMANDER **Тел. 8 905 058 31 99.**

Магазин отделочных материалов

"Дизайн - Студия".

ВСЕ ДЛЯ РЕМОНТА ВАШЕГО ДОМА.

Декоративная штукатурка, краски, дизайнерские обои, карнизы, плинтуса, молдинги, лепнина, 3D-панели, натяжные потолки, фасадные камень любой сложности.

Адрес: Советская, 7. Тел. 89051574009.

Магазин «СПОРТ ТУРИЗМ РЫБАЛКА» предлагает:

РАСПРОДАЖА МОТОТЕХНИКИ, А ТАКЖЕ ДЕТСКИЕ КВАДРОЦИКЛЫ И ЛОДОЧНЫЕ МОТОРЫ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ.

Наши цены вас приятно удивят!

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ.

ТД "Орхидея"; ул. Народная, 8.

КОМПАНИЯ НОВЫЕ ОКНА

АКЦИЯ ВРЕМЯ ДЕНЬГИ!

Запишись на замер! Получи подарок!* Скидки до 30%!

г. Родники, ул. Советская 12, 1 этаж ПРЯМО

8 962 165 08 00

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Новый склад стройматериалов!

магазин КАРО

Всегда в наличии:

- цемент, сухие смеси
- утеплители, пенопласт
- труба, профтруба, арматура, швеллер, балка
- гипсокартон, ДВП, ДСП, фанера, OSB, ЦСП
- железо листовое оцинкованное и черное
- профлист крашеный и оцинкованный
- линокром, рубероид, пергамин
- сетки сварные
- кирпич

Обращаться: ул. Заозёрная, д. 30 (бывшая лесотроговая база), тел. 2-17-33, 89621625310; ул. Ильинская, д. 1, т. 2-08-87, 89051573303.

ПРОДАЖА МЕТАЛЛОПРОКАТА ПОЛИКАРБОНАТА

ПРОИЗВОДСТВО ПРОФНАСТИЛА МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦЫ ПИЛОМАТЕРИАЛОВ ФИГУРНЫХ ЗАБОРОВ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ГАРАЖЕЙ, ТЕПЛИЦ ИЗ ПОЛИКАРБОНАТА и БЕСЕДОК

8(49354) 9-44-72, 3-68-38, 8920 341 23 73, 8950 888 4868, 8950 888 4858

Ивановская обл., Вичугский район, д. Кирикино

profnastil.vichuga@mail.ru

ДОСТУПНЫЕ ОКНА™

высокое качество по разумной цене

• Секционные ворота • Рольставни

Официальный партнёр ООО «Доступные окна» в г. Родники

ДОСТУПНЫЕ ДВЕРИ

высокое качество по разумной цене

2-39-56
8-906-512-26-56

ул. Любимова, 36 напротив «Кенгуру»

"Мебель УЮТ"

студия корпусной мебели предлагает

кухни, шкафы-купе, детские, прихожие и мн. др. по индивидуальным размерам. Дизайн-проект, замер бесплат. Большой выбор фурнитуры. Быт. техника. Резка стекла, зеркал.

Рассрочка платежа, кредит.

Приглашаем посетить наши выставочные залы по адресам: **ул. Любимова, 30. Здание АТК; ул. Советская, 9, «Зеленый магазин».**

Тел. 89038793344, 89621690849. www:uytmebel.ru

ВЕКТОР+ **ОКНА** С сертификатом качества

10% ВЗНОС

0% переплата

10 месяцев

только этим летом рассрочка без переплаты на

г.Родники, ул.Советская, д.7
Тел.: 8-962-160-30-90
г.Вичуга, ул.50 лет октября, д.8
Тел.: 8-960-512-19-20

Опыт работы с 1998 г.

Магазин «Люстра»

Точечные светильники Бра Сувениры

ТЦ «Невский», 2 этаж

Натяжные потолки

Шовные, бесшовные Шелкография

Заключаем договора на дому.

Телефон: 89203627202.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

29 июля. Афиноген. Замолкают певчие пташки. Дождь в этот день - к сырому августу. **Именины: Алевтина, Валентина, Павел, Юлия.**

30 июля. Именины: Маргарита, Марина.

31 июля. Именины: Иван.

1 августа. Макрида. Какова Макрида, такова и осень. **Именины: Роман, Степан**.

2 августа. Ильин день. Большой праздник. Холодает вода в прудах и реках. **Именины: Илья.**

3 августа. Именины: Иван, Семен.

4 августа. День Марьи. Именины: Мария.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

29 июля. Ночь +13, днем +23. **30 июля.** Ночь +14, днем +25. **31 июля**. Ночь +15, днем +27. **1 августа**. Ночь +16, днем +28. **2 августа**. Ночь +16, днем +27. **3 августа.** Ночь +15, днем +25. **4 августа**. Ночь +12, днем + 26.

САЙДИНГ КАНАДСКИЙ

В НАЛИЧИИ **Цокольные пакели, кровля, водостоки, плинтуса -** 55 руб.

Теплицы, монтажная пена, материалы для отделки окон. А также отопление.

Бригада опытных монтажников.

Ул. Техническая, 2, оф. «Окна». Тел. 2-44-22.

ПАМЯТЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ ОТ ЭКОНОМ-КЛАССА ДО ЭКСКЛЮЗИВНЫХ И ПОЛНОЕ БЛАГОУСТРОЙСТВО МЕСТ ЗАХОРОНЕНИЯ. ГРОБЫ, ДЕРЕВЯННЫЕ КРЕСТЫ

рассрочка платежа, бесплатное хранение, гарантия, качество

ул. Любимова, д.17-а (за библиотекой). Тел. 89051556979.

9-18 сб. 9-15 вс. выходной

скидки для всех категорий граждан

МАСТЕРСКАЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ ПАМЯТНИКОВ

«Г Р А Н И Т»

Наши работы - наша репутация.
Наши цены - наше преимущество!

Гранит и мрамор. Компьютерная обработка фотографий. 100% сходство с оригиналом. Хранение. Установка. Гарантия. **Скидки.** *Рассрочка платежа* **до 1 года.** *Первый взнос* ***от*** **10%.**

Ул. М. Ульяновой, 10а (напротив ветлечебницы), Ул. Советская, 7а. т. 2-67-10, 89612437188.

ПАМЯТНИКИ

ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭКСКЛЮЗИВНЫХ

ТОЛЬКО - из натурального камня - не Китай

ТОЛЬКО - ручная работа - неповторимое качество ограды, столики, лавочки, установка, хранение, полное благоустройство мест захоронений, рассрочка платежа, большие скидки%.

Мы Вам предлагаем соотношение низкой цены и высокого качества.

Тел. 89605024422,

ул. Волковская, д. 6А

(между 7 и 8 домами мкр. Шагова).

ПАМЯТНИКИ

Гранит, мрамор.

Только натуральный камень.

Высокое качество, низкие цены.

Скидки, рассрочка платежа.

Гранит от 9 тыс. р., мрамор от 5 тыс. р.

Ул. Б. Рыбаковская, д. 41, суб. с 9 до 14 часов, воскр. выходной. Тел. 89605073339.

«Родниковский рабочий»

НАВСЕГДА И ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!

Дорогие наши читатели!

Мы благодарим вас за то, что многие годы храните верность "Родниковскому рабочему", выписываете или покупаете газету.

Вместе с вами в последние десятилетия мы пережили разные времена: перестройку, когда рушилось все, лихие 90-е - время полной растерянности и неуверенности в завтрашнем дне... Наши верные читатели - ветераны тогда выделяли на подписку последние деньги, поскольку были периоды, когда пенсию не платили месяцами. Вы, уважаемые родниковцы, и газета всегда были вместе. Это помогло газете выжить.

Мы бережно храним память о том, как жил город и район в XX веке, стараемся, чтобы наша газета была близка ветеранам подписки, читающим "Родниковский рабочий" и 30, и 60 лет.

Сейчас вы читаете специальное приложение к "Родниковскому рабочему", это наш подарок тысячам подписчиков. Осуществить этот выпуск было непросто, но мы сделали все, чтобы наш подарок получил каждый подписчик.

В выпуске вы найдете то, что интересно практически всем.

Надеемся, что вы прочитаете эти страницы с удовольствием - и с пользой для себя.

Желаем нашим читателям хорошего августа, щедрой мягкой осени, доброго года! Здоровья вам и счастья!

О. САХАРОВА.

ЛЕТО – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ!
НАМ ПРИЯТНЫ ЛЕТНИЕ РАБОТЫ.
А В МИНУТЫ ОТДЫХА ЧИТАЙТЕ «РОДНИКОВСКИЙ РАБОЧИЙ»!

Лето. Волга. Семигорье. Юные родниковские дивы Анастасия Герасимова и Милана Индербиева в жаркий июльский день украсили песчаный волжский пляж. Лето продолжается! Надеемся, что жаркие дни ещё вернутся!

Офисные болячки

Значительную часть своей жизни мы проводим на работе. Многие из нас - в офисе. При этом мало кто знает, что офисная гигиена не просто важна, а важна ЧРЕЗВЫЧАЙНО. И речь идёт не просто о том, мыли ли вы руки перед едой. Понятие "гигиена" в данном случае включает самый широкий круг вопросов, касающихся человеческого здоровья. Вот о некоторых из них и поговорим.

ТИХИЙ УБИЙЦА

"Тихим убийцей" медики называют **тромбоз глубоких вен** (сокращенно - ТГВ). Он способен вызвать тромбоэмболию (острую закупорку лёгочной артерии сгустком крови, тромбом). А это часто приводит к летальному исходу. Американские ученые, проводившие специальное исследование, утверждвают: **в 80% случаев весьма сложно диагностировать "стартовые" признаки тромбоза**. Дело в том, что вначале нет никаких покраснений, боли, отеков. Между тем в зоне риска - практически все офисные сотрудники, которые проводят на своей "спокойной" работе около десяти часов в день. Из тех, кого обследовали американцы, у 15% возникла закупорка вен. Причём многие из них только-только достигли тридцатилетнего возраста! Чтобы уменьшить риск возникновения тромбоза, медики советуют офисным "сидельцам" больше двигаться в течение рабочего дня, используя для этого любую подвернувшуюся возможность. А кроме того, употреблять поменьше жирной и солёной еды. Лучше всего вообще от неё отказаться.

ОФИСНЫЙ СИНДРОМ

У людей, ведущих сидячий образ жизни, могут возникать различные болевые симптомы. Для них существует общий термин - "офисный синдром". Например, если вы неудобно сидите, у вас неправильная поза над рабочим столом, то могут быть различные спазмы, возникать области мышечного напряжения. Это приводит к болям в шее и спине. Часто у людей болят кисти рук.

Или другая напасть - синдром сухого глаза. Это когда нарушается увлажнение роговицы, она пересыхает и перестаёт выполнять свои функции, что может привести к ухудшению зрения или даже слепоте. Человеку кажется, будто в глаз попало иногородное тело, он испытывает чувство жжения, возникает покраснение. В данном случае надо обратиться за рекомендацией к врачу. На какое-то время помогут увлажняющие и сосудосуживающие капли. Но только используйте их в крайнем случае. Иначе наступит привыкание, и ваши глаза не смогут вырабатывать собственную слёзную жидкость.

Часто синдромом сухого глаза страдают те, кто не соблюдает режим работы с компьютером. Имейте в виду: когда вы сидите за ним часами, то реже моргаете. Соответственно, глаза делаются чувствительнее, поскольку меньше увлажняются. Поэтому периодически давайте им отдохнуть. Лучше всего подходит такой график: на каждые 50 минут работы - 10 минут отдыха.

И ещё. Даже если зрение у вас хорошее, делайте шрифт на экране покрупнее. А от глаз монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 сантиметров.

Кстати, что касается компьютера - учёные вывели ещё одну закономерность. Она связана с теми, кому приходится каждый день проверять почту, рабочий e-mail. У них чаще, чем у кого бы то ни было, возникают стрессовые состояния. А где стресс, там болезням проще пробить защиту человеческого организма.

При длительном набивании текстов на клавиатуре есть риск онемения пальцев, они могут начать плохо слушаться. У такого состояния имеется своё название - туннельный синдром запястья. Чтобы избежать неприятностей, слегка порастягивайте пальцы в суставах, повращайте кистями, помашите ими, повстряхивайте.

Судя по статистике, уже после года работы в офисе около 40% людей жалуются на скелетно-мышечные боли. И большинство из них - на боли в нижней части спины.

Вообще работа в офисе чревата массой неприятных вещей. Геморрой возникает из-за того, что у сидящего человека в несколько раз в области поясницы возрастает давление на позвоночные диски. А если вдобавок ко всему мышцы пресса нетренированные, слабые, то они толком не помогают позвоночнику, не поддерживают его нормальным образом. И всю тяжесть он принимает на себя. Внутренние органы смещаются из-за того, что от прогнувшейся поясницы обвисает живот. А смещение органов отрицательно сказывается на происходящих в организме процессах.

Бич работающих в офисе людей - малая подвижность. Гиподинамия вносит свою нехорошую лепту в печальную статистику офисной заболеваемости. Мы уже говорили про боли в шейном отделе позвоночника. Добавим к этому, что, помимо всего прочего, нарушается кровообращение в голове. Потому и жалуются многие сотрудники на головокружение и приступы мигрени.

ШУМИМ, БРАТЦЫ, ШУМИМ...

Шум в офисах чрезвычайно опасен для сотрудников. Шумят сотрудники, оргтехника... Раз так - не удивляйтесь стрессам, способствующим "разбалансировке" всего организма. Даже хлопанье дверями или простой громкий разговор могут привести к процессам торможения в коре головного мозга, снизить умственные способности, иммунитет; создать проблемы гипофизу и надпочечникам.

ЭТО ЕЩЁ ЦВЕТОЧКИ...

Часто в офисных помещениях - спёртый, сухой воздух. Освежить его помогут комнатные растения. Только надо помнить, что полезны далеко не все из них. Скажем, модные ароидные растения (спатифиллум, филодендрон, диффенбахия, каладиум, монстера, сингониум) способны привести к воспалению слизистых. Горло и полость рта раздражают содержащиеся в них кристаллы оксалата кальция. Они же вызывают удушье.

Красиво смотрятся в офисе олеандры, но оборотная их сторона - яд олеанин, который они способны выделять. А тот вызывает тахикардию, понос, тошноту, боли в животе. И даже нарушение зрительных функций.

Опасен молочай. Его сок, случайно попавший на кожу, способен привести к раздражению и ожогу, а при попадании в глаз может вызвать временную слепоту и воспаление.

Осторожнее с цитрусовыми. Те, у кого имеются нарушения мозгового кровообращения или гипертония, могут почувствовать себя плохо. Хотя с другой стороны, лимонное, апельсиновое и мандариновое деревья способствуют физической и психологической релаксации, нейтрализуют вирусы.

Есть множество растений, которые желательны в офисном помещении. Например, герань. Её листья содержат летучие фитонциды, которые будут уничтожать бактерии. Растирайте листики в руках и вдыхайте запах. Вообще чем больше зелени в офисе, тем выше иммунитет и работоспособность. Учёные из университета штата Техас (США) сравнили людей, работавших в помещениях без растительности и в "зелёных" офисах. Оказалось, что комнатные растения помогают 82% служащих чувствовать себя бодрыми и спокойными.

Бегония хорошо борется с разными вредными веществами, содержащимися в помещениях, бактериями. Теми же свойствами обладает сансевьера. Она, в частности, нейтрализует молекулы формальдегида.

Хлорофитум, комнатная туя очищают воздух; драцена, финиковая пальма поглощают ксилол. К тому же листья хлорофитума хорошо дезинфицируют помещение и могут избавлять его от сигаретного запаха.

Освежает офис хвойные растения. В их иголочках есть фитонциды. Они не дадут скапливаться вредным газам.

Возможно, многие замечали, что круглый год не могут избавиться от кашля или насморка. Зачастую это - офисная аллергия. Не на коллег-сотрудников, конечно (хотя порой и такое случается), а на разные токсичные вещества. Их "производит" офисная оргтехника: сканеры, принтеры. Комнатные растения уменьшат риск офисной аллергии.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Регулярно протирайте клавиатуру компьютера и рабочий стол - на них бактерий в сотни раз больше, чем в туалете.

Делайте гимнастику для глаз. Вначале по часовой, а потом против часовой стрелки по 10 раз мысленно нарисуйте восьмёрку. Или другое упражнение. Очень быстро моргайте глазами на протяжении 15 секунд. Затем 5 секунд отдохните и повторите.

В обеденный перерыв или при любой другой возможности **пройдитесь по улице,** погуляйте, "разомните косточки".

Один раз в час делайте простые упражнения - **наклоны, повороты, вращайте плечами и головой.** Ещё можно, сидя в кресле, максимально разворачивать назад голову и корпус. При этом одной рукой держитесь за подлокотник, а другую вытяните. Проделайте так трижды. Причём каждый раз сидите в одной позе по 10-20 секунд. Затем аналогичным образом разворачивайте корпус в другую сторону.

Внимание, воздух!

Воздух в помещении не должен быть излишне сухим. Это приводит к преждевременному старению, жжению в глазах, вызывает сонливость и усталость, вредно сказывается на коже. А если вы к тому же пребываете в стрессовом состоянии - серьёзно нарушается кровообращение. Кожа делается склонной к раздражениям, сухой. Значительно ухудшается цвет лица, образуются морщины. Начинается обострение различных кожных заболеваний. Поэтому желательно, чтобы в помещении был увлажнитель воздуха - он снимет множество проблем. Особенно это касается холодного времени года - когда воздух очень сильно сушат батареи парового отопления и разного рода обогреватели.

А вот летом проблемы создаёт жара - температура в комнате свыше 28 градусов вредна для организма не меньше, нежели сухой воздух. Это чревато тепловым ударом, нанесением серьёзного уровня здоровью. Вообще, комфортная температура - одно из пяти важнейших физиологических условий, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность человека. Остальные четыре - это здоровый сон, физическая активность, метаболические потребности и хорошая еда.

Дабы снизить издержки постоянной работы в помещении, выпивайте на работе не менее 8 стаканов жидкости в день. Лучше - простой воды. От кофе постарайтесь отказаться. Во-первых, он обезвоживает. Во-вторых, мнение о том, что этот напиток бодрит, справедливо лишь отчасти. Чашка кофе придаст энергии самое большее минут на двадцать. Затем она отнимет последние силы. Так что выбирайте "между и между".

Обыкновенная история

ПРО ПОЯСНИЦУ

"У кого не болит поясница? Это почти вроде знака отличия у всякого делового человека, - писал Иван Александрович Гончаров в романе "Обыкновенная история". Полтора века назад сказано, а как будто про сегодняшний день! Каждый второй случай остеохондроза связан с пояснично-крестцовым отделом позвоночника: на него приходятся максимальные нагрузки, и хрящевые прокладки между позвонками изнашиваются здесь гораздо быстрее.

РАДИКУЛИТ НА ТРОИХ

Статистика свидетельствует: в 66% случаев боль в нижней части спины, причина которой остеохондроз, возникает из-за поражения какого-либо одного корешка - 1-го крестцового, 4-го или 5-го поясничного. Это так называемый монорадикулярный синдром. У 33% пациентов источником страданий являются сразу 2 корешка, а в истории болезни появляется запись "бирадикулярный синдром". Наибольшие мучения своим жертвам доставляет трирадикулярный синдром, но, к счастью, бывает он довольно редко.

7 НАЗВАНИЙ - ОДНА БОЛЕЗНЬ

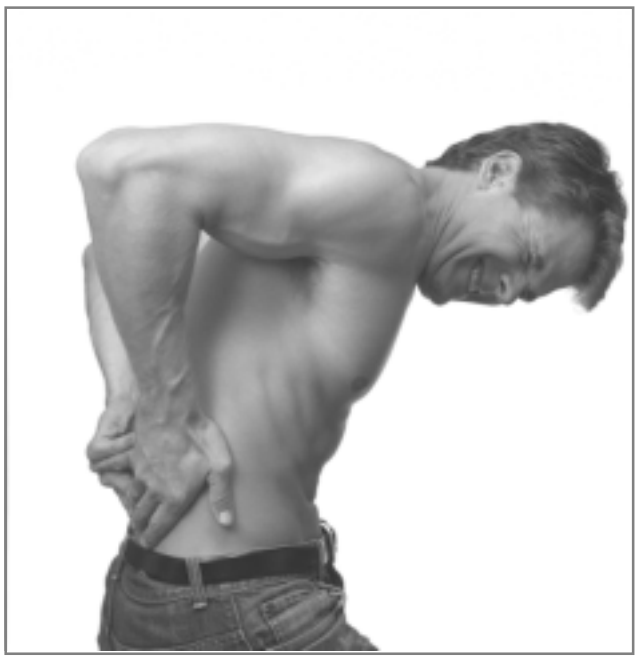
Ишиас и ишиалгия (от греческого "ischion" - "седалище", "бедро") - устаревшие термины, которыми медики XIX века на научный манер обозначали боль в пояснице, ягодице, бедре, голени и стопе.

Люмбаго (от латинского "lumbus" - "поясница") - сильная, внезапная, приступообразная боль в пояснице, возникающая после физического усилия или резкого движения. Страдалец застывает в вынужденной позе, в которой его скрутил пояснично-крестцовый радикулит (так называемый симптомом "запертой спины"): наклоняет туловище вперед и вбок, перенося тяжесть тела на здоровую половину. Каждая попытка пошевелиться причиняет нестерпимые мучения. Но если лечь в постель, согнуть ногу на стороне пораженного корешка и не двигаться: неприятные ощущения уменьшаются. В лучшем случае приступ продлится всего несколько минут и пройдёт сам собой, в худшем - растянется на несколько недель, а впоследствии ещё не раз напомнит о себе . Чтобы этого не случилось, после первой (пусть даже кратковременной) атаки болезни обратились за помощью к специалистам.

Прострел - синоним люмбаго, с древних времен употреблявшийся в народной медицине. Русские лекари искренне верили: нестерпимая боль, внезапно пронзающая поясницу, возникает из-за того, что ведьма выстрелила в спину. На самом деле нечистая сила ни при чем: в основе страданий - внезапное перемещение студенистого ядра, поврежденного остеохондрозом. Классическая ситуация прострела: вы согнулись - биологический шарнир проскользнул к заднему краю межпозвоночного диска, резко разогнулись - ядро не успело вернуться в центр амортизирующей прокладки, позвонок моментально просел и сдавил соответствующий корешок.

Люмбалгия (от латинского "algos" - "боль") - несильные, но постоянные болевые ощущения в пояснице, которые обостряются при переохлаждении, гриппе и простуде, травме нижнего отдела позвоночника, подъёме тяжестей, систематическом физическом переутомлении, после порывистых движений, особенно с элементами разгибания и скручивания, а также во время беременности и в случае, если вы в короткий срок набрали 3-5 и более килограммов лишнего веса. Даже если боль на какое-то время проходит, сохраняется чувство скованности и дискомфорта в пояснице.

Люмбоишалгия отличается от люмбалгии тем, что неприятности не ограничиваются поясницей. Боль отдает в ягодицу и ногу по ходу седалищного нерва (в заднюю и наружную поверхность бедра и голени, пятку), сопровождается чувством зябкости, онемения, ползания "мурашек". Люмбоишалгия очень коварна! Болезненные ощущения не слишком сильны: к ним можно притерпеться, заглушить приёмом анальгетиков. Если вы так и поступаете, со временем мышцы бедра и голени могут ослабеть, станут



дряблыми и заметно атрофируются (раньше в подобных случаях говорили: "Нога сохнет"). Чтобы удостовериться в диагнозе, проведите провокационную пробу: встаньте прямо и наклонитесь, затем вернитесь в исходное положение и поднимите прямую ногу, причиняющую вам беспокойство. При выполнении упражнений седалищный нерв натягивается, что приводит к резкому усилению боли. Именно это и произошло? Поспешите на прием к ортопеду и невропатологу!

Люмбализация - особенность строения позвоночного столба, при которой верхний крестцовый позвонок отделяется от своих собратьев и приобретает форму поясничного. Обратный вариант (нижний поясничный сегмент присоединяется к соседнему отделу на правах верхнего крестцового) называется сакрализацией. Позвонки - "перебежчики" ослабляют опорную функцию поясницы и крестца, создавая благоприятные условия для развития остеохондроза. Обнаружить отклонения в "архитектуре" пояснично-крестцового отдела поможет рентгенография.

АЛГОРИТМ ПОМОЩИ ПРИ ПРОСТРЕЛЕ

Если будете в точности следовать рекомендациям, острая боль в пояснице пройдет в течение суток или даже быстрее, а ощущение скованности и дискомфорта в пояснице - максимум за неделю.

1.Помните: главные лекарства - покой и постельный режим. Не пытайтесь, преодолев боль, резко разогнуться, выпрямиться. Немедленно ложитесь на жесткую, непрогибающуюся поверхность. Самый обычный матрас в период обострения пояснично-крестцового радикулита станет ортопедическим, если вы постелите его на деревянный или жесткий картонный щит. Вынуждены пройтись до туалета? Наденьте специальный пояс, стабилизирующий поясницу, и воспользуйтесь костылями, чтобы разгрузить позвоночник.

2. Не стоит мужественно терпеть пытку: подобное геройство пояснице во вред. Мышцы спины рефлекторно напрягаются, смещают повреждённый сегмент, и в результате боль только усиливается. Доказано: даже гримаса страдания на лице актера, изображающего на сцене больного или глубоко уязвленного человека, вызывает спазм мускулатуры и дискомфорт в пояснице. Что же говорить о том, кто испытывает самые настоящие мучения!

Сразу же примите

- таблетку любого обезболивающего, которое есть под рукой. Если через 30-40 минут облегчение не наступило, повторите. Не помогает? Воспользуйтесь более сильными средствами. Учтите: препараты типа парацетамола нельзя принимать дольше 3-5 дней подряд, а к помощи анальгетиков повышенной "мощности" при приступе острой боли желательно прибегать не чаще 2-3 раз;

- 2 таблетки но-шпы (она хорошо снимет мышечный спазм);

- таблетку любого диуретика или настои мочегонных трав (почечного чая, толокнянки, хвоща): эти средства уменьшают отек ущемленного корешка;

- 2-3 капсулы комплексного препарата, содержащего витамины (С, В6, В12) и минералы (калий, кальций, магний, марганец, фосфор), таким образом можно улучшить питание тканей в зоне пораженного сегмента.

3. Найдите позу, в которой боль стихает и спинная мускулатура расслабляется. Комфортнее всего лежать на животе, подложив под него высокую подушку и вытянув руки вперед. Но можно и на спине: согните ноги в коленях под прямым углом и переведите бедра в вертикальное положение, подложив под голени несколько диванных подушек. Если тем же способом приподнимете на 45 градусов верхнюю часть туловища (линия шеи и спины должна быть прямой), почувствуете значительное облегчение. Иногда удобно лежать на боку, пристроив подушку или валик под талию.

4. Попросите близких нарисовать на вашей пояснице йодную сетку, а затем растереть её камфорным спиртом, очищенным скипидаром либо специальной растиркой.

В первые часы воспользуйтесь средствами типа анестезина, ментола, мазями с вольтареном, бутадионом, пироксикамом, а также кремами на основе конского каштана. Уменьшая отек тканей и другие местные симптомы воспаления, они эффективно борются с болью.

- 3-4 часа спустя вотрите в поясницу мазь на основе пчелиного или змеиного яда. Это апизартрон, вирапин, випералгин, випросал, випратокс и другие (учтите: все они противопоказаны страдающим сахарным диабетом, болезнями почек, печени и беременным). Курс лечения - 2-3 раза в сутки в течение 5-6 дней, пока боль не исчезнет. Если вдруг какое-либо наружное средство вызовет местную аллергическую реакцию (отек, зуд, сильную красноту и раздражение кожи), смочите кусочек ватки водкой или спиртом и быстро удалите мазь, а затем примите таблетку кларитина или тавегила.

- **"Умащивайте" поясницу народными средствами:** соком хрена, смешанным поровну со спиртом, настойкой стручкового перца или корней крапивы жгучей на водке.

5. Придерживайтесь разгрузочной диеты хотя бы сутки. Специалисты называют голод экстремальным анальгетиком. Съешьте в течение дня килограмм яблок или небольшой арбуз и выпейте 1-1,5 литра кефира. Такая еда способствует выведению жидкости, очищает организм от конечных продуктов обмена - шлаков. Тяжело переносите подобные "посты"? Не невольте себя: для скорейшего выздоровления душевный комфорт важнее.

6. Не забудьте о водных процедурах. Когда боль немного утихнет, раз в день по 15-20 минут принимайте ванны с отваром чабреца или ромашки лекарственной (температура - 36-37 градусов).

7. Как только исчезнет острая боль и появится возможность вставать, начните делать специальные упражнения, восстанавливающие подвижность поясничного отдела. Выполняйте мини-комплекс за час до еды или через 2 часа после нее -3 раза в день.

Стоя на коленях:

1. Положите вытянутые руки на сиденье стула, вдохните поглубже, втянув мышцы живота и выгнув спину. Сделайте глубокий свободный выдох, максимально расслабив спину и прогнув её (8-12 раз).

2. Упритесь ладонями в пол, вдохните и медленно, не отрывая рук от пола, поверните голову и корпус вправо. Выдохните, вернитесь в и. п. То же влево (6-8 раз).

3. Упритесь ладонями в пол и одновременно поднимите прямую правую руку и вытянутую левую ногу. Подержите 5-7 секунд. Дыхание произвольное. То же левой рукой и правой ногой. Постепенно увеличьте время нахождения в этой позе до 1-2 минут.

Продолжение про поясницу на 8 странице.

Имейте в виду: боль в пояснице - не всегда следствие остеохондроза. Она может быть признаком мочекаменной болезни, пиелонефрита, цистита, воспаления придатков матки или сопровождать менструацию у женщин, указывать на патологию предстательной железы у мужчин. Даже приступ острого аппендицита порой начинается с неприятных ощущений внизу спины (если воспалившийся червеобразный отросток расположен рядом с правой почкой, а не внизу живота, как ему положено природой). Окончательный диагноз предоставьте поставить специалисту.

Советы на каждый день

Легендарный Генри Форд дожил до 95 лет, ни разу не пожаловавшись на боль в пояснице. Отец автомобилестроения был уверен: сохранить прекрасную форму ему помогло то, что он никогда не сидел, когда можно было стоять, и никогда не стоял, когда можно было лежать. Медики полностью согласны с рецептом американского магната. Они подсчитали: когда вы лежите на спине, 3-й поясничный позвонок испытывает давление около 25 кг, на боку - 75 кг, стоя - 150 кг, сидя с сутулой спиной - 275 кг.

- Подкладывайте под поясницу плоскую подушку или приобретите специальный стабилизатор поясницы, который закрепляют на спинке стула. Это поможет избежать неприятных ощущений, если приходится подолгу сидеть на одном месте.

- Почаще устраивайте разминку для поясницы. Пройдитесь по комнате, повисите несколько секунд на дверном косяке либо упритесь лопатками в стену и отставьте ноги как можно дальше от опоры. В таком положении нижний отдел позвоночника провисает, освобождается от нагрузки. Постойте немного на четвереньках, упираясь лбом в кисти согнутых рук, спина прямая.

- Дайте пояснице отдохнуть 1 минут в конце трудового дня. Она это заслужила! Ложитесь на пол, подсунув под затылок, шею и спину плоскую подушку, вытяните руки вверх и расслабьтесь. После этого согрейте нижнюю часть спины под горячим душем и интенсивно разотрите махровым полотенцем.

- Научитесь правильно подниматься с постели - плавно, медленно, как бы выкатываясь из-под одеяла и становясь на обе ноги сразу.

- Не склоняйтесь над раковиной, когда чистите зубы. Правильное положение: держа спину прямой, прислонитесь к умывальнику или краю ванны, слегка присядьте и разведите ноги в стороны, либо выставьте одну ногу вперед.

- Одевайтесь сидя. Обуваясь, ставьте ногу на табуретку или опускайтесь на колено, следя за тем, чтобы спина оставалась ровной.

- Зимой носите поясничный пояс - корсет либо широкую полоску из меха или шерсти. Летом на пляже не ленитесь переодеваться в сухое после каждого заплыва: мокрый купальник или плавки - диверсия против поясницы!

- Не перегружайте нижний отдел позвоночника. Поднимая с пола груз весом 50 кг на прямых ногах, вы нагружаете поясничные позвонки тяжестью около 730 кг. Согнув колени, уменьшаете этот вес до 200 кг.

- Следите за осанкой. Специалисты утверждают: неприятные ощущения в нижнем отделе позвоночника - это боль головы, постоянно смотрящей в пол.

- Умерьте трудовые порывы. Психологи заметили любопытный факт: чаще всего на боль в пояснице и крестце жалуются трудоголики. Причем не все подряд, а только те, которым не хватает уверенности и умения держать себя в руках. Подсознательное напряжение заставляет поясничные мышцы напрягаться со всеми вытекающими последствиями для нижнего отдела позвоночника.

Народные рецепты

ОСТРЫЕ БОЛИ В СУСТАВАХ, ПОЗВОНОЧНИКЕ

При первых же признаках боли мы хватаемся за аспирин и привычный анальгин, а то и за более сильнодействующие препараты. И совершенно напрасно, ведь в природе существует множество натуральных средств, способных эффективно снимать болевые ощущения.

При болях в суставах помогает натирание эфирными маслами эвкалипта, можжевельника, тимьяна, розмарина, лаванды, тысячелистника и зверобоя.

Изготовить лекарство можно и в домашних условиях. Для этого уложите в баночку свежие или сушеные листья перечисленных растений и залейте их растительным маслом так, чтобы оно лишь прикрыло содержимое. Закройте емкость и оставьте на 2-3 недели. После чего тщательно отожмите и смазывайте полученным ароматным маслом больные места по несколько раз в день.

Боли в области позвоночника можно облегчить натиранием маслами из лаванды, тимьяна и можжевельника, а хорошо всем знакомые мышечные боли, вызванные физическими повышенными нагрузками или переутомлением, снимет массаж с маслом из тысячелистника.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Издавна народные лекари для снижения высокой температуры, вызванной различными причинами, рекомендуют такой чай: 1 столовую ложку высушенных язычковых цветков подсолнечника залить 250 мл кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить, подсластив медом, по 1 столовой ложке 2-3 раза в день. При гриппе краевые цветки подсолнечника смешивают (в пропорции 1:1) с цветками липы и готовят чай по вышеописанному принципу. Пьют с мёдом. Как правило, температура снижается очень быстро.

Опять же, как жаропонижающее средство, можно использовать отвар листьев и язычковых цветков, взятых поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин., настоять 45 мин., процедить, довести объём кипячёной водой до исходного. Принимать по 1-2 столовой ложки 2-3 раза в день до еды. Это же средство используют в качестве горечи для возбуждения аппетита, при лечении малярии, коклюша.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

2 чайные ложки головок красного клевера залейте 250 г водки. Настаивайте две недели. Процедите, отожмите. Принимайте по 20 г перед едой один раз в день в течение трех месяцев.

АЛЛЕРГИЯ

Сделайте горячий насыщенный солевой раствор, смочите в нём ватный тампон и протирайте места, где есть сыпь и раздражения.

БРОНХИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Для лечения этого заболевания, а также и ряда других: желудочных коликов, спазм гладкой мускулатуры бронхов, спастических колитов, рекомендуют пить настой из листьев и язычковых цветков подсолнуха. 1 чайную ложку сырья залить 1 стаканом воды, настоять 20-30 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

АНГИНА

При лечении ангины полезно проводить дыхательную гимнастику над распаренным картофелем, прополисом и душистыми травами. В кастрюлю с 1 л воды опускают 2-3 неочищенные картофелины и эмалированную кружку с 1 г прополиса. Воду нагревают и при закипании на медленном огне в нее кладут по 1столовой ложке трав: ромашку аптечную, душицу, шалфей, тимьян, зверобой, эвкалипт, мяту, мелиссу. Вдыхание горячих паров оказывает мощное действие на миндалины. Процедуру проводят 3-4 раза в день.

ГИПЕРТОНИЯ, АТЕРОСКЛЕРОЗ, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

При гипертонии, атеросклерозе, колитах, гастритах с пониженной кислотностью, нарушении обмена веществ народная медицина рекомендует настой плодов и листьев клюквы: 10 г ягод и листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 раза в термосе, процеживают. Принимают по 0,5 стакана стакана 3 раза в день.

ОЗНОБ, ЛИХОРАДКА

Если одолевают озноб, лихорадка, воспаление мочевого пузыря, можно использовать листья клюквы. Их собирают и сушат в печи или духовке. 1 столовую ложку сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 15 минут. Затем доводят до кипения, процеживают. Пьют отвар тёплым.

ХРАП

Капустный лист потолочь с мёдом, принимать на ночь. Можно использовать капустный сок с медом (1 стакан сока с 1 чайной ложкой меда). Курс лечения - 1месяц.

Клевер – чудесное лекарственное растение. Особенно клевер помогает сердечникам и всем, страдающим сосудистыми заболеваниями.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Для профилактики мочекаменной болезни народная медицина рекомендует такие настои.

Возьмите в равных количествах березовые листья, хвощ полевой, листья ортосифона, и корень стальника. 2 чайных ложки сбора залейте 1 стаканом кипятка, накройте и настаивайте 2 часа, периодически помешивая, затем процедите. Пейте по ? стакана 2 раза в день в течение 2 недель.

Ещё один настой - настой из сбора корней и листьев одуванчика, семян и кореньев петрушки, ягод можжевельника с заячьей капусты. 2 столовые ложки этого сбора залейте 1 стаканом кипятка, накройте и настаивайте 20 минут, затем процедите. Выпивайте по 1-1,5 стакана утром натощак мелкими глотками в течение недели.

АДЕНОИДЫ

Чистотел промойте и пропустите через мясорубку. Отожмите сок, слейте в темную бутылку и поставьте в теплое мсето для брожения. Когда сок перебродит, поставьте в холодильник. Закапывайте в каждую ноздрю по 3-4 капли 2 раза в день в течение двух месяцев. Раз в год капайте для профилактики в течение недели.

ВОСПАЛЕНИЕ МЫШЦ (МИОЗИТ)

0,5 стакана мелко порезанной черной редьки и 2-3 стручка сухого горького красного перца залейте 0,5 литра водки. Настаивайте в темном месте 7-9 дней. Растирайте больные места.

ДИАБЕТ

10 лавровых листьев залить тремя стаканами крутого кипятка. Настаивайте 2-3 часа и принимайте по 0,5 стакана три раза в день.

ЗИМА ДОЛГА - ВСЁ ПРИГОДИТСЯ!

Новые рецепты заготовок

Никто не спорит, хороша зимой отварная рассыпчатая картошка, но малость пресновата. Однако это легко исправить, если подать к ней острые овощные закуски. Где их взять? Конечно, не в магазине, приготовим сами и будем до лета жить без забот и хлопот.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Шинкуем капусту лапшой, перетираем с солью, пересыпаем пряностями, посыпаем сахарным песком и тщательно перемешиваем. Отваренную в кожуре свеклу шинкуем, отжимаем сок, смешиваем его с уксусом, водой и этой жидкостью заливаем капусту, уложенную в 5-литровую стеклянную банку. Закрываем полиэтиленовой крышкой и выносим в погреб. Пробу можно снимать уже через 3 дня.

Продукты: 2 средних вилка краснокочанной капусты, 6 ст. ложек соли, 0,5 стакана сахарного песка, 1,5 стакана 6%-ного уксуса, 0,5 стакана воды, молодые семена кориандра, 4 головки чеснока, 1 ст. ложка молотого черного перца, 2 свёклы.

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

Здесь в ход пойдут недозрелые твердые сливы. Обязательно их моем, накладываем острой палочкой и укладываем в просторную банку. В 7,5 л кипятка добавляем уксус, сахар, пряности, даём прокипеть и сразу же заливаем сливы. На следующий день маринад сливаем, кипятим его в закрытой посуде 5 мин, и опять заливаем сливы. Эту процедуру проделываем еще 4 раза. После последней заливки сливы охлаждаем, банки накрываем пергаментной бумагой, обвязываем и переносим в холодное место.

Продукты: 10 кг твердых слив, 2,5 л 6%-ного или яблочного уксуса, 2,5 кг сахара, гвоздика, корица по вкусу.

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ САЛАТ

В кипящую воду добавляем соль из расчета 2 ст. л. на 1 л воды. В дуршлаг кладем специи и опускаем на минуту- полторы в кипящий рассол, а затем быстренько кладём на дно заранее подготовленных банок. Сверху специй укладываем сливу, виноград, томаты. Затем после бланшировки: репчатый лук, дольки чеснока - 1 мин., нарезанные патиссоны - 1,5 мин., горох зелёный - 2 мин., дольки яблок - 8 сек., огурцы - 0,5 мин. - заполняем банки и дважды заливаем до верха кипящим рассолом, в котором бланшировали овощи, а затем закатываем.

Продукты: 1 кг томатов, 500 г зеленых слив, 250 г винограда, 100 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 100 г патиссонов, 150 г зеленого горошка, 250 г Антоновки, 2 головки чеснока, 20 горошин перца, 10 горошин гвоздики, 10 лавровых листочков.

ЧЕСНОК С КРЫЖОВНИКОМ

Вымытый и обязательно вытертый крыжовник прокручиваем через мясорубку с чесноком, кинзой и укропом. Добавляем соль и сахар по вкусу, всё тщательно перемешиваем, укладываем в банки, закрываем полиэтиленовыми крышками и ставим в холодильник.

Продукты: 1 кг крыжовника, 450 г чеснока, 150 г укропа и 150 г кинзы.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ "НАТУРАЛЬНАЯ"

Подготовленными ягодами наполнить чистые стеклянные банки, залить их водой (80 градусов), прикрыть крышками, поставить в подогретую до 50 градусов воду, довести её до 90 градусов и пастеризовать: поллитровые банки - 20 минут, литровые - 25. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 15 и 20 минут.

ЯБЛОКИ В СМОРОДИНОВОМ СОКЕ

1 кг яблок, 1 кг красной и черной смородины или только красной смородины.

Взять ягоды черной и красной смородины, красной и белой или только красной, очистить от кистей, удалить больные или недозрелые, тщательно вымыть и распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Горячую массу протереть через сито и наполнить банки до половины. Яблоки разрезать на две или четыре доли, очистить и уложить в банки с соком. Яблоки полностью погрузить в сок, а его уровень должен быть на 1-2 см ниже горлышка. Стерилизовать в кипящей воде: 0,5 л банки - 25-30 мин., 1 л и 2 л - 30-35 мин.

АБРИКОСЫ "ПО-СЛОВАЦКИ"

1 кг абрикосов, 400 г сахарной пудры.

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить. Положить абрикосы в эмалированную кастрюлю, пересыпать сахаром и оставить на 24 часа. После этого переложить в литровые банки, залить выделившимся соком и стерилизовать 10 мин. Закатать крышками и дать остыть банкам в кастрюле с водой, постоянно обновляя холодную воду.

ОГУРЦЫ В СОКЕ

На 2 трехлитровые банки: 2-2,5 кг огурцов.

Для заливки: 1 л огуречного сока, 1 л яблочного сока, 100 г сахара, 50 г соли.

Раскладываем промытые огурцы в чистые банки и 3 раза заливаем кипящим рассолом, выдерживаем по 20 минут после каждой заливки. После третьей заливки закатываем и укутываем банки до полного остывания.

Для приготовления заливки пропускаем через соковыжималку перезрелые огурцы и яблоки-падалицы, обрезав все темные места. К смеси соков добавляем соль и сахар и доводим рассол до кипения. Никакую зелень добавлять не надо, огурцы и так получаются замечательными.

ПОМИДОРЫ В СЛАДКОМ МАРИНАДЕ

Расчет на одну трехлитровую банку.

На дно стерильной банки кладём 1 болгарский перец, разрезанный на 4-6 частей и освобождённый от семечек.

Ставим на плитку кастрюлю с примерно 2 литрами воды. Как закипит - опускаем в неё помидоры на пару секунд, вытаскиваем и плотно укладываем в банку. Заполненную банку заливаем доверху той водой, в которой мы бланшировали помидоры. Прикрыть крышкой.

Через 20 минут воду вылить в кастрюльку, добавить к ней 150 г сахара, 2 столовые ложки соли и 2 столовые ложки яблочного 5% уксуса. Как вскипит - влить в банку и закатать.

КАПУСТА С ОРЕХАМИ

1 кг шинкованной капусты, 200 г лука, 100 г толченых грецких орехов, 30 г соли, 2 ст. л. 6%-ного уксуса, чеснок и красный молотый перец по вкусу.

Капусту бланшируем в течение 1-2 мин. и сразу промываем холодной водой. Лук режем, соединяем с капустой и остальными ингредиентами. Перекладываем в таз и доводим до кипения, после чего сразу раскладываем по банкам и закатываем. Если капуста даст мало сока, можно добавить немного кипяченой воды.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

На 1 литр холодной воды - 70-75 г соли.

Суть этого простого рецепта в том, что мы заготавливаем капусту, просто прополоскав её в рассоле.

Капусту нашинковать и опустить в соленую воду на 1-2 минуты. Вынимая капусту из воды, не отжимайте. Разложите капусту по стерилизованным банкам, плотно утрамбовывая. ПО вкусу можно добавить тертую морковь. Банки закатать стерилизованными крышками. Затем в каждой крышке проделать отверстие, банку поставить в тарелку на 3-4 дня для брожения. Затем закрыть крышкой без отверстия.

САЛАТ-СОУС "АНКЛ-БЕНС"

На 5 литров: 2 кг кабачков, 2,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 кг сладкого перца, 2 ст. ложки с верхом соли, 200 г сахара, 200 мл подсолнечного масла, 100 мл 9%-ного уксуса.

Помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Кабачки нарезать маленькими кубиками, смешать с помидорами. Добавить соль, сахар, подсолнечное масло. Все тушить 30 минут. Затем добавить нарезанный соломкой перец и уксус. После того, как масса закипит, варить 20 минут. Выложить в стерилизованные банки и закрыть.

КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Для приготовления овощного фарша - 1,8 кг моркови, 220 г репчатого лука, 80 г кореньев пастернака, 40 г кореньев петрушки, 40 г кореньев сельдерея, 30 г зелени петрушки, по 15 г зелени укропа и сельдерея, 40 г соли.

Кабачки вымыть обрезать концы. Нарезать кабачки кружками толщиной 2-2,5 см и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета.

Приготовить овощной фарш: морковь и коренья тщательно вымыть, очистить. Очищенную морковь нарезать лапшой толщиной 5-7 мм, белые коренья нарезать кружками толщиной 4-5 мм. Лук очистить и нарезать кольцами или пластинками. Нарезанные овощи обжарить на растительном масле по отдельности. Охлажденные овощи смешать, добавить к ним мелко нарезанную зелень и соль. Обжаренные кабачки и овощной фарш уложить в банки слоями. Заполненные банки залить заранее приготовленным томатным соусом. Стерилизовать в кипящей воде: 0,5 л.

КАБАЧКИ "ПО-ИТАЛЬЯНСКИ"

1 кг кабачков, 1 кг томатов, 2-3 крупные луковицы, 2-3 сладких перца, острый перец, 2-3 зубчика чеснока, соль, майоран, 2-3 ст. л. растительного и ст. л. сливочного масла.

Кабачки очистить и нарезать небольшими кусочками, недозрелые томаты нарезать дольками, лук - кольцами, перец очистить и нарезать полосками или кусочками. Подготовленные овощи вместе с чесноком тушить на масле до размягчения (не смотрите, что масла мало - в процессе тушения выделяется много сока). Под конец добавить соль и приправы. Фасовать в горячем виде и пастеризовать при 95 градусах: пол-литровые банки - 7-10 мин., литровые - 15-20 мин.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Вымытый мясистый перец освободить от плодоножек, перепонок и семян, еще раз хорошо промыть, нашинковать кольцами поперек, уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока (на одну банку - 1-2 головки чеснока), добавить чайную ложку сахара и 1/3 чайной ложки лимонной кислоты, перцы залить горячим рассолом, сверху налить 1-2 столовые ложки растительного масла, банки укупорить стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в течение 7-10 минут. После стерилизации банки остудить, поставить вверх дном для охлаждения до комнатной температуры.

ЛЕЧО

Перец зеленый - 3 кг, томат-паста - 500 г, вода - 500 мл, сахар - 0,5 ст., масло растительное - 0,5 ст., соль - 1 ст. ложка, уксус 6% (на 0.5 ст. воды - 1 ч. ложка уксусной эссенции).

Перец разрезать пополам, очистить от семечек, обдать кипятком и оставить на 5-10 минут, затем слить воду и добавить все компоненты в перец, кроме уксуса. Поставить на огонь и кипятить 20 минут, затем снять с плиты и добавить 6% уксус. Желательно кипятить перец в 5-литровой кастрюле. Когда остынет, можно кушать, а можно сразу закатать перец горячим в простерилизованные банки на зиму.

САЛАТ "ЗИМНИЙ" С КАПУСТОЙ

1 кг помидоров 600 г моркови, 500 г лука репчатого, 1 кг капусты, 500 г сладкого перца, 500 г огурцов, 1 стакан растительного масла, 5 столовых ложек 9%-ного уксуса, 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара.

Все овощи крупно нарезать, добавить соль, сахар, уксус и растительное масло. Поставить на огонь и варить примерно 10 минут. Затем разложить по стерилизованным банкам и закатать крышками.

ОВОЩИ ДЛЯ ЗАПРАВКИ

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 300 г сладкого перца, 300 г укропа, 300 г петрушки, 300 г сельдерея , 1 кг соли.

Овощи и зелень хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, все перемешать, добавив соль, разложить в банки, накрыть их пергаментом и завязать. Овощи хранить в холодильнике. При заправке супов, борщей и других блюд соль не добавлять.

САЛАТ "СЫТНЫЙ"

Рассчитан на 4 литровые банки.

3 кг помидор, мелко нарезать, 0,5 кг моркови, натереть на крупной терке, 0,5 кг репчатого лука, нарезать, 4 шт. болгарского перца, нарезать, 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли, 0,5 литра растительного масла, 1 ст. промытого риса или перловки (лучше перловки).

Все смешать. Варить на медленном огне 1 час. 20 мин. Разложить в стерилизованные банки. Закатать.

САЛАТ "СЕМЕЙНЫЙ"

2,5 кг огурцов (можно не самых ровненьких), 1 кг некрупного лука, 100 г сахара, 100 мл 6% уксуса, 100 мл подсолнечного масла, 1 столовая ложка крупной соли, молотый кориандр - обязательно, зелень.

Огурцы и лук нарезать кружочками примерно в сантиметр толщиной (или чуть тоньше). Резаный лук разобрать на отдельные колечки. Сложить овощи в кастрюльку. Добавить остальные компоненты, перемешать. Поставить на плиту, варить минус 10-15 (пока огурцы не начнут менять цвет). Разложить по банкам, плотно утрамбовывая. Закатать.

РЫЖИКИ С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

2,5 кг грибов, 125 г соли, лавровый лист, черный перец.

Грибы бланшировать 3 мин. с момента закипания. Откинуть на дуршлаг, потом сложить в банку шляпками вверх, пересыпая солью и перекладывая пряностями. Накрыть полотенцем, сверху положить кружок с грузом. Поставить в холодное место.

ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ

На 1 кг грибов - 350 г сливочного масла (или свиного сала, растительного жира, растительного масла), 1 ст. л. соли.

Подготовленные свежие грибы нарезать брусочками. В посуде для варки разогреть масло, положить в него грибы, соль, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 45-50 мин. Потом грибы жарить в той же посуде без крышки до тех пор, пока не испарится вся влага (грибной сок) и масло не станет прозрачным. Горячие грибы переложить в разогретые банки, сверху залить растопленным маслом с таким расчетом, чтобы оно покрывало грибы слоем не менее 1 см. Банки закрыть и стерилизовать в кипящей подсоленной воде: 0,5-литровые - 25-30 мин., литровые - 35-40 мин. Хранить банки обязательно в темном месте.

"Грибы хрустят, как огурчик..."

Хочу поделиться с вами своим способом засолки грибов. Пользуюсь им больше сорока лет.

Надо сказать, что организм человека плохо усваивает грибы. Дело в том, что основную часть опорной ткани грибов - грибной клетчатки - составляет хитин. Хитин по своему химическому строению близок к целлюлозе и к натуральной шерсти. Он отличается необыкновенной механической прочностью и химической устойчивостью.

Значительное содержание в грибах клетчатки, пропитанной хитином, снижает их усвоение организмом, так как хитин не переваривается сам и затрудняет доступ пищеварительных соков к питательным веществам грибов. Вот почему грибы считаются трудноперевариваемым продуктом. Следовательно, мы едим соленые грибы, а организм их не усваивает, и мы портим желудок.

Для того чтобы организм усваивал грибы, нужно их заквашивать. При квашении грибов образуется молочная кислота, которая препятствует порче грибов, в первую очередь гниению и появлению смертельного яда. Молочная кислота способствует разрушению оболочек клеток, плохо перевариваемых человеческим организмом.

Грибы бедны сахарами, поэтому для их закваски необходимо добавлять такое количество сахара, чтобы образовалась молочная кислота в размер до одного процента. Для квашения пригодны все съедобные грибы, пока они свежие и не перезрелые.

Собирая грибы в лесу, я не полностью очищаю от земли, листьев, травы, но внимательно смотрю, чтобы они были не червивые. Дома сразу заливаю холодной соленой водой (70 граммов соли на литр воды), соли можно положить и больше. После 3-4 часов вымоченные грибы делаются эластичные, как резина, легко отмываются от земли, травы и листьев. Особенно это относится к сыроежкам, которые крошатся, если их не замочить, а это отличный гриб для квашения. Черный груздь, черный подгруздь нужно очистить от черного слоя перед замачиванием. Эти грибы получаются изумительно красивые - как белый мрамор с вишневыми пятнами (пятна от остатков черной пленки). Их нужно вымачивать двое суток в холодной подсоленной воде, периодически меняя воду. У маслят надо очистит пленку на шляпке.

Очищенные и вымытые грибы погрузить в раствор соли и воды (70 граммов на литр) и варить до готовности на слабом огне, но не менее 30 минут. Я определяю конец варки следующим методом: снимаю грибы с плиты, и, если они опустились на дно, значит, готовы. Время варки зависит от вида и размера грибов. Советую шляпки до 70 мм не резать. Ножки резать на кусочки 10-15 мм. Отварные грибы вынуть и сложить в банки. Банки лучше всего брать малого диаметра (фирма "Глобус") 0,75 литра. Когда плотно уложите грибы в банки, их нужно сильно отжать от сока. Для этого стеклянной банкой из-под сметаны сильно нажмите на поверхность грибов сверху и слейте сок. В последний момент переверните банку с грибами вверх дном и нажимайте маленькой баночки снизу. Грибы должны спрессоваться в общую массу. До конца верха банки оставьте минимум 30-35 мм. Когда сок перестанет стекать, поставьте банку на дно и выровняйте верх грибов строго горизонтально. Поставьте на поверхность грибов банку из-под сметаны, заполненную доверху солью (это груз). В таком состоянии грибы должны простоять двое суток.

Одно замечание по варке грибов. Когда варят грибы в соленом растворе, концентрация соли быстро возрастает, поэтому нужно часто доливать раствор кипящей водой до первоначального уровня. Пену снимайте! Если всплывают соринки, значит, плохо вымыли грибы, вымойте их вновь.

Маринад лучше всего приготовить за сутки до квашения грибов. Понадобятся специи - гвоздика, корица, душистый перец, лавровый лист. Если у вас нет специй, не падайте духом, можно заквасить и без них. Но если вы садовод или у вас есть знакомые с приусадебным участком, можете торжествовать. Возьмите семена укропа, петрушки, сельдерея, и у вас получится отличный маринад. Специи варите в соленом растворе (60 граммов соли на литр воды) с добавлением 30 граммов сахара. Перед укладкой грибов в банки положите грибы, как описано выше. На третьи сутки залейте грибы маринадом, не снимая груз. На четвертые сутки снять груз и залить маринадом на 15 мм выше уровня грибов. Закройте банку стеклянной крышкой для консервирования. Через неделю залейте сверху растительным маслом слоем 10 мм и посыпьте сверху сухой свежей горчицей. Стеклянную крышку советую тоже снизу смазать растительным маслом и присыпать горчицей. Крышкой закрывать не герметично, без зажима. Пока идет брожение, грибы держат в теплом помещении, а когда брожение закончится, поместите в прохладное место. У кого есть место в холодильнике на нижней полке - отлично. Вкус грибов слабокислый, грибы хрустят, как хороший огурчик, а главное, нет яда - бутулизма, что и побудило меня поделиться с вами своим рецептом.

Г. ПРОХОРОВ,
грибник.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ

Природа в доме

Бабушкино дерево

Не так давно он считался одним из атрибутов мещанства наряду со слониками на комоде, плюшевой скатертью и множеством салфеточек на мебели. Но времена меняются, и вот он снова в моде - символ домашнего уюта и благополучия - его величество фикус.

Самым популярным по-прежнему остается "Бабушкин" фикус. Это неприхотливое растение внушительных размеров, с широкими однотонными зелеными листьями на самом деле производит впечатление надёжности и благополучия в доме, символизирует крепкую семью и достаток. Даже очень занятой человек, не слишком большой любитель домашних оранжерей и экзотических садиков на подоконнике, может вырастить это уютное дерево без особых хлопот в достаточно короткий срок.

Черенок или маленькое ещё растение лучше всего высаживать в кадку или напольный горшок, так как фикус растёт быстро и вам придётся его пересаживать. Чтобы деревце росло активнее, его нужно подкармливать органическим удобрением и минеральной подкормкой с преобладанием азота.

Листья у фикуса большие и довольно толстые, поэтому раз в две недели не забывайте протирать их тёплой водой. Для блеска их можно периодически протирать пивом или слабым раствором столового уксуса.

Чтобы у фикуса образовалась красивая ветвистая крона, следует периодически прищипывать верхушки свежих побегов, иначе ваше дерево вырастет до потолка и будет похожим на толстую палку с листьями. Если вы хотите вырастить ещё одно дерево, то самый простой способ - материнский лист. Лист нужно обрезать с черешком, посадить в землю, скрутить трубочкой, для уменьшения испарения ниткой или резинкой, и накрыть сверху стеклянной банкой. Когда появится новый росток, банку можно снять и лист развернуть.

Поливать молодое растение нужно регулярно, но не слишком обильно. Когда материнский лист полностью пожелтеет, удалите его, а из молодого побега у вас скоро вырастет новое сильное деревце.

Фикус действительно сделает ваш дом уютнее и богаче, но не следует забывать о том, что сок фикуса ядовит, поэтому если у вас есть домашние питомцы, внимательно следите за тем, чтобы они не проявляли к дереву гастрономического интереса!

Как отмолить болезнь

Молитва болящей: " Господи, видишь Ты мою болезнь. Ты знаешь, как я грешна и немощна. Помогите мне терпеть и благодарить Твою Благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках твоих, помилуй меня по воле Твоей, и если мне полезно, исцели меня вскоре. Достойно по делам моим приемлю: помяни мя, Господи, во Царствии Твоем! Слава Богу за всё!".

Молитва святому Пантелеймону, которую нужно читать в болезни: "О великий угодниче Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый, Пантелеймоне! Умилосердися над мною, грешным рабом, услыши стенание и вопль мой, умилостеви небеснаго, верховнаго Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от недуга, мя гнетущаго. Прими недостойное моление грешнейшего паче всех человек. Посети мя благодатным посещением. Не возгнушайся греховных язв моих, помажи их елеем милости твоея и исцели мя, да здрав сын душою и телом, остаток дней моих, благодатиею Божиею, возмогу провести в покаянии и угождению Богу и сподоблюся благий конец жития моего. Ей, угодниче Божий! Умоли Христа Бога, да предстательством твоим дарует здравие телу моему и спасение душе моей, Аминь".

Крыжовник требует заботы

Крыжовник - довольно трудоемкая садовая культура, он болеет, часто страдает от вредителей, нуждается в обрезке и подкормке. Но все это окупается урожаем вкуснейших ягод. А какое варенье получается из них!

Крыжовник высаживают в полутенистом месте, поскольку на солнце весной он слишком рано трогается в рост, что часто приводит к подмерзанию. Вымерзает крыжовник и на тяжелой, сырой почве с близким залеганием грунтовых вод, от застаивания воды вблизи корней. Он легко переносит слегка кислую почку (pH 5,5).

Высаживают крыжовник весной, как только оттает почва, в заранее подготовленные ямы, немного глубже, чем он рос в питомнике. Это стимулирует рост молодых побегов от корней. Расстояние между растениями должно быть не менее 1 м. Ветви при посадке не подрезают, лишь зачищают ножом помятые и поврежденные корки. Вокруг посаженных кустов почву мульчируют торфом или измельченным компостом. Поливают только в засушливую погоду, но обязательно подкармливают разведенным коровяком или минеральными удобрениями.

Обрабатывают против вредителей и болезней в следующие периоды. До распускания почек против зимующих стадий вредителей и болезней применяют фуфанон, бордоскую смесь; перед цветением против клещей, тли - фуфанон; сразу же после цветения против крыжовниковой огневки, клещей, мучнистой росы - фуфанон, медьсодержащие препараты; через 10-12 дней после цветения (две обработки с интервалом 8-10 дней) против пилильщиков, огневки, мучнистой росы, пятнистостей - препараты против вредителей, медьсодержащие препараты; после уборки урожая против клещей, галлицы, пятнистостей, мучнистой росы - Топаз и препараты против вредителей.

Цветет крыжовник во второй декаде мая, а ягоды ранних сортов начинают поспевать в первой - второй декаде июля, поздних сортов - с третьей декады июля по первую декаду августа.

Летом, когда начинают образовываться завязи, на 1 куст вносят 1-2 спичечных коробка аммиачной селитры, 2-3 коробка суперфосфата гранулированного и 1-1,5 коробка калийной соли, которые растворяют в 10 литрах воды.

Осенью, перед наступлением морозов, почву вокруг кустов окапывают и заделывают в нее мульчирующий материал. Ветви пригибают к земле и укрывают лапником.

Крыжовник приносит ягоды на годовалых побегах умеренного роста по всей их длине. Старые, бесплодные ветви вырезают у основания. Излишние молодые побеги, особенно в центре куста, чтобы его не загущать, также вырезают.

ПОПРОБУЙТЕ! ВКУСНО!

Яблочные снежки

Падалки яблок долго не хранятся, поэтому из них можно приготовить десерт, который наверняка придется по вкусу вашим маленьким домочадцам. Яблоки помойте, удалите помятости, испеките в духовке, а затем протрите через сито. Взбейте до крепкой пены белок, соедините с сахарным песком и протертыми яблоками. Потом все это взбивайте миксером, добавляя тонкой струйкой смолотое в порошок печенье. Когда масса станет светлой и пышной, десерт готов. На тарелке он будет выглядеть, как снежный сугроб, потому и зовется снежком.

Продукты: 5 яблок, 5 ст. ложек сахарного песка, 3 яичных белка.

Зеленые помидоры на гарнир

Обычно зеленые помидоры мы консервируем, а ведь из них можно приготовить замечательный гарнир. Делается он так. Кладем на дно кастрюли мелко нарезанный репчатый лук, затем нарезанные томаты, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови. Все солим, перчим, заливаем растительным маслом и тушим на слабом огне 30 минут. Перед подачей на стол добавляем толченый чеснок.

Продукты: 500 г зеленых томатов, 2 головки репчатого лука, по 3 веточки петрушки и сельдерея, 3 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 5 долек чеснока, соль и перец по вкусу.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Акупунктура. Осада. Порт. Марафон. Зачет. Глаз. Этикет. Остаток. Лавр. Просека. Соревнование. Шедевр. Исполин. Овал. Маяк. Вьюн. Стадо. Инстинкт. Кусачки. Гараж. Леди. Чан. Гнездо. Наука. Живот. Смак. Пульке. Духан. Кузу. Август. Ширма. Путь. Обои. Евразия. Шлягер. Елец. Барк.

По вертикали: Тулуп. Хурма. Редька. Идеология. Азов. Срыв. Волокита. Юнга. Нерв. Прожектор. Фиаско. Авеста. Вопль. Буян. Единодушие. Экран. Умник. Ату. Нива. Премия. Мец. Скат. Дача. Нрав. Морзе. Олимп. Игуана. Статус. Осина. Гнус. Паб. Есаул. Краги. Медуза. Ёжик. Икота. Нота. Тир. Акт. Амвон. Жаба. Коньяк.

"Вкусовые пристрастия расскажут о тебе всё"

Профессор Олаф Линдстрем нашел способ подобраться к характеру человека через желудок. Норвежский университет, выделивший на исследования профессора Линдстрема около полумиллиона крон (свыше 200 тысяч долларов), признал научную ценность его выводов.

Отыскав в составленном этими учеными списке продукты, которые вам больше по вкусу, вы узнаете о себе много интересного.

Любите яблоки?

Вы усердны и немного старомодны.

Предпочитаете клубнику?

У вас утонченный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.

Обожаете землянику?

Такие люди - находка для психоаналитика. Они любят раскладывать по полочкам все, что происходит у них в душе.

Налегаете на салат?

Поздравьте себя с хорошими музыкальными способностями.

Обычно подаете к столу лук-порей?

Так поступают интеллектуалы с прекрасно развитым логическим мышлением.

Ваша страсть - морковка и шпинат?

Не поддавайтесь мрачным мыслям, иначе превратитесь в закоренелого меланхолика!

Ежедневно готовите блюда из капусты - белокочанной, цветной, брюссельской и савойской?

Вы покладисты в споре, но никогда не даёте денег в долг и бываете расчётливы до скупости.

Без ума от картофеля?

Ваши сильные стороны - уравновешенность и терпимость к чужой точке зрения.

С удовольствием едите помидоры?

Дети и семья составляют смысл вашей жизни.

Ваш "конёк" баклажаны и сладкий перец?

Основа вашего характера - целеустремлённость.

Самые любимые блюда из репы?

Будучи человеком принципа, вы тверды и непреклонны в своих решениях.

Относитесь к категории сладкоежек?

Любовь к сладкому свойственна романтичным людям, способным на самопожертвование.

Потянуло на кисленькое?

Будьте начеку: в душе проснулся эгоизм!

Не отказались бы от солёного?

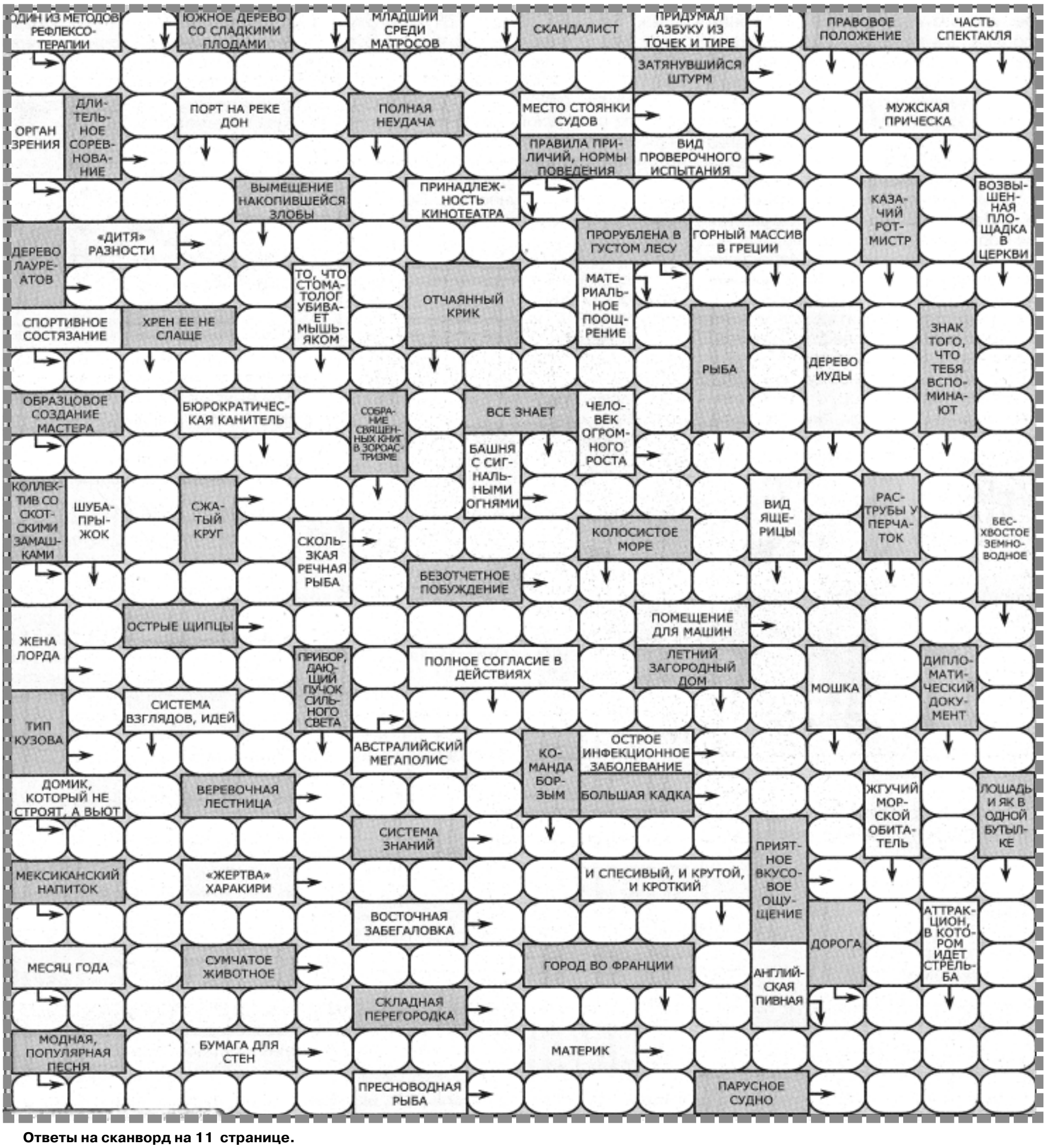
Вас распирает от гордости, счастья и торжества.

Хочется чего-нибудь жиденького - супа, бульона, сока, молока?

По-видимому, вы чувствуете себя покинутым и одиноким.

Доставляет удовольствие твёрдая и холодная пища?

Поскорее избавьтесь от беспокойства и тревоги!



Ответы на сканворд на 11 странице.

«РОССИЯ 2»

29 Июля Понедельник

05:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 17:30, 22:00 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Страна спортивная"
07:50 "Моя рыбалка"
08:25 "Диалоги о рыбалке"
09:20 "Бой насмерть" [16+]
11:25 "Наука 2.0. Большой скачок". Зеленая Олимпиада
12:20 "24 кадра" [16+]
12:55 "Наука на колесах"
13:25 Профессиональный бокс.
16:25 "Наука 2.0. EXперименты" Дирижабли
17:55 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:30 "Угрозы современного мира"
23:35 Брюс Уиллис в фильме "Уловка 44" [16+]
01:15 "Моя планета"

30 Июля Вторник

05:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 17:25, 22:20 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Большой тест-драйв со Стиллавиным"
08:15 "Наука 2.0. Большой скачок". Броня.
Как защищает сталь
08:45 АвтоВести
09:20 Брюс Уиллис в фильме "Уловка 44" [16+]
11:00 "Наука 2.0. Большой скачок".
12:20 "Угрозы современного мира"
13:25 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
15:15 "Секреты боевых искусств"
16:20 "Наука 2.0. EXперименты". Сила Солнца
16:50 "Наука 2.0. НЕпростые вещи". Газета
17:55 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:50 "Наука 2.0. Непростые вещи".
23:50 и "Достать коротышку" [16+]

31 Июля Среда

05:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 17:30, 22:10 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Наука 2.0. EXперименты".
08:25 "Наука 2.0. Опыты дилетанта". Бортпроводники
09:20 "Достать коротышку" [16+]
11:25 "Наука 2.0. Большой скачок". ДНК
12:20 "Курчатовский институт. Абсолютное оружие"
12:55 "Курчатовский институт. Абсолютные возможности"
13:25 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
15:20 "Секреты боевых искусств"
16:25 "Наука 2.0. Большой скачок".
17:55 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:30 "Полигон"
23:00 "Рейтинг Баженова. Могло быть хуже" [16+]
23:35 "Эйр Америка" [16+]

1 Августа Четверг

04:00 Смешанные единоборства. BELLATOR.
06:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 17:15, 22:30 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Рейтинг Баженова. Могло быть хуже" [16+]
07:50 "Человек мира" с Андреем Понкратовым
09:20 "Эйр Америка" [16+]
11:25 "Наука 2.0. Большой скачок". Грибы
12:20 "Полигон"
13:25 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
15:10 "Секреты боевых искусств"
16:10 "Наука 2.0. Непростые вещи".
17:35 Смешанные единоборства. [16+]
19:55 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:50 "Наука 2.0. EXперименты". Дирижабли
23:50 "Миф" [16+]

2 Августа Пятница

05:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 18:30, 22:20 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "24 кадра" [16+]
07:50 "Наука на колесах"
08:25 "Полигон"
09:20 "Хаос" [16+]
11:25 "Наука 2.0. Большой скачок". Волосы
12:20 "Рейтинг Баженова. Могло быть хуже" [16+]
13:25 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
15:10 "Секреты боевых искусств"
16:10 Профессиональный бокс
18:55 Пляжный футбол. Евролига.
20:05 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:40 "Знамение" [16+]

3 Августа Суббота

05:00 "Моя планета"
07:00,09:00, 12:00, 18:30, 22:25 БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Диалоги о рыбалке"
07:50 "Моя планета"
08:25 "В мире животных" с Николаем Дроздовым
09:20 е "Знамение" [16+]
11:30 "Наука 2.0. Большой скачок".
Научное прогнозирование
12:20 "24 кадра" [16+]
12:50 "Наука на колесах"
13:25 "Наука 2.0. НЕпростые вещи".
14:55 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
18:55 Пляжный футбол. Евролига.
20:05 Чемпионат мира по водным видам спорта.
22:45 Смешанные единоборства. BELLATOR.A [16+]
00:40 е "Миф" [16+]

4 Августа Воскресенье

05:00 Профессиональный бокс.
07:00, 09:00, 12:00, 18:30, 22:25БОЛЬШОЙ СПОРТ
07:20 "Моя рыбалка"
07:50 "Язь против еды"
08:20 "Рейтинг Баженова. Могло быть хуже" [16+]
09:20 "Страна спортивная"
09:45 Джеки Чан в фильме "Миф" [16+]
12:20 АвтоВести
12:35 "Большой тест-драйв со Стиллавиным"
13:25 "Наука 2.0. Опыты дилетанта".
14:55 "Отдел С.С.С.Р." [16+]
18:55 Пляжный футбол. Евролига.
23:30 Профессиональный бокс.

Петербург - 5 канал

Понедельник, 29 июля

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 "Сейчас"
06.10 Д/ф "Живая история : "Балет и власть".
Матильда Кшесинская 16+
07.00 "Утро на "5" 6+
09.45, 18.00 "Место происшествия"
10.30, 01.20 Х/ф "Убийство свидетеля" 12+
12.30, 13.30, 14.25, 16.00, 17.00
Т/с "Бандитский Петербург-1" 16+
19.00, 19.35, 20.05 Т/с "Детективы" 16+
20.35, 21.20, 22.25 Т/с "След" 16+
23.10 Х/ф "Созданы друг для друга" 16+
02.50 Х/ф "Вторая попытка Виктора Крохина" 12+
04.40 Д/ф "Живая история :
"Предатель или спаситель?" 12+

Вторник, 30 июля

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 "Сейчас"
06.10 Д/ф "Живая история : "Балет и власть".
Вацлав Нежинский 16+
07.00 "Утро на "5" 6+
09.45, 15.00, 18.00 "Место происшествия"
10.30, 11.30, 12.30, 13.00, 14.00 Т/с "Антикиллер-2" 16+
16.00 Х/ф "Генерал" 12+
19.00, 19.35, 20.05 Т/с "Детективы" 16+
20.35, 21.15, 22.25 Т/с "След" 16+
23.10 Х/ф "Добровольцы" 12+
01.10 Х/ф "След в океане" 12+
02.50 Х/ф "Созданы друг для друга" 16+
04.50 Д/ф "Живая история : "ВГИК.
Волшебный мир кино" 12+

Среда, 31 июля

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 "Сейчас"
06.10 Д/ф "Живая история : "Балет и власть".
Галина Уланова 16+
07.00 "Утро на "5" 6+
09.45, 15.00, 18.00 "Место происшествия"
10.30, 12.30 Х/ф "Оцеола : Правая рука возмездия" 12+
13.00 Х/ф "Текумзе" 12+
16.00 Х/ф "Добровольцы" 12+
19.00, 19.35, 20.05 Т/с "Детективы" 16+
20.35, 21.15, 22.25 Т/с "След" 16+
23.10 Х/ф "Полосатый рейс" 12+
01.00, 02.40 Х/ф "Сильные духом" 12+
04.35 Х/ф "Воздухоплаватель" 12+

Четверг, 1 августа

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 "Сейчас"
06.10 Д/ф "Живая история : "Балет и власть".
Рудольф Нуриев 16+
07.00 "Утро на "5" 6+
09.45, 15.00, 18.00 "Место происшествия"
10.30, 12.55, 12.30 Х/ф "Сильные духом" 12+
16.00 Х/ф "Горячий снег" 12+
19.00, 19.35, 20.05 Т/с "Детективы" 16+
20.35, 21.15, 22.25 Т/с "След" 16+
23.10, 04.25 Х/ф "Просто Саша" 12+
00.45 Х/ф "Генерал" 12+
02.45 Х/ф "След в океане" 12+

Пятница, 2 августа

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30 "Сейчас"
06.10 Д/ф "Живая история: "Николай Цискаридзе.
Король танца" 12+
07.00 "Утро на "5" 6+
09.45, 18.00 "Место происшествия"
10.30, 11.50, 12.30, 13.35, 14.55, 16.00, 16.40, 01.50, 03.05,
04.20, 05.40, 06.50 Т/с "Время выбрало нас" 12+
19.00, 19.45, 20.30, 21.15, 22.00, 22.45, 23.30, 00.15,
01.00 Т/с "След" 16+

Суббота, 3 августа

08.00 М/ф "Раз - горох, два - горох...",
"Куда идет слоненок",
"Трям, здравствуйте!", "Молодильные яблоки",
"Кот, который
гулял сам по себе", "Сказка о царе Салтане" 0+
10.00, 18.30 "Сейчас"
10.10, 10.55, 11.40, 12.15, 13.00, 13.45, 14.20, 15.05, 15.55,
16.50, 17.40 Т/с "След" 16+
19.00, 19.50, 20.55, 22.00, 23.00
Т/с "Бандитский Петербург - 2" 16+
00.00 Х/ф "Апачи" 12+
01.55 Х/ф "Горячий снег" 12+
04.00 Х/ф "Республика ШКИД" 12+

Воскресенье, 4 августа

06.00 М/ф "Аргонавты", "Геракл у Адмета",
"Незнайка учится",
"Чудо-мельница", "Заколдованный мальчик", "Ореховый прутик", "Золушка", "Котенок по имени Гав", "Вовка
в тридевятом царстве", "Волшебное кольцо" 0+
10.00, 18.30 "Сейчас"
10.10, 10.45, 11.20, 11.55, 12.25, 13.00, 13.35, 14.00, 14.35,
15.05,
15.40, 16.15, 16.50, 17.25, 17.55 Т/с "Детективы" 16+
19.00, 19.50, 20.55, 21.55, 22.55
Т/с "Бандитский Петербург - 2" 16+
00.00, 00.25, 00.55, 01.25 "Вне закона.
Реальные расследования" 16+
01.50 Х/ф "Рокировка в длинную сторону" 12+
03.50 Х/ф "Плохой хороший человек" 12+

Вниманию читателей!

В связи с принятием Федерального Закона № 139-ФЗ от 28.07.2012 г."О внесении изменений в Закон "О защите детей от информации, причиняющейвред их здоровью и развитию" и отдельные законодательные акты РоссийскойФедерации" с 1 сентября 2012 года программы передач промаркированыспециальными знаками пяти возрастных категорий зрителей:
0+ (до 6 лет); 6+ (от 6 до 12 лет);12+ (от 12 до 16 лет);
16+ (от 16 до 18 лет);18+ (старше 18 лет).

ПРОДАМ

ПИЛОМАТЕРИАЛ

БРУС ДОСКА ОБРЕЗНАЯ НЕОБРЕЗНАЯ ЗАБОРНАЯ

Отлет бесплатно.

Обр: р-н Сельхозтехники, ул. З. Космодемьянской, 1-а (рядом с котельной).

т.: **89065143800, 89106869655.**

ВСЁ ДЛЯ КРЫШ И ЗАБОРОВ В ОДНОМ МЕСТЕ. Без минусовых допусков. Весь ассортимент металлопроката. Гибка труб. Производим теплицы, арки, козырьки, ворота, калитки, секции заборные и т. д. Лист цвет. 2 м - 428 руб., лист. оцинк. 2 м. - 378 руб. Адрес: ул. М. Ульяновой, 8В, тел. 8(49336) 2-06-41, 89065141769.

Стройматериал б/у: фунд. блоки № 5, № 6, фунд. плиты различн. размеров, дорожные плиты различных размеров, плиты перекрытия П-образные 6х1,5м, 6х3м, ригеля, балки, перемычки, керамзит в мешках, кирпич сил. и красн., металл в ассортименте, плиты пустотки 6х1,5, бой кирпича; шифер. Тел. 2-62-35, 89203696185, 89203696241.

Дрова березовые колотые с док. для субсидии. Тел. 89158200066.

Спутниковое цифровое телевидение Триколор ТВ, низкие цены, качественная установка, обслуживание, ремонт, гарантия. Тел. 89038798833, 89206745000.

ЖБ кольца от производителя с доставкой, копаем колодцы, отстойники, траншеи под ключ. Тел. 89605003070.

Ж/б кольца с доставкой. Блоки стеновые фундаментные. Размеры 20х20х40. Тел. 89158467673, 89605068382.

Пенопласт ПСБ-С 25, 25 Ф.Стеклопластиковая арматура. Тел. 89051098866.

Комбикорм, отруби, зерно. Доставка бесплатно - четверг, воскресенье. Тел. 2-16-87, 89051097181.

1-комн. кв-ру в с. Филисово. Тел. 89051570547.

1- комн. м/с мкр. 60 лет Октября, 3 эт., 18 м, отл. сост. Тел. 89203690806.

1-комн. кв-ру ул. Рябикова, д. 1, 5/5 кирп. дом, неугловая. Тел. 89252242936.

Или обменяю на 1-комн. кв-ру, дом бревн. с г/о в районе сельхозтехники. Тел. 89065126551.

1-комн. м/с в мкр. 60 лет Октября, 29/17/6, 3 этаж. Цена 420 т. р. Тел. 89158140000.

2-комн. кв-ру в хор. сост. Тел. 89051091860.

2-комн. кв-ру с полной отделкой в пластике. Тел. 89106893641.

2-комн. кв-ру мкр. Шагова. Тел. 89631518635.

2-комн. кв-ру на Вичугском проезде, полн. кап. ремонт, с г/о, 2 эт. Тел. 2-28-73, 89612475881.

Магазины
"ЛАРЕЦ", «ЛАРЕЦ-ЮЖНЫЙ»

шифер плоский, железо оцинк., рубероид, рабица, сайдинг, пергамин, свежий мордовский цемент 50 кг., фанера, дсп, двп, осп, гипсокартон пенопласт, утеплитель " УРСА", "КНАУФ".

Опт., розница, доставка.

Фермерское х-во продаёт сено - кипы и рулоны. Тел. 89066190319, 89038887334.

ВАЗ ОКА 1113. Тел. 89203600035.

2-комн. кв-ру на Вичугском проезде, полн. кап. ремонт, с г/о, 2 эт. Тел. 2-28-73, 89612475881.

3-комн. кв-ру ул. Трудовая, 2 эт., 50 м, об. сост. Тел. 89203690806.

3 -комн. кв-ру, ул. Маяковского, 1,4/5. Тел. 89644911351.

3-комн. кв-ру у/п, 5/5 Южный, общ. пл. 62, кухня 8 кв.м, с/у раздельный, цена 1300000, торг. Тел. 89206740508.

3 - комн. кв - ру мкр. Рябикова 5/5 эт. Цена дог., можно за матер. кап. + доплата. Тел. 89644921911.

Дом с. Сенниково Родниковский р-н + земля 40 сот. Рассмотрим матер. капитал. Тел. 89066177375.

Дом ул. Некрасова. Тел. 89050588886.

Дом с г/о ул. Ленинградская. Тел. 89203727546.

Шл/бл. дом общ. пл. 80 кв. м., вода, газ, баня, подвал, сигн., уч. 6 сот. Тел. 89206718380.

Дом с г/о, вода, баня, р-н Шуйских. Тел. 20-69-44, 89283547369.

Брев. дом с г/о, 2 ком., кухня, 54/31/15, участок 7 соток, баня на дворе, . 620 т. р., р-н Шуйских. Тел. 89621626796.

Гараж железный заводской. Тел. 89806818118.

Гаражи из оцинк. железа, разб., заводские, разных размеров. Дост-ка, сборка. Тел. 89051063247.

Гараж в р-не кладбища с коробкой, цена 70 т. р. Тел. 89290888733.

Срочно сруб бани 3х4,5х2,2, ц. 40 000 р. Торг. Тел. 89605000865.

Зем. уч. в д. Скрылово. Тел. 89652673114.

ВАЗ 2107 2005 г. в. Тел. 89109953921.

ВАЗ 21090, ц. 45 т. р. Торг. Тел. 89612494278.

ВАЗ 21093 1997 г. р., ц. 35 т. р. Тел. 89092473028.

ВАЗ Калина хэтчбек, 1,6, конец 2008 г. в., пр. 26 т. км, в идеал. сост. Тел. 89290888733.

А/м ВАЗ 21110 2000 г. в., цвет серый, музыка, сигн., цена 95000. Тел. 89290875119.

ВАЗ 21053 на запчасти, ц.8 т. р. Тел. 89206758531.

ВАЗ 2115 2009 г. в., 1,6 куб. см, инж., 2 комп. резины, борт. комп., тонир., газ-бензин, ц. 180 000 руб. Тел. 8(910)992-01-31, Анатолий.

ГАЗ 33073 грузовой-борт., цена догов. Тел. 89611197561.

ЛУАЗ 3969 1991 г. в. Тел. 89203489069.

Трактор МТЗ-80, цена договорная. Тел. 89065147390.

Мотоцикл «УАМАНА УВR-125». Тел. 89303436554.

Печи для бани. Баки из нерж. Обр.: ул. Маяковского, д. 6. Тел. 2-27-88.

Печи для бань (сварка изделия на заказ). Тел. 89038881565.

Силикатный кирпич. Тел. 89051078110.

Шифер б/у в хор. сост. за полцены. Тел. 89605057055.

Шпалы дер. б/у. Тел. 89092485541.

Брус, доску обрез., заборн. Тел. 89092495913.

Дрова. Тел. 89612449440.

Поддоны б/у. Бесплатно. Самовывоз. Тел. 2-33-90.

Памперсы д/взр. № 2 "Сени" дешево. Тел. 89051071437.

Памперсы взрослые № 4, дешево. Тел. 89290865586.

Сено в рулонах по 300 кг. Доставка от 10 рулонов, цена 900 руб. Тел. 57-66-01.

Сено в рулонах, возможна доставка. Тел. 89203535770.

Сено в рулоне (400-500 кг), цена 2 р. за кг. Тел. 89611197561.

Черную смородину (доставка), крыжовник. Тел. 89051063594.

Мед с доставкой на дом от 4-х литров. Тел. 8(49336)4-43-21.

Хозяйство Макина Л. К. продаёт телку стельную - 5 мес., сено в рулонах, недорого. Тел. 89050590712.

Телку стельную, отёл в январе. Тел. 89621631878.

Дойную козу, козье молоко, индюшат, цыплят. Тел. 89203733134.

Щенков мопса. Тел. 89106959980.

КУПЛЮ

ЛОМ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ И АККУМУЛЯТОРЫ Б/У. Тел. 89038795960, 89106891541.

А/м ВАЗ 2101, ВАЗ 2103 или ВАЗ 2106 в хор. сост. Тел. 89203482036, 89038895552.

Прицеп для л/а с док. Тел. 89203606789.

Прицеп к легковому автомобилю, недорого. Тел. 89203759144.

СДАМ

Дом или комнату с в/у. Тел. 89106890586.

Гараж в центре, можно под ремонт. Тел. 89050593874.

В аренду помещение площадью 16,2 кв. м. по адресу: ул. Любимова, д. 17а. Тел. 2-22-67.

СНИМУ

Срочно молодая семья снимет 1 или 2-комн. кв-ру. Тел. 89605019380.

Помещение под офис. Тел. 89605136043.

УСЛУГИ

СЕРВИС - ЦЕНТР

Ремонт: насосные станции, водонагреватели, мойки высокого давления, бензопилы STIHL. Ул. Ильинская,1.Тел. 89158343239, Александр.

ТАКСИ
89807323338, 89644935328, 89206733703.

Такси "Люкс"
Тел. 2-67-57, 89051573848.
Организована доставка продуктов.

РЕГИОН ТАКСИ. Тел.2-37-37, 89290874493, 89605115046.

ТАКСИ
круглосуточно по СНГ, России, области. Опытные водители. Тел.22-444 89051086006,89106937700.

Такси «БУМЕР». Тел. 89036322636, 89109879054,89206733445.
Быстро. Дешево.

Кольца, колодцы, траншеи. Тел. 89605115886.

Такси "ЗЕЛЕНОГЛАЗОЕ". Тел.26-111, 89065140404, 89065128031.
Круглосуточно.

НАСОСНЫЕ СТАНЦИИ
Установка. Ремонт. Запчасти.
Продажа, покупка станций б/у. Тел. 89158343239.

Ремонт телевизоров. Тел. 89605108642, 2-13-18.

Копаем, чистим, ремонтируем колодцы. Тел. 89605014158, 89065154839.

Ж/б кольца. колодцы под ключ. Водопровод и канализация. Наличный и безналичный расчет. Тел. 89605135725, 89050589190.

Ремонт телевизоров, микроволновых печей, ж/к мониторов и другой бытовой техники. Тел. 89605013501.

Ремонт холодильников и авт. стир. машин. Запчасти. В наличии и на заказ. Гарантия. Тел. 2-46-98, 89051065369.

Заборы, крыши, все виды металлоконструкций из своего материала и материала заказчика. Оплата нал., безнал. Скидки. Тел. 89612455004.

Навоз, перегной, земля, гравий, щебень, отсев, ПГС, бой кирпича, песок. Доставка по городу и району. Любой объем. Тел. 89203668166, 89632151225.

Проведем свадьбы, юбилеи с сюрпризными моментами. Тел. 89621583416.

Проведем веселый незабываемый День рождения с участием ростовых кукол. Тел. 89621583416.

Тротуарная плитка от 450 р. кв.м,бордюр, отлив от 80 р.шт. Тел. 89038899957.

Сантехника, работа вся. Установка котлов, насосов, станций, душевых кабин, колонок. Ремонт домов, квартир, сайдинг крыш, заборы, электрика, плитка, дешево. Рассрочка, гарантия. Тел. 89605077432.

МУЖ НА ЧАС МИХАЛЫЧ
Электрика, сантехника, монтаж-ремонт. Работа с пластиком, с сайдингом. Сборка мебели. Сварочные работы и прочие услуги. Любой ремонт. Круглосуточно. Тел. 89631512828, 89290868528, 89158188028.

Установка заборов. Тел. 89038889414.

Ремонт квартир, домов, сантехника. Выезд на село. Тел. 89203594745.

Вырубка, опиловка, уборка деревьев. Тел. 89038889414.

Бригада выполнит замену кровли, монтаж заборов и др. строительные работы. Тел. 89106924647.

Кровельные, строительные, земельные, отделочные работы. Тел. 89065151582.

Кровельные работы, выезд на село. Тел. 89612453261.

Плитка тротуарная, бордюры, водостоки, фасадный камень, брусчатка. Сделаем под заказ любой цвет. Тел. 89605073339.

Грузоперевозки Газель-фургон. Тел. 2-22-89, 89605048635.

Грузоперевозки Фургон 16 куб.м., 4,5 т. Тел. 89203630772.

Грузоперевозки КАМАЗ песок, гравий, щебень, отсев, ГПС, кирпич. Тел. 890665159348.

Грузоперевозки КАМАЗ - 10 т., кран - 3 т. Тел. 89051051180.

Грузоперевозки - самосвал: песок, отсев, гравий, навоз и др. грузы. Тел. 89605061118.

Грузоперевозки Газель-тент. Тел. 89038887031.

Грузоперевозки Газель-фургон. Тел. 2-22-89, 89605122236.

Грузоперевозки до 4,5 м., 15,5 куб. м. Тел. 89051052075.

Экскаватор-погрузчик JSB, земельные работы. 1500 руб. в час. Тел. 89605090896.

КАМАЗ "Колхозник". Боковой свал. Доставка. Навоз, перегной, щебень, песок, отсев. Тел. 89303434277.

ЗИЛ-самосвал 5 т. Доставка грузов. Тел. 89203404642.

Быстрая доставка песка, гравия, боя, навоза. Тел. 89066188492.

Все виды строительных работ. Тел. 89611198144.

Дешево, быстро, качественно выполним любые строительные работы. Тел. 89290880490.

Стр-во. Ремонт: печи, плитка, плотник. Тел. 89612497996.

Все виды строительных и отделочных работ и замена сантехники. Тел. 89621573192, Николай.

Сантехник по вызову. Замена труб, установка унитазов, ванн, счетчиков. Тел. 89051558530, Александр.

Сантехник выполнит замену труб, канализ., уст. счёт., унит., ванн, бойлер, стир. маш. Тел. 89051569954.

Отопление. Водопровод. Сантехника. Тел. 89605060944.

Бурение под столбы. Тел. 89632160528.

Крыши, заборы, строения из бруса, плотницкие работы, разное. Тел. 89605110668, 89109882264.

Монтаж заборов, замена кровли. Тел. 89106924647.

Профессиональный электрик. Тел. 89092472025.

Ремонт и настройка компьютеров. Решение любых проблем.Выезд на дом. Тел. 89203472238, 89158138038.

Ремонт автом. стир. машин, з/части. Тел. 89066190371.

Ремонт телевизоров. Тел. 89605108642, 2-13-18.

Ремонт одежды, Южный, 2а, ТЦ "Вернисаж" Тел. 89051073649.

Бригада грузчиков окажет помощь при погрузке и переездах. Тел. 89303563317.

Консультации по займам до 30000 р. Быстро и честно. Тел. 89203407771, 89051085198.

Медицинский массаж взрослый и детский. Профессионально, недорого, с выездом на дом. Тел. 89038892947.

Наращивание ресниц. Недорого. Тел. 89065102076.

РАЗНОЕ

Утерянные документы и телефон на имя Гусева Александра Вадимовича. Просьба вернуть за вознаграждения. Тел. 89303571428.

РАБОТА

В швейный цех требуются швеи, ученицы швей на 5-нитку, прямострочку. Тел. 89085674859, 89065126967.

Организации требуются строители, слесарь-сварщик, водители кат. С. Тел. 89806884444.

Шеф-повар, столяр требуется в детский лагерь "Игнатовский". Предоставляется благоустроенная квартира. Тел. (4932) 32-57-38, 8-920-352-62-20.

Требуются сотрудники охраны для работы в Москве и Московской области вахтовым методом,лицензия обязательна,заработная плата выплачивается своевременно. Для уточнения информации обращаться по телефону: 89651066619,89164390519.

Производственной организации на постоянную работу требуются: водитель погрузчика, грузчики. Тел. 8(910)9869688.

Поздравляем
с 30-летием

Коллектив редакции газеты «Родниковский рабочий» от всей души поздравляет с юбилейным Днём рождения **Александра СТЕПАНОВА.**

Новых идей, начинаний, открытий,
Самых счастливых, успешных событий,
Только прекрасных всегда впечатлений,
Радостных, ярких картин и мгновений!
В жизни всё сложится так, как хотелось,
В сердце всегда будет мужество, смелость!
И от души в этот день мы желем
Счастья, успехов, удач! Поздравляем!

Поздравляем
с 20-летием

Дорогого и любимого внучка и сына **СИРОТКИНА Константина**.

Пусть на солнце искрится роса,
И цветы на заре распускаются.
Пусть сияют от счастья глаза,
Вновь всё к лучшему в жизни меняется.

Дедушка, бабушка, папа и мама.

Поздравляем
с юбилеем

Дорогого **СПИРИЧЕВА Андрея Юрьевича**.

Тебе сегодня юбилей,
На год ты стал ещё взрослей.
В подарок наш тебе стишок,
Тебе мы дарим, наш сынок.
В твои прекрасных 25,
Желаем всех счастливей стать,
Красивой, неземной любви,
Таланты все раскрыть свои.
Здоровья было, чтоб сполна,
Хватило, чтоб для всех добра.
И этот миленький стишок,
Прими на счастье, наш сынок.

Папа, мама.

Поздравляем
с 75-летием

ГРОШЕВА Владимира Александровича.

Сегодня, в этот славный юбилей,
Пусть тень невзгод не обратится болью.
Желаем самых светлых в жизни дней,
Большого счастья, крепкого здоровья!

Жена, дочери, зять, внуки, правнук.

Поздравляем
с 75-летием

КЛЕВЦОВСКУЮ Нину Ивановну.

Любимая наша!
Родной человек!
Прожила ты немало, без четверти век.
Но, страсть и участье, хоть жизнь не проста,
В здоровье и счастье добраться до ста!

Семья Мясниковых.

Поздравляем
с юбилеем

ПИСКАРЁВА Станислава Николаевича.

Десятков шесть, всего лишь, полных,
Но бодрость и задор каков!
Чтоб дальше шло по жизни ровно,
Прекрасных дней, волшебных снов!

Игорь, Ольга и Владик.

Поздравляем
с юбилеем

ПИСКАРЕВА Станислава Николаевича.

Десятков шесть, всего лишь полных,
Но бодрость и задор каков!
Чтоб дальше шло по жизни ровно,
Прекрасных дней, волшебных снов!

Игорь, Ольга и Владик.

Поздравляем
с юбилеем

Своего мужа **ШИМИЧЕВА Олега Ивановича**. Желаю счастья, здоровья, всех благ земных, долгих лет жизни.

Жена.

Поздравляем
с юбилеем

Своего брата, человека, патриота с большой буквы **ШИМИЧЕВА Олега Ивановича**.

Живи, родник, живи!
Живи, ты, для людей!
Пои, родник, пои,
Ты, жаждущих людей!

Брат Виталий.

Поздравляем
с законным браком

СУХОВУ Майю и **БУГАКОВА Артема**.

У вас сегодня день особый,
Так будьте счастливы, друзья!
Пусть будет светлою дорога,
Пусть будет дружною семья,
Храните чувство, верность, ласку,
Не забывайте первых встреч,
И кольца те, что вы надели
Сумейте до конца сберечь.

Папа, мама, дедушка, бабушка, семьи Суховых, Абрамовых, Долининых, Опарышевых.

Поздравляем
с законным браком

РОЩИНУ Юлию и **ЕЛИФАНКИНА Дмитрия.**

С днем свадьбы, дорогие наши,
С рождением своей семьи!
Пусть дом ваш будет полной чашей,
Живется счастливо в любви!
Любовь и нежность сохраните,
Как дар душевной красоты!
Пусть будет всё как вы хотите,
Быстрее сбудутся мечты!

Родители, сестра Ольга, племянники.

Только 30 июля в РДК состоится
ЯРМАРКА-ПРОДАЖА:
тюль, органза, вуаль, портьерная ткань, евроткань, жатая ткань.
Всё по 100 рублей за 1 метр.
Ждем вас с 9 до 18 часов.
Огромный выбор.

28 июля с 13-30 до 13-45 на рынке г. Родники будет продажа кур-молодок, утят и гусят. Тел. 89644904561.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ
Диван - от 4000р. Набор мебели Диван+2 кресла - от 7000р. На территории рынка по субботам.

В СРЕДУ, 31 ИЮЛЯ НА РЫНКЕ г. РОДНИКИ БУДУТ ПРОДАВАТЬСЯ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ШЕРСТИ И ПУХА
(платки, косынки, носки, варежки, шапки, пряжа, валенки-самокатки и фабричные).

В МАГАЗИНЕ СТРОЙМАТЕРИАЛОВ
цемент, плиточный клей, сухие смеси, тротуарная плитка, блоки пескобетонные, водоэм. краски и др. материалы. Адрес: М. Ульяновой,10. Тел. 89051574009.

СТЕКЛОПЛАСТИКОВАЯ АРМАТУРА.
Тел. 2-44-22.
Техническая, д. 2, офис окна.

30 июля с 13.30 до 14.30 часов
в РДК "Лидер", мкр. Шагова, 1
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
от 4 500 руб. цифровые: 8 900 - 14 000 руб.
СКИДКИ до 2000 руб!
ВЫЕЗД НА ДОМ БЕСПЛАТНО! 8 (912) 852-57-19
РАССРОЧКА! Без банка и переплаты. При себе иметь паспорт.
"Очки ПАНКОВА" - 3 900 р.(цена со скидкой 30%)
глаукома, катаракта, дальнозоркость, близорукость, сохраняют зрение.
Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.
Св-во № 3251811290069016, выд. ИФНС г.Иваново Товар сертифицирован ИП Шамгунова С.Р.

В связи с открытием новой службы в Индустриальном парке приглашаем на работу
МАСТЕРА ОТДЕЛА ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ
Наличие профессионального образования и опыта работы в данном направлении приветствуется
Зарплата по результатам собеседования, трудоустройство согласно ТК РФ.
По всем вопросам обращаться г. Родники, ул. Советская, 20, ткацкое производство 2 этаж (отдел кадров 6 кабинет).
Телефоны для связи: 8 (49336) 2-39-47 доб. 3008, 8 910 698 72 60, 8961 248 50 28.

РАБОТА

Требуется горничная, можно подработка. Тел. 89206743917.

Швея ищет работу на дому. Тел. 89290889206.

Требуется бухгалтер. Тел. 89027466136.

Требуется разнорабочий, помощник по хозяйству. Тел. 89605022102.

Требуется пастух в частное стадо. Тел. 89605030176.

Требуется водитель Газели. Выездная торговля. Тел. 89605069120.

Требуется водитель кат. Е. Тел. 89038883998.

Требуются водители для работы в такси со своим авто и без, с посл. выкупом и т. д. Тел. 89051573848.

Требуются станочники на 4-х стор. станок. З/пл. от 25 т. р. Трудоустройство. Соц. пакет. Тел. 89303570337.

Требуются станочники на линию сращивания, шлифовщики. Тел. 89011911298.

Требуется мастер-технолог в кондитерский цех. Тел. 89050589192.

Требуется оператор газовой котельной. Возможно обучение. Тел. 89050589192.

Требуется сварщик и газослесарь. Тел. 89106804022.

Требуются распиловщики. Тел. 89092488625.

Требуются распиловщики, з/пл. высокая. Тел. 89206767058.

Требуются шлифовщики на балясины, з/пл. высокая. Тел.89206767058.

Приглашаем на работу экскаваторщика, сварщика и монтажников. Тел. 2 - 65 - 37, 2 - 65 - 13.

Требуются разнорабочие. Тел. 89206767058.

Требуются рабочие на ленточную пилораму, з/пл. высокая. Тел. 89206767058.

Требуется электромонтер. Тел. 89106804028.

Требуются рамщики. Тел. 89092495913.

ООО "Иртек" примет на работу монтажников. Тел. 89605091999, 2-37-89 до 18-00 в будни.

В деревообрабат. цех требуются токари, шлифовщики, фрезеровщики. Тел. 89109810066.

Требуются швеи на пошив спецодежды в дневную смену. Тел. 89611159105.

ООО "Силуэт" требуются вязальщицы, механик и швеи. Тел. 89644935310.

В швейный цех, расположеный в здании "Городская баня" на 3-м этаже, требуются швеи. Тел. 89038891724.

Требуется продавец в д. Тайманиха, проезд оплачивается. Тел. 89051061874.

Предприятию ООО НПК "Технопласт" на ПОСТОЯННУЮ работу требуются рабочие в цех по переработке полиэтилена (выпуск готовой продукции); работа на оборудовании (обучение по месту работы), з/плата сдельная. Обр. по адресу: г. Родники, пр. аСеверный, д. 4. Тел. 89038798507 с 8 до 17 часов, кроме субботы и воскр.

И.о. главного редактора О.В.САХАРОВА
Газета выходит 2 раза в неделю

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Департамент внутренней политики Ивановской области, http://dvp.ivanovoobl.ru/. 153000, г. Иваново, ул. Пушкина, д.9, лит. Б.

Адрес редакции: 155250, г. Родники, ул. Советская, 6.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор – 2-23-45, зам. редактора, отдел рекламы и объявлений – 2-05-58.
E-MAIL: <037-rr@mail.ru> **САЙТ**: www.rodnikovskij-rabochij.ru
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных материалов и платных объявлений ответственность несут рекламодатели. **Компьютерная верстка: О. Баженова.**

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ТУ 37 – 00056 от 04.06.2009 г. (г. Иваново).
Ивановская типография ООО «Гранат Плюс», 153043, г.Иваново, ул. Калашникова, 26Г.Индекс 51421. Заказ 9-60, 9-61 Тираж 5000 . Номер подписан в 13.00 (по графику в 14.00).