

# Пеннинскская газета

№ 166-168 (19937-19939)

Пятница,  
6 августа

2010г.

Есть что почитать,  
о чём поспорить,  
над чем задуматься  
и что разгадать.

Покупатель  
всегда  
прав **2**

Время  
собирать  
грибы **3**

Что  
покажет  
ТВ **4**

Для  
пенсионеров  
окно от 7600 руб.  
"под ключ" **5**  
Расорочка без % до 6 месяцев  
Тел: 4-52-75; 8-913-076-35-46  
ИПТЯМ РАЙОНА ДОСТАВКА  
БЕСПЛАТНО

Ваш  
звёздный  
гороскоп **9**

Летний  
рацион  
питания **10**



Подготовка к зиме

## ЧТОБЫ ХОЛОДА НЕ ЗАСТАЛИ ВРАСПЛОХ

До начала отопительного сезона остается чуть больше месяца, а там и настоящие холода не за горами, поэтому подготовка городского хозяйства к работе в зимних условиях находится на постоянном конитроле у главы Пеннинска-Кузнецкого В. Н. Телегина.

Во время очередного заседания, состоявшегося на этой неделе в администрации города, руководители структур социальной сферы и предприятий жилищно-коммунального комплекса сообщили о выполнении мероприятий, предусмотренных к началу августа.

Заместитель главы города по жилищно-коммунальному хозяйству С. Д. Кнутарев отметил, что в предыдущие летние месяцы регулярно проводились штабы, на которых решались все текущие вопросы и проблемы. Это позволило уже сейчас вести речь о паспортизации предприятий на подтверждение их готовности действовать в зимних условиях. Из таких документов складывается общий паспорт подготовки города к зиме. С. Д. Кнутарев подчеркнул, что в течение трех последних лет Ленинск-Кузнецкий был первым среди городов Кузбасса, представляющим в областную администрацию данный пакет документов.

Хочется заметить, что такое лидерство позволило пеннинск-кузнецчанам пережить прошедшие зимы в достаточно комфортных условиях. Стремление руководства города вовремя выполнять плановые мероприятия идет не только из-за заботы о своевременной отчетности, но и для создания достойных условий проживания каждого из нас, нормальной работы детских садов, школ, учреждений культуры, магазинов и так далее. Ведь любое выполненное вовремя дело придает нашей жизни стабильность и уверенность.

Это понимают все, кто отвечает за жизнь города или обеспечивает деятельность его отдельной структуры. Поэтому, несмотря на практически не прекращающиеся ежедневные дожди, на городских зданиях отремонтировано более пяти тысяч квадратных метров кровли, ремонтируются межпанельные швы.

В городе идет плановый ремонт подъездов домов, внутридомового инженерного оборудования, из 698 зданий с централизованным отоплением в 630 уже проведены испытание и приемка систем отопления, организованы другие работы по подготовке жилья к зиме.

Из десятиде сяти объектов управления образования к настоящему времени 48 полностью подготовлены к предстоящему учебному году. Сейчас завершаются текущие ремонты в детских садах, и практически закончены в школах, приемка которых проводится на текущей неделе. Самыми крупными рабочими объектами являются школа № 8, где перекрывается кровля, и лицей № 4, в котором идет замена системы отопления.

К зиме готовы почти все объекты управления культуры, сейчас проводится подготовка паспортов, подтверждающих это: факт. Состояние дел на тех учреждениях, где ремонтные работы затанчиваются, как, например, во дворце культуры имени Ярославского, также находится под постоянным вниманием. В учреждениях здравоохране-

ния работы по подготовке к зиме подходят к окончанию. Объектом, на котором они еще продолжают, остается взрослая поликлиника № 1. О готовности к зиме доложено и руководством управления физической культуры, спорта и туризма.

Но, пожалуй, горожан больше всего волнует вопрос о том, насколько стабильно будут подаваться зимой тепло, вода и электроэнергия, ведь от этого во многом зависит наше настроение, работоспособность, комфорт в быту и на производстве.

Как было сказано на совещании, в ходе подготовки к зиме специалистами пеннинск-кузнецкой электросети к началу августа на 83 процента были выполнены плановые мероприятия по ремонту сетей, трансформаторов, подстанций. Из запланированных 11 километров сетей к началу августа заменено 8,3 километра. Замена остальных сетей, в том числе на улице Шевцовой, будет проведена в августе по плану. Весь объем подготовительных к зиме мероприятий проходит в соответствии со сроками, а некоторые работы выполняются с опережением графика.

Тепловики в своем отчете отметили, что работы по подготовке к предстоящим морозам начали в конце прошедшей зимы. С марта велась замена поверхностей нагрева котлов, ремонт трубной части, другие мероприятия, позволяющие более эффективно подготовить оборудование больших и малых котельных к зиме. Сейчас, во время остановки котельных, подающих горячую воду, ремонты продолжают, выполняется резизия оборудования углоподачи, золоудаления. В августе планируется работа по замене газоходов на привокзальной котельной, что улучшит экологию района. На центральной и привокзальной котельных смонтированы весы, с помощью которых удастся с большей точностью вести учет затрат на выработку тепла. В водоканале также не сомневаются, что график работ по подготовке к зиме будет выполнен и необходимый запас топлива создан.

Водоканал планировал заменить 4385 метров труб, к началу августа заменено 4100 метров, необходимое количество труб закуплено, и плановые работы завершатся своевременно. В настоящее время ведется ремонт запорных установок, колонок и другого оборудования на подъемах, на станциях фильтрационной и водосетях.

Глава города В. Н. Телегин еще раз подчеркнул важность качественного выполнения работ по подготовке к зиме, неукоснительного соблюдения их сроков.  
Л. СОЛОВЬЕВА

## СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

Каждый раз, заходя в магазин, убеждаюсь, что ценники там наклеены как «Бог на душу положит», а за один и тот же товар мне всякий раз называют разную сумму. Г. Провалова.

- Каждый товар, выставленный в торговом зале или находящийся на витрине, должен иметь свой персональный ценник. Таковы требования пункта 19 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных постановлением Правительства РФ от 19.01.1998 года. В нем сказано: «Продавец

обязан обеспечить наличие единообразных и четко оформленных ценников на реализуемые товары с указанием наименования товара, его сорта, цены за вес или единицу товара, подписи материально-ответственного лица или печати организации, даты оформления ценника».

Когда при расчете вам называют цену «с потолка», а не ту, что указана на ценнике, продавец попросту обманывает покупателя. Согласно статье 14.7 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, за такие действия предусмотрена ответственность. За обмеривание, обсчет, введение в заблуждение относительно потребительских свойств, качества товара или иной обман потребителей налагаются штрафные санкции.

В ГАЗЕТЕ прочитала рекламу о «Чудодейственном креме». Купившись на обещания, я приобрела себе баночку. Но потом оказалось, что обещания, которые так щедро раздавались продавцом, на самом деле — простой рекламный ход. Крем оказался никаким не «чудодейственным». Могу ли я требовать реализации данных обещаний? Н. Артамонова.

- Лица, права и интересы которых нарушены в результате распространения не-

## В ОЖИДАНИИ ЧУДА

надлежащей рекламы, вправе обращаться в установленном порядке в суд или арбитражный суд, в том числе с исками о возмещении убытков, включая упущенную выгоду. О возмещении вреда, причиненного здоровью физических или юридических лиц, о компенсации морального вреда, о публичном опровержении недостоверной рекламы (контррекламе). Нарушение рекламодателями, рекламопроизводителями, рекламораспространителями законодательства Российской Федерации о рекламе влечет за собой ответственность в соответствии с законодательством РФ об административных правонарушениях.

Закон широко трактует право потребителя на информацию. Главными ее свойствами признаются необходимость и достоверность. Не всякая информация может быть необходима для потребителя. Так, информация об изготовителе товаров может представлять интерес для потребителя с точки зрения формирования имиджа предприятия, выпускающего данный вид продукции, принятия решения о приобретении продукции в зависимости от доверия к продукции предприятия. Вся доводимая до сведения потребителя информация должна быть достоверна, не должна вводить в заблуждение потребителя.

## НЕЛЬЗЯ ЛИ ПОБЫСТРЕЕ?

Купила сыну в магазине туфли, которые оказались некачественными. Хотела вернуть обратно в магазин, но продавец категорически отказался принять. Сама проживаю в районе, поэтому в город часто не могу ездить. Написала письменное заявление в Роспотребнадзор. Заявление мое приняли, но сказали, что ответа нужно ждать месяц. Почему так долго? З. Мазюк.

- В соответствии со статьей 12 Федерального закона № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации», письменное обращение, поступившее в государственный орган, рассматривается в течение 30 дней со дня его регистрации.

## РАСПРОДАЖА ИЛИ УЦЕНКА?

Купила на распродаже в магазине туфли с приличной скидкой. В процессе носки кожа потрескалась. Хотела вернуть их обратно, но продавец сказал, что товар, выставленный на распродажу, не подлежит возврату или обмену на другой. Насколько верны такие сведения? В. Захорольных.

- Нередко на распродажах наряду с качественными товарами, которые продаются со скидкой, соседствуют уцененные, то есть имеющие какой-то дефект. На них обязательно должна быть указана информация о причине уценки. Согласно пункту 11 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 19.01.1998 года № 55, если приобретаемый покупателем товар был в употреблении или в нем устранялся недостаток (недостатки), покупателю должна быть предоставлена информация об этом. Об имеющихся недостатках в товаре продавец должен предупредить покупателя не только в устной форме, но и в письменной (на ярлыке товара, товарном чеке или иным способом).

Если речь идет о качественном товаре, в котором в дальнейшем был обнаружен недостаток, покупатель может воспользоваться всеми правами, предоставленными ему статьей 18 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей», а именно, произвести замену на товар этой же марки (этой же модели или артикула). Заменить на такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной

цены. Требовать соразмерного уменьшения покупной цены. Требовать незамедлительного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом. Отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы.

Отговорка продавца о том, что товар был куплен на распродаже, на него была предоставлена скидка, и потому поменять нет возможности — неправомерна.

Что касается уцененных изделий, то к ним нельзя применить нормы статьи 18 Закона «О защите прав потребителей», так как потребитель был предупрежден, что товар имеет дефект. Однако еще раз хотим напомнить, что продавец обязан предоставить такую информацию покупателю до момента заключения договора купли-продажи.

Таким образом, разница между распродажей и уценкой товара достаточно большая. Поэтому, прежде чем оплатить покупку, не поленитесь узнать, по какой причине снижены цены, а также, сможете ли вы вернуть или заменить товар.

## Каждый покупатель должен знать

Приобретая что-то в магазине или оплачивая услугу, покупатель должен знать, что у него как у потребителя есть свои права, охраняемые законом. Но, чтобы реализовать и защитить свои права, необходимо обладать достаточным запасом знаний.

Сегодняшняя подборка создана специально для покупателей. Она поможет разобраться во многих вопросах на примерах обращений потребителей в территориальный отдел Роспотребнадзора. Как обменять или вернуть уже купленный товар? Что нужно делать, если приобретен товар ненадлежащего качества? Как отстоять свои права? На эти и другие вопросы отвечает специалист — эксперт ТО Роспотребнадзора Оксана Анатольевна ЧЕРНЫШОВА.



# Книга жалоб

## МНЕ НЕ ШЛИТЕ ПОСЫЛОК И ПИСЕМ

Можно ли отказаться от поступающих на мое имя наложенным платежом ценных бандеролей и писем, в которых, как правило, содержится каталог нижнего белья или реклама популярных книг и энциклопедий? На почте сделали разъяснение о том, что все равно будут приносить извещения, и я буду вынуждена забирать посылки, поскольку расписываюсь в получении уведомления. Правы ли работники почты? Н. Терехина.

Расписываясь в получении извещения, вы лишь подтверждаете, что вас уведомили о том, что на ваше имя поступила некая корреспонденция. Но это вовсе не означает, что вы обязаны ее получать. Согласно пункту 45

Правил оказания услуг почтовой связи, утвержденных постановлением Правительства РФ № 221 от 15.04.2005 года, «адресат имеет право отказаться от поступившего в его адрес почтового отправления или по-

чтового перевода, сделав отметку об этом на почтовом отправлении или извещении». Иными словами, чтобы не получать впредь ненужную корреспонденцию, необходимо написать на почте заявление. После этого почтовую корреспонденцию вернут отправителю в соответствии с пунктом 36 названных Правил. Он гласит, что почтовое отправление или почтовый перевод возвращается по обратному адресу, если имеется заявление отправителя. А также, если адресат или его законный представитель отказались от получения.

Купил телевизор, который спустя год перестал работать. В гарантийном талоне продавец определил гарантийный срок на телевизор в один год, а в руководстве по эксплуатации отмечено, что изготовитель устанавливает гарантийный срок два года. Законно ли поступает магазин, уменьшая гарантийный срок? В. Артамонов.

- В соответствии с пунктом 6 статьи 5 Закона о защите прав потребителей, гарантийный срок — период, в течение которого в слу-

чае обнаружения недостатка в товаре изготовитель, продавец, уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны удовлетворить законные требования потребителя.

В соответствии с пунктом 7 этой же статьи, продавец вправе установить на товар гарантийный срок, если он не установлен изготовителем. Продавец вправе при-

нять обязательство в отношении недостатков товара, обнаруженных по истечении гарантийного срока, установленного изготовителем. Таким образом, установить срок меньшей продолжительности по сравнению с гарантийным сроком изготовителя продавец не имеет права.

В случае расхождения длительности гарантийных сроков, установленных изготовителем и продавцом

товара, потребитель вправе при обнаружении в товаре недостатков предъявить претензию продавцу в пределах гарантийного срока, установленного изготовителем. Следовательно, потребитель вправе предъявить продавцу претензии по поводу пришедшего в негодность телевизора в течение двух лет с момента покупки товара.

## ПРЕДЪЯВИТЕ ГАРАНТИЮ

# Загадажи „тихой“ охоты

В грибах очень много таинственного и непознанного. Знаете ли вы, что ученые после долгих споров так и не решились: отнести их к «детям Флоры» или приписать к Фауне, и выделили в самостоятельное «царство грибов»? Сам гриб, который мы собираем и кушаем, — это плодовое тело, но мицелий (грибница), на котором он образуется, может жить, «спать» и активно развиваться под землей годами, не являя миру свои соблазнительные спороносные «телеса». Для того, чтобы грибы «пошли полками», нужны удачные сочетания многих благоприятных факторов, о которых микологи спорят по сию пору. Оставим простонародные приметы («неслыханный урожай грибов — к войне» и т.п.) и обратимся к точным наблюдениям.

Так, учет температурных условий, сопровождавших массовые урожаи белых в СССР (до начала 60-х годов прошлого века), показал, что наиболее обильными они были, когда температура воздуха равнялась 15-18°C, при одновременном наличии достаточной влаги в почве. Обычно подобное происходит в августе, когда после летней жаркой и засушливой погоды пройдут первые обильные дожди и понизится температура воздуха. Особенно если предшествовавший год был неурожайным и у мицелия накопились силы явить миру достойные плодовые тела.

Собственно, грибной всплеск при наступлении дождливой прохлады понятен. Многие растения в экстремальных условиях, перед неизбежной смертью неожиданно начинают цвести, ведь это последний шанс не уйти бесследно, а оставить хоть какое-то потомство. Видимо, подобный механизм срабатывает и у грибов. Хотя, уверен, что все обстоит намного сложнее и тоньше.

Если вы вернулись из леса с пустой корзиной — это еще не значит, что там нет грибов. Может быть, вы просто не там искали? Большой знаток этого дела страстный грибник Сергей Аксаков еще в самом начале позапрошлого века заметил, что бесполезно искать боровики среди молодых деревьев, самые верные места — старые рощи. Зато в молодняках всегда в изобилии маслята.

Очень большую роль в распространении грибов играют звери. Все копытные и многие грызуны их охотно поедают. В желудках споры путешествуют к новым местам, где благоприятные условия позволят образоваться грибнице. Так что очевидно еще одна закономерность: чем меньше в лесу зверья, тем скуднее грибные урожаи.

## А может быть, их развести?

Мой старинный приятель — биолог Алексей Мурашов, что живет в глухих лесах, уже много лет «подсеивает» в окрестностях разные грибы. В результате даже в самый неурожайный год Алексей Михайлович неизменно с грибами. В лиственных посадках и в сосновом бору Алексей подсаживает маслята, в осинке на краю болота — «красноголовики», а в ельнике — рыжики.

Если и у вас зачесались руки, расскажу, как это сделать. Все очень просто: встретив в лесу старый, явно перезревший гриб, не спешите презрительно снять его ногой. Осторожно снимите дряблую шляпку, положите в полиэтиленовый пакет и хорошенько осмотритесь кругом, что растёт поблизости? Дома подыщите подходящее растительное соседство, будь то молодой березняк с высокой негустой травой или ельник с моховой подстилкой. Затем налейте полведра теплой воды, раскрошите там

шляпку, разболтайте хорошенько и полейте почву на новом месте. Если выбрали его правильно, то шансы на приличный урожай через несколько лет очень высоки, особенно если в засуху обеспечите обильный полив.

## Резать, рвать или выкручивать?

Как правильно брать грибы? Это такой же извечный вопрос, как дебаты на тему «Что было раньше — курица или яйцо?». Споры не стихают до сих пор. Сначала во всех газетах и журналах писали, будто рвать грибы с корнем — варварство, потом появились революционеры-либералы, принявшие с жаром доказывать, что способ отделения плодового тела от мицелия ровным счетом никак не вредит всему живому организму. Некоторые пошли еще дальше и обратили внимание «резателей» на то, что срез начинает загнивать в сырую погоду, что частично приводит к болезни и даже гибели мицелия. Ну что тут сказать? При срывании плодового тела грибница не выдергивается из земли, а обрывается в том месте, где она переходит в ножку, в чем многократно приходилось убеждаться при сборе. Так что хотите — выкручивайте грибам ноги, хотите — срежьте их ножиком.

## Где искать

Существует множество семейных рекомендаций по этому поводу и даже околону научных трудов. Еще в середине XIX века все тот же Сергей Тимофеевич Аксаков опубликовал любопытную статью «Замечания и наблюдения охотника брать грибы». Пожалуй, это была первая попытка систематизировать весь предыдущий опыт и народные приметы. Хотя за полвека до того нечто подобное предпринимал другой русский писатель Андрей Болотов. Среди доброй сотни томов по исто-



экономике и естествоиспытанию можно отыскать немало любопытных замечаний о грибах, методах сбора, приготовления и даже о том, как их самим выращивать на лесистых участках. Внесу свою скромную лепту в общее дело и поделюсь собственным поисковым методом.

Самое многочисленное пагомночество «тихих охотников» наблюдается в выходные, а я иду в лес в понедельник. Всем известно, какие грибы мастера по части маскировки. Стоит боровик со шляпкой величиной с тарелку буквально у дороги, а десять человек мимо пройдут и не заметят. Зато как одиннадцатый его под корень срежет, так белоснежный пенек издали заметен будет. Вот это-то мне и нужно. Иду и примечаю, где больше всего грибов было найдено: вот на краю рощицы кто-то целый десяток беленьких настриг. Отлично! И я сюда в пятницу наведаюсь, когда новое поколение порастет. Делаю неприметную пометку на дороге и дальше иду. Вот тут по березнячку подбере-

зовые пошли, один срез, другой, третий, располосованная ножом червивая шляпка валяется... Ставлю вешки, где их резали. А в ельниках рыжиков пока нет. Срезы-то у них очень заметные, ярко-оранжевые издали в глаза бросаются, а нынче — не видать. Вот так и хожу, смотрю, места помечаю, в блокноте записываю. Теперь остается только дожидаться пятницы, когда новые плодовые тела на учтенных грибницах подрастут, встать с рассветом и собрать их перед самым носом у воскресных грибников. Так что возьмите верный прием на вооружение, если есть возможность выбраться в лес в конце недели.

То, что грибы любят постоянную компанию определенных растений (впрочем, «любят» — не тот глагол, жить без них не могут), отразилось в их названиях, недаром же их так и называют: подберезовики, подосиновики, моховики, боровики...

## Удачной охоты!

Г.РИБКОВ

Если вы попали в лес и вдруг поняли, что умудрились в нем заблудиться, — то главное для вас в этот момент — не паниковать. Носиться по лесу кругами — бессмысленно, только ежей распугаете и незаметно ослабеете от голода и страха. Помните: нынче на дворе — не ледниковый период, и из любой точки леса выбраться можно. И все же, если со всех сторон обступил вас темный лес, восстановите в памяти последнюю приметку на знакомой части луга и постарайтесь проследить по ней дорогу. Направление движения можно восстановить, если вспомнить, с какой стороны было солнце или луна, откуда дул ветер, куда плыли облака. Если это не удастся, идите на звук: железную дорогу, шоссе. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3—4 километра), собачий лай (2—3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Помогает опре-



# ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

делиться и запах дыма. Тут надо двигаться против ветра. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» — вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река в конце концов — к людям. Если хватит сил и ловкости, влезьте на самое высокое дерево — трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, колокольни и башни — за 6, колокольни и башни — за 15. Входя в лес, заломните, с какой стороны от вас сто-

ит солнце. Если, например, справа — выходить обратно надо так, чтобы оно было слева. При этом надо делать поправку на время: из-за вращения Земли солнце будет казаться сместившимся вправо. За каждый час надо добавить к своему направлению уклон в 15 градусов влево. Есть множество способов определить части света. Например, север — ночью по Полярной звезде. Чтобы ее найти, надо через две крайние звезды ковша Большой медведицы мыс-

ленно провести прямую и отложить на ней пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии и будет звезда, которая почти неподвижно «висит» круглый год над Северным полюсом и, следовательно, покажет север.

надо разделить пополам. Если через эту точку и центр часов провести условную прямую, то ее конец, направленный в сторону Солнца, будет показывать юг. Есть и менее точные приметы, которые все же позволяют выбрать верное

В полночь (если у вас с собой часы с местным временем) можно узнать сторону света по Луне. В своей первой четверти («растет») Луна находится в этот час на западе, в полнолуние в этот час — на юге, в последней четверти (серп месяца похож на букву С) — на востоке. Также по часам легко определить направление «север — юг» днем по Солнцу. Для этого расстояние между цифрой 1 на циферблате и часовой стрелкой, направленной на Солнце,

направление. Например, муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев, и южный склон муравейника — более пологий. Мох (на камнях, стволах деревьев) предпочитает северную сторону. Годовые кольца на спиле пня, отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще. Во время движения надо чаще себя проверять: запоминать ориентиры, оставлять зарубки. Без зрительных ориентиров человек в

лесу начинает кружить, так как правая нога делает шаг всегда чуть шире левой. Чтобы избежать этого, прямую линию надо мысленно проводить между двумя ориентирами впереди. Дойдя до одного (например, дерева), тут же выбрать следующий. Прямая линия таким образом будет непрерывной.

В заключение хочется напомнить, что заблудиться в лесу в начале XXI века — редкое удовольствие. Пройдет время, и вы, конечно, выйдете к людям. Не портите себе это небольшое приключение страхом или паникой. А впредь — внимательнее следуйте полезным рекомендациям: ведь заблудиться можно не только в лесу. Например, если вы заблудились в любви — надо глубоко вздохнуть, присесть и задуматься. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь... Г.ДАЛЬНИЙ.

# Лемони Сникет: 33 несчастья

Х/ф «Лемони Сникет: 33 несчастья»  
Смотрите на канале ОРТ  
10 августа  
Режиссёр: Брэд Силберлинг  
В главных ролях: Джим Керри, Эмили Браунинг, Лиам Эйкен, Мерил Стрип, Билли Конолли.

«Лемони Сникет: 33 несчастья» — экранизация первых трёх книг Лемони Сникета (псевдоним Дениела Хэндлера) из серии «33 несчастья»: «Скверное начало», «Змеиный Зал» и «Огромное Окно». Трое детей семьи Бодлер — Вайолет, Клаус и Солнышко — после пожара остаются сиротами и оказываются на попечении графа Олафа, всеми силами пытающегося захватить наследство детей. В конце концов графа разоблачают, но половину. Дети всячески пытаются объяснить всем вокруг,

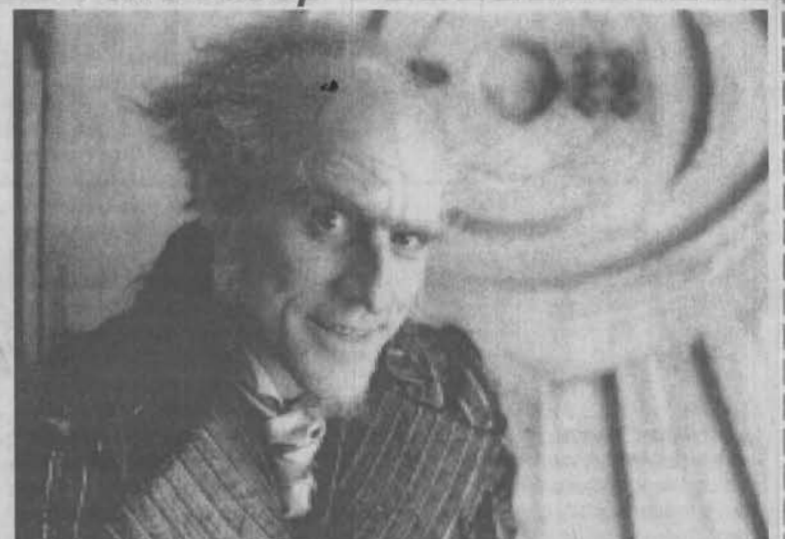
что Граф Олаф не просто плохой опекун, но и еще пытается убить их для того, чтобы разбогатеть, разумеется, никто никогда детей не слушает. И только из-за непонимания детей взрослыми сироты попадают в разные злоключения. Их отдадут доброму новому опекуну, но замаскировавшийся под ассистента дяди Монти (опекуна), Граф Олаф убивает его, скрывая все доказательства его вины. Позже детей отдадут ещё одной опекунше, но и тут Граф обманывает бедную женщину и также хладнокровно убивает её. Граф пытается жениться на

Вайолет, шантажируя её смертью Солнышко. Вайолет выходит за него замуж, но благодаря ловкости и смекалке сироты находят выход из положения и уничтожают брачный договор. Граф разоблачён, и его заставляют вынести все те беды, которые он причинил Бодлерам, после наказания он скрылся, а сироты никогда о нем не слышали...

**Интересные факты**  
Съёмки фильма должны были проходить в декабре 2002 года в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке, но трудности с бюджетом этому помешали. Продюсеры решили практично и экономно перенести съёмки в Бостон и Каролину, что убавило расходы на 10 миллионов долларов.

Картина обязана своему существованию фильмам про Гарри Поттера, поскольку после такого успеха экранизаций многие голливудские кинокомпании стали искать детские истории для воплощения их на большой экран.

Планируется создать второй фильм про несчастных сирот Бодлеров. Продюсеры возьмут во внимание другие 4 книги: «Зловещая лесопилка», «Изуверский интернат», «Гадкий городишко» и «Липовый лифт». Третий же фильм планируется посвятить оставшимся книгам.



В книге и фильме есть много расхождений, например: в фильме дети и тётя Джо едят луковый суп, а в книге огуречный; в книге дядя Монти низкий и полный человек, а в фильме наоборот; в книге после каждого маскирования графа Олафа разоблачали, а в фильме нет и т. д.

**Киноляпы**  
Когда Вайолет хочет сообщить дяде Монти, что Стефано — самозванец, то она пишет слово «самозванец» на змее и отправляет её к дяде, он читает это сло-

во, но в следующем кадре этого слова на змее нет.

Когда пивяки начинают атаковать лодку, где находятся тётя Жозефина и дети, они прогрызли многочисленные дырки в стенах и дне лодки, но, когда к лодке подплывает граф Олаф, он и тётя ещё пять минут разговаривают и это при том, что в лодке находились пивяки и многочисленные пробоины, лодка бы давно утонула, а тётя Джо давно бы съели пивяки.



## МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН

Х/ф «Малышка на миллион»  
Смотрите на канале ОРТ  
12 августа  
Режиссёр: Клинт Иствуд  
В главных ролях: Клинт Иствуд, Хилари Суонк, Морган Фримэн.

«Малышка на миллион» — драма Клинта Иствуда. Фильм получил четыре «Оскара» (лучший фильм, режиссура, актриса — Хилари Суонк, актёр второго плана — Морган Фримэн).

**Сюжет**  
Фильм рассказывает о трагической судьбе женщины-боксера Мэгги Фитцджералд, которая уверена в том, что станет звездой женского бокса. Ей удалось добиться значительных успехов в этом виде спорта благодаря своему упорству и воле к победе. В этом и огромная заслуга пожилого тренера, бывшего бойца, который получил в лице Мэгги лучшего в своей жизни воспитанника. Между ними возникли крепкие, почти семейные отношения, которые не получили развития из-за трагического случая, произошедшего на ринге. Мэгги получила перелом шейного позвонка. У ее тренера сложный выбор — помочь Мэгги уйти из жизни (как она этого хочет) или помочь ей бороться за жизнь.

**Награды**  
В общей сложности картина выиграла 25 наград, включая 4 премии «Оскар», 2 премии «Золотой глобус» в 2005 году, премии «Сезар» и «Давид ди Донателло» за лучший иностранный фильм 2006 года.

Подготовила М. Пчёлка.

# СЛАВНЫЕ ПАРНИ

Х/ф «Славные парни»  
Смотрите на канале ТНТ  
14 августа  
Режиссёр: Мартин Скорсезе  
В главных ролях: Роберт Де Ниро, Джо Пеша, Рэй Лиотта.

«Славные парни» — кинофильм. Обладатель пяти наград Британской Киноакадемии (включая лучший фильм), приза МКФ и премии «Оскар», которая была вручена Джо Пеша за лучшую роль второго плана. Визитная карточка фильма — культовая фраза, которой открывается картина: «Сколько себя помню, я всегда хотел быть гангстером».

**Сюжет**  
Молодой парень Генри Хилл (Рэй Лиотта) с детства обожает гангстеров, и его единственная мечта — стать таким же, как они: ездить в быстрых машинах, носить дорогие костюмы и пользоваться всеобщим уважением, переходящим в почитание. Чтобы осуществить свою мечту, Генри начинает работать «мальчиком на побегушках» у одного из местных бандитов. Охота пуще неволи, Генри работает на совесть и медленно, но верно поднимается вверх по иерархической лестнице: раз за разом ему поручают всё более ответственные и привилегированные задания.

Со временем, помимо рядовых мафиози, на Генри обращает внимание и местный авторитет Пол Сисеро (Пол Сорвино). Он знакомит юного Хилла с местной легендой — талантливым вором и бандитом Джимми Конвзем (Ро-

берт ДеНиро), а тот в свою очередь сводит Генри с другим своим протеже, молодым Томми ДеВито (Джо Пеша). Казалось бы, на пути Генри нет никаких преград, но его неожиданно арестовывают за незаконную продажу сигарет. Интуитивно Генри держал рот на замке и не сдал никого из своих работодателей и подельников, чем снискал среди них огромное уважение.

По прошествии времени он действительно стал настоящим гангстером. Теперь он работает в связке с Джимми и Томми, вместе они проворачивают разнообразнейшие дела и аферы. Генри женится, заводит семью, но его счастью снова мешают власти: по обвинению в вымогательстве и покушении он, Поли Сисеро и ещё пара парней отправляются за решётку.

Кажется, ничего хорошего их там ждать не может, но то были золотые дни мафии, и тогда как простые преступники прозябают на нарах, Генри и компания проводят время достаточно комфортно: живут вместе в отдельной комнате, ходят в магазин за покупками и промышляют наркотики.

Наркотики, пожалуй, и стали началом конца как для Генри, так и для всей мафии в целом, но об этом чуть позже. А пока Генри выходит на свободу, где его ждут жена и друзья, и, естественно, принимается за старое. Вместе с Джимми и Томми он проворачивает несколько крупных дел, но вскоре Генри ждут новые неприятности. Обо всём по порядку.

Для гангстера одним из важнейших событий является принятие в «Семью», своеобразное «посвящение» в узкий круг избранных. Джимми и Генри лишены такой возможности, так как оба они полукровки

(Генри не может помочь даже то, что его мать — сицилийка и землячка Поли Сисеро), но вот Томми — другое дело, ведь он чистокровный итальянец. До Джимми доходит весть, что Томми собираются принять, и он несказанно рад, но под предлогом посвящения Томми убивают. Это оказывается мстостью за то, что в прошлом Томми, будучи ещё только «повязанным» (а не «посвящённым»), в компании с Джимми и Генри убил уважаемого мафиози и попытался скрыть следы, дабы остаться безнаказанным. Убийство Томми послужило причиной разлада в отношениях между Джимми и Генри, всё меньше дел они проворачивают вместе, а потому Генри решает заняться продажей наркотиков, пойдя при этом против наказа своего босса Поли.

Вскоре Генри арестовывают. Пока идёт следствие, его выпускают под залог, но теперь ему никто не рад: Пол даёт ему на жизнь немного денег и прогоняет прочь, а Джимми и вовсе планирует убить Генри. Поняв это, Генри, чтобы избежать возмездия, даёт показания на своих бывших «коллегах», после чего ему предстоит поменять имя и навсегда исчезнуть в программе защиты свидетелей.

**Интересные факты**  
Главный герой — Генри (Рэй Лиотта) не убил ни одного человека, в отличие от своих друзей гангстеров, хотя и был соучастником.

Родители режиссера Мартина Скорсезе играли эпизодические роли. Сам постановщик в своем фильме не засветился.  
Фильм основан на реальных событиях. Данный фильм является экранизацией книги Николаса Пиледжи «Умники».  
Томми ДеВито убивает Билли Бэтса. Это уже второй раз в фильмах Скорсезе, когда герой Джо Пеша убивает героя Фрэнка Винсента; впервые это случилось в «Бешеном быке» (1980) — там Пеша избивает Винсента до полусмерти. Напротив, Винсент получил возможность отомстить в «Казино» (1995), где его герой убивает героя Пеша на кукурузном поле.

## Реклама, объявления

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В связи с ликвидацией предприятия срочно продаются строительные материалы за 30% от первоначальной стоимости (тали ручные червячные передвижные грузоподъемностью 5тн, 8тн, железобетонные изделия, задвижки, кабель, панель стеновая «Сэндвич», пеноплекс, проволока, скорлупы минераловатные и другое).  
Обращаться: ул. Зорина, 12.  
Телефон 8-903-907-89-77.

### ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ

МОУ «СОШ № 2» примет на работу учителя технологии (м) и музыки. Продолжаем набор обучающихся в 6-й, 8-е и 11-й профильный (физико-математический и информационно-технологический) классы.

### ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ!

Неработающим пенсионерам Энергоуправления, проживающим в благоустроенном жилье, для получения компенсации за энергоресурсы за 1-е полугодие 2010г. предоставить в отдел кадров до 20.08.2010г. следующие документы:  
справку из ЖЭКа о прописке (с пометкой, что другим лицам, проживающим по данному адресу, такая справка не выдавалась);  
справку из УЕЗв об оплате отпления и горячей воды.  
Администрация.

### ТРЕБУЕТСЯ

сиделка (женщина) для ухода за женщиной со сломанными ногами. Требуется уход.  
Тел. 3-91-92.

Кладу, обиваю печи качественно, быстро. Телефоны: 8-923-502-6935, 9-29-94.

### ТРЕБУЮТСЯ

Работа!  
Предлагаю хорошие перспективы на будущее: - карьерный рост;  
- высокий доход;  
- бесплатное обучение на месте.  
Тел. 8-951-182-19-59.

xxx  
Приглашаем к сотрудничеству тех, у кого есть желание зарабатывать достойные деньги. Звони, научим!  
Тел. 8-951-599-76-17.

xxx  
Требуется диспетчер, менеджер с опытом работы.  
Тел. 8-904-996-35-30.

### СДАМ

двухкомнатную квартиру в новом доме в 1-м микрорайоне без мебели, на длительный срок. Оплата — 6 тыс.руб.  
Телефон: 8-960-927-0987.

**ОВЕН**



Первая половина этой недели может принести некоторые изменения в ваши жизненные цели, причем произойдет это, скорее всего, под влиянием вашего близкого человека, например, супруга или супруги. Не все изменения будут положительными. Не исключено, что выяснятся некоторые обстоятельства, которые создадут дополнительные препятствия на пути к вашим целям. Вторую половину недели стоит использовать для стабилизации и укрепления личных взаимоотношений. Сейчас вы, с одной стороны, сможете более объективно оценить ситуацию внутри отношений, а с другой, будете способны проявить теплоту и нежность по отношению к партнеру. Отношения в этот период можно укрепить, а также придать им больше динамики.

**ТЕЛЕЦ**



Расположение планет в течение первой половины этой недели рекомендует вам избегать различных интриг и неясных ситуаций, а также самостоятельно не создавать их.

В течение этого периода не исключено возникновение сложностей со здоровьем, особенно если вы будете позволять себе разного рода излишества и потворство своим слабостям. В течение первой половины этой недели не рекомендуется заниматься любой деятельностью, которая вам не слишком хорошо знакома. В течение второй половины этой недели большего внимания потребуют вопросы, связанные с вашей профессиональной деятельностью. Если сейчас вы будете работать активно и последовательно, то сможете добиться довольно неплохих результатов, нормализовать свои взаимоотношения с коллегами и подчиненными. Этот период будет также благоприятен для заботы о своем здоровье, борьбы с вредными привычками.

**БЛИЗНЕЦЫ**



В течение первой половины этой недели типичным Близнецам рекомендуется избегать любых излишеств в развлечениях вместе со своими друзьями. Сейчас вы можете быть склонны к чрезмерному веселью со своими друзьями и единомышленниками, что может негативно отразиться на остальных сферах вашей жизни, в том числе на личных отношениях. Ваше общение с друзьями может вызвать у вашей второй половины ревность, либо кому-то из знакомых может приглянуться объект вашей любви, и дружеские отношения превратятся в соперничество. Для занятия творческой деятельностью и общения со своими детьми отлично подходит вторая половина этой недели. Это время также будет благоприятным для новых романтических знакомств и любовных свиданий.

**РАК**



Типичным Ракам, в течение первой половины этой недели, не стоит излишне оптимистично оценивать свои шансы в науке и в тех или иных проектах. Сейчас вам может быть свойственен излишний оптимизм, в том числе относительно количества дел, которые вы можете выполнить. Сейчас не рекомендуется брать за все сразу - в этом слу-

чае вы вряд ли достигнете успехов. Откажитесь также от излишнего консерватизма в личных и деловых взаимоотношениях. Попытка сохранить все в рамках старых традиций в течение этого периода может тормозить развитие. Улучшать внутрисемейные отношения и налаживать контакты со своими родственниками и членами семьи вы сможете довольно успешно в течение

**ВЕСЫ**



В течение первой половины этой недели вам захочется проявлять свое обаяние чаще. Однако это может вызвать некоторый протест как со стороны вашего партнера по браку или просто любимого человека, так и со сто-

# ЗВЕЗДАМ ВАМ СОВЕДУЮТ

Гороскоп на следующую неделю (9 - 15 августа)

второй половины недели. Это время также неплохо подойдет для проведения уборки или осуществления небольшого ремонта в вашем доме.

**ЛЕВ**



Расположение планет в течение первой половины этой недели окажется не слишком удачным для совершения путешествий - большое количество поездок будет вызывать у вас беспокойство и усталость. В первой половине недели появится информационная нагрузка в какой-либо из сфер вашей деятельности, из-за чего вам придется научиться отделять верную информацию от ложной или недостоверной. К любым сведениям в течение этого периода стоит относиться настороженно. Также рекомендуется избегать общения, которое не дает вам ничего нового, но при этом тратит массу вашего свободного времени. Для небольших поездок, встреч, а также налаживания взаимоотношений со своими соседями типичным Львам хорошо подойдет вторая половина этой недели. Активность, проявленная в указанных областях, не будет сейчас напрасной.

**ДЕВА**



Первая половина этой недели у типичных Дев окажется не самым благоприятным периодом для решения финансовых вопросов. Сейчас вы можете быть склонны к излишнему оптимизму, особенно в сферах, касающихся кредитов или инвестиций. Сейчас не стоит слишком сильно тратить собственные деньги, а также считать чужие доходы. Это не принесет вам ничего, кроме зависти. Покупки лучше совершать в течение второй половины этой недели. Сейчас вы сможете более разумно распоряжаться деньгами, которые у вас имеются, сумеете реально рассмотреть свои возможности. Совершенные покупки принесут вам еще и моральное удовлетворение.

роны близких родственников. Ваше желание пофлиртовать, почувствовать себя привлекательным может вызвать у них некоторое непонимание и даже негодование. Вам придется выбирать, пойти ли на поводу у близких вам людей и несколько изменить поведение либо продолжать вести себя так, как вам сейчас хочется, но при этом рискнуть испортить отношения с близкими. Абсолютно естественно вы сможете вести себя в течение второй половины этой недели. Для этого вам предстоит все необходимые обстоятельства. В этот период вы будете одновременно серьезными, активными и обязательными, что может стать одним из факторов вашего успеха в этот период.

**СКОРПИОН**



Расположение планет в течение первой половины этой недели не рекомендует вам много трудиться. Совет будет легко исполнить, поскольку большого желания к работе у вас наблюдаться не будет. Однако это не значит, что можно совсем ничего не делать. Старайтесь не накапливать обязанности и дела, которые необходимо выполнить, но и перегружать себя трудом не стоит, так как это может привести к различным заболеваниям. Вторая половина недели будет удачным временем для того, чтобы разобраться во многих запутанных ситуациях, как в настоящих, так и в старых из вашего прошлого. Сейчас для этого у вас будет достаточно активности и упорства. Это время также благоприятно для решения вопросов, связанных с различными закрытыми учреждениями, занятия благотворительностью.

**СТРЕЛЕЦ**



В течение этой недели частые развлечения с друзьями, посещение вечеринки или ночных клубов, а также ваши творческие проекты и романтические увлечения, могут сделать дырку в вашем бюджете. С день-

гами в течение этого периода стоит обращаться предельно рационально, в противном случае вам не хватит средств для того, чтобы покрыть ваши текущие потребности и расходы. Это время не подходит для участия в азартных играх и любых коммерческих начинаний вместе с друзьями или единомышленниками. Для построения новых планов на будущее у типичных Стрельцов удачной станет вторая половина этой недели. Сейчас вы будете достаточно рациональны для того, чтобы детально продумывать важные моменты в своих планах, а также рассчитывать на помощь своих друзей в разработке таких идей.

**КОЗЕРОГ**



Типичным Козерогам в течение первой половины этой недели не рекомендуется идти против влиятельных людей, равно как и против сложившихся традиций в той или иной области. Сейчас не исключены ситуации, когда вам придется выбирать между успехом в карьере и отношениями в семье, стремлением к достижению высоких целей и стабильностью своего текущего положения. В течение этого периода будет очень важно приложить большие усилия для того, чтобы достигнуть желаемого. В течение второй половины этой недели вы сможете быть более последовательными, проявите необходимый уровень активности и целеустремленности. Первые результаты вас наверняка порадуют, что только увеличит ваш оптимизм и энтузиазм для дальнейших свершений.

**ВОДОЛЕЙ**



Расположение планет в течение первой половины этой недели не лучшее время для общения, а особенности с иностранцами и незнакомыми вам людьми. В течение этого периода не исключены различные сложности в обучении, конфликты и недоразумения с преподавателями. На первую половину этой недели не рекомендуется планировать дальнейшие поездки и путешествия за границу. Если все же вы соберетесь в дорогу, будьте более бдительными в отношениях с попутчиками и с теми людьми, которые встретятся на вашем пути. Для проведения научных исследований, а также для обучения или самостоятельного изучения какого-либо предмета, у типичных Водолеев удачной станет вторая половина этой недели. В этот период можно также налаживать отношения с дальними родственниками или вашими друзьями из других стран.

**РЫБЫ**



Первая половина этой недели может содержать в себе финансовые риски довольно серьезного характера. Сейчас не стоит быть излишне расточительными, давать деньги в долг или занимать их, особенно у своих друзей. Это плохое время для участия в коллективных коммерческих проектах, инвестиционных фондах коллективного типа. Совершая покупки, рассчитывайте только на имеющиеся у вас средства, делать приобретения в кредит в этот период не нужно. Решение вопросов, связанных с налогами, алиментами или наследством, типичным Рыбам стоит отложить на вторую половину этой недели. Сейчас вы можете быть удачливыми в судебных процессах. Ваша интимная жизнь в это время станет более чувственной, не упускайте возможности для близкого общения с любимым человеком.

Лицензия № 42-01-00487

**Выведение из запоев, лечение похмелья на дому АНОНИМНО**

(г. Ленинск-Кузнецкий, г. Польсаево, г. Белово, район)

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Пушкина, 1а, ☎ 8-961-700-8149; 8-961-7042222

вакцинация против 40 опасных инфекций.

консультации врачей: кардиолог, эндокринолог, невролог, пульмонолог, лор, терапевт, хирург.

хирург (патология вен, суставов, органов брюшной полости и др.) - выезд на дом; ЛОР (промывание миндалин, «кукушка», удаление инородного тела и др. процедуры) - выезд на дом.

педиатрическая служба: педиатр, детский кардиолог, патронаж, детский ЛОР - выезд на дом.

услуги процедурного кабинета с 8 до 20 часов.

УЗИ.

ЭКГ - по Холтеру (г. Москва).

ЭКГ и АД (запись за сутки).

Лабораторная диагностика, г. Новосибирск.

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Пушкина, 1а, ☎ 8-961-700-8149; 8-961-7042222; 3-43-06

**ТРЕБУЮТСЯ**

Набираем персонал для нового офиса. ☎ 8-951-614-16-89.

Требуется энергичный заместитель. Карьерный рост. Достойный доход. ☎ 3-913-299-79-36.

Работа для всех. Возможен стажирование. ☎ 4-901-913-36-92.

Требуется офисные работники, обучение с предоставлением работы. ☎ 4-911-616-34-71.

Работа в офисе. Доход неограниченный. Совмещение. Карьерный рост. Возраст без ограничений. ☎ 4-951-278-64-61.

Работа интересная для всех желающих. Улучшить свое материальное положение. Возраст от 18 до 60. Обучение бесплатное. ☎ 8-913-301-61-93.

Реклама, объявления

# ЛЕТНЕЕ



## МЕНЮ

### ПРОДУКТЫ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ

С наступлением теплого сезона резко увеличилось количество заболеваний острыми кишечными инфекциями, виной всему — особо опасные продукты, от употребления которых советуют воздерживаться специалисты Роспотребнадзора.

К группе риска относятся прежде всего разливные напитки, популярные летом, — квас и пиво. На втором месте — рыба и рыбная продукция. Обязательно нужно смотреть на сроки годности данных товаров и условия хранения при реализации. Третья группа риска — кондитерские изделия, особенно кремовые. И четвертая — кулинарные изделия.

Предостеречь себя от болезней можно достаточно просто, необходимо соблюдать элементарные правила личной гигиены. Перед каждым приемом пищи и после посещения туалета нужно мыть руки, причем мылить их около 15 секунд, чтобы обезопасить себя полностью. Пить нужно хорошо фильтрованную или бутилированную воду.

Также специалисты советуют тщательно мыть и обдавать кипятком овощи и фрукты, и даже снимать кожуру.

Очень важно употреблять свежеприготовленную пищу, поэтому как летом срок хранения крайне мал, после чего в ней начинают скапливаться токсины и вредные для организма вещества.

**ПИТАТЬСЯ** по сезону — одно из главных правил не только современной диетологии, но и популярного сейчас на Западе движения slow food. Следование этому принципу позволяет не только получить из любой еды максимум пользы, но и прочувствовать истинный вкус продуктов. Знаменитые диетологи рассказали [Bestplastic.ru](http://Bestplastic.ru), из чего должен состоять летний рацион.

#### ОВОЩИ

Диетолог, г.м.н. Маргарита Королева, руководитель Центра эстетической медицины Маргариты Королевой считает, что свежие овощи без термической обработки — это самая «живая» из всей возможной еды: именно они дают достаточно количество жизненных сил и энергии при минимальной калорийности. «К тому же это прекраснейший источник антиоксидантов, витамина С, каротиноидов». Еще: овощи поддерживают тургор кожи, а ведь летом иметь красивую кожу очень важно. И, конечно, не стоит забывать об их важнейшем значении для сердечно-сосудистой системы», — добавляет Маргарита.

Каждый овощ обладает теми или иными полезными свойствами. Например, белокочанная капуста способствует

**ЖАРА!!!** Это слово не сходит с экранов телевизоров, о ней говорят в офисах и на улицах, судачат соседки. Аномально жаркие дни пришли в столичный регион, а вместе с ними — ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, обострение сердечно-сосудистых заболеваний. Как же помочь своему организму в жаркие летние дни, питаясь правильно, с пользой для организма? На ваши вопросы отвечает врач-диетолог-гастроэнтеролог высшей категории, главный врач МЦ «Альтернатива» Хорол Марина Игоревна.

— Известно, что летом намного легче распрощаться с лишним весом, чем зимой.

— Да, после зимних холодов наш организм перестраивается на летний период: ускоряется обмен веществ, уменьшается аппетит. Многие люди в жару худеют сами по себе, без всяких диет. Однако диетологи уверены, что и за летним рационом следить всё же необходимо.

— Что лучше всего утоляет жажду? Ведь летом, особенно днем, мы больше хотим не есть, а пить.

— Очень важно поддерживать водный баланс организма от жары большим количеством жидкости. Но надо учесть, что сладкие газировки не только вредны для нашего здоровья, но и очень калорийны. Поэтому в течение дня лучше предпочесть минеральную или обычную воду без газа и свежесжатые соки без сахара. Слишком холодная вода может спровоцировать простудные заболевания, а вот горячий некрепкий чай (лучше всего зеленый) или минеральная вода комнатной температуры помогут вам быстро прийти в тонус и настроиться на рабочую волну.

— Но ведь в жару так хочется холоденького!

— И наоборот. Как известно, горячие напитки освежают гораздо лучше холодных, поэтому чай так популярен в Средней Азии. Попробуйте заварить кипятком свежие листики мяты, и жажда больше не будет вас мучить. Вообще, травяные чаи из мяты, душицы и других целебных трав — ценный источник витаминов, которые к тому же пре-

красно утоляют жажду. Врачи рекомендуют выпивать летним днём не менее 2 литров воды, так как обезвоживание организма не лучшим образом влияет на самочувствие и внешний вид. Если же грамотное употребление воды совместить с рациональным питанием, то вы быстро справитесь



мендации Вы дадите нашим читателям в плане летнего меню?

— Каждый человек неповторим, так же как и особенности его обмена веществ, и я для своих пациентов всегда составляю индивидуальный план питания. Всё же постараюсь дать советы, которые будут полезны большинству.

Съедайте по крайней мере пять порций свежих фруктов в день. Из них можно выжать сок, смешать с натуральным йогуртом или молоком, приготовить пюре. Завтракайте фруктовыми салатами и берите их с собой на работу.

В пищу хорошо также добавлять свежие травы, лимон или лайм — они подействуют освежающе, а вот от мёда, перца чили или имбиря лучше отказаться — от них вам станет еще жарче.

В жару, обычно к вечеру, просыпается зверский аппетит. И все кончается тем, что человек наедается на ночь с последующими угрызениями совести. Холодный питательный ужин — овощной салат с кусочком хлеба и сыра, или мисочка фруктового салата с небольшим количеством творога или свежего козьего сыра — поддержит вашу энергию на нужном уровне.

Полюбите дары моря: рыбу, креветки, мидии, гребешки, устрицы и другую морскую живность. Это прекрасная летняя еда. Дары моря — великолепный источник йода и легкоусвояемого белка. Если мясной белок переваривается в организме примерно пять часов, то на переваривание белка морепродуктов уходит всего два-три часа. Очень важно, чтобы морепродукты были только «первой свежести», иначе можно сильно отравиться.

В овощах, сорванных прямо с грядки, содержится максимум полезных веществ и витаминов, главное — не забыть тщательно помыть их. Огородная зелень — лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей — улучшают вкус блюд и прибавляют им питательных свойств. А вот на масле вполне можно экономить: лишние жиры не вписываются в летний рацион.

## В ЖАРУ НАДО ЕСТЬ В МЕРУ

и с лишним весом, и с повышенной утомляемостью.

— Как и за счёт чего «облегчить» свой летний рацион?

— Совершенно верно: летом пища должна быть более легкой, чем зимой. Два раза в неделю устраивайте себе разгрузочные дни из овощей и фруктов. Откажитесь от жирной пищи. Больше ешьте молочных продуктов, а перед сном выпивайте стакан кефира. Даже страстным «мясоедам» в жаркую погоду врачи советуют отказаться от животных белков или, по крайней мере, сократить их порции. Летний рацион должен включать более легкие растительные белки, злаковые, овощи и фрукты. Из ягод и фруктов можно приготовить низкокалорийные десерты с йогуртами, фруктовые салаты, муссы, кисели и прочие лакомства.

— Но к вечеру жара спадает, становится прохладнее, и многие люди ближе к ночи испытывают резкое усиление аппетита.

— Да, это серьезная проблема. Помните об этом и старайтесь не объедаться.

Если не удастся ограничить вечерним стаканом кефира, ваш выбор — белки и овощи, например отварная или запеченная куриная грудка или рыба с салатом из свежих овощей.

— Какие еще реко-



## ПИТАЙТЕСЬ ПО СЕЗОНУ

борьбе с атеросклерозом, морковь полезна для глаз, печени и почек. А зеленый салат и шпинат помогают при гипертонии и замедляют рост опухолей.

Овощи можно употреблять отдельно или в составе салатов — главное, стараться не подвергать их термической обработке. Диетолог Марианна Трифонова, автор книги «Диета красоты» помимо салатов советует и окрошку: «Можно делать окрошку на кефире, а можно и на квасе — в нем в результате брожения образуется много полезных веществ. Также летом отлично идут холодные супы вроде таспачо».

#### ЯГОДЫ

«Количество антиоксидантов в них просто зашкаливает, а значит, они активно способствуют профилактике онкозаболеваний и вообще защищают организм от болезней. Это простой, но вкуснейший десерт», — объясняет Маргарита Королева.

Кроме того, черника и голубика помимо антиоксидантов содержат вещество антоциан, которое замедляет процесс старе-

ния нервной системы. Еще эти ягоды полезны для зрения. Налегать на них нужно и диабетикам: они снижают уровень сахара в крови.

#### ОРЕХИ

«Ближе к концу лета наступает сезон свежих орехов. Это целый витаминно-минеральный комплекс. А содержащиеся в них жиры улучшают эластичность кожи, что важно для борьбы со старением», — говорит Маргарита Королева.

Орехи — источник не только полезных жиров, но и белка. Летом, когда из-за жары мясо кажется чересчур «тяжелой» пищей, употребляйте ежедневно около 50-100 г орехов.

#### ПРОРОСТКИ ЗЕРНОВЫХ

«Содержание полезных веществ в проростках зерна в 25 раз выше, чем в обычных сухих. У них потрясающе высокая

антиоксидантная активность», — разъясняет Маргарита Королева. Пророщенные зерна — один из лучших способов улучшить иммунитет.

#### ФРУКТЫ

Насчет фруктов диетологи много спорят: кто-то считает их основой грамотного рациона наряду с овощами, а кто-то советует ограничить из-за большого количества быстроусвояемых углеводов. Но в любом случае несколько фруктов в день, особенно сезонных, для организма полезны: они помогают быстро восстановить силы и насыщают необходимыми витаминами и микроэлементами.

Выбирайте свежие, желательны местные фрукты. Обычные российские яблоки, например, улучшают здоровье кожи, сердечно-сосудистой и иммунной систем, а также замедляют рост раковых клеток. Помимо яблок, летом диетологи советуют есть абрикосы, персики, сливы.

Ольга Аверина.



Разорение													Налог на спиртное
1				Ответное нагадение		Бремя чужих забот		Засланец в дом невесты		Ручной "миксер"			
				Невезучий человек		Кольцевая шкала		Сиденье кучера		Белка			
								Бескилевая птица					
				Валюта Ирана		Индеец США и Канады							
	Рейс в один конец		Мелочь в ружье					Чепуха, мелочь		"Магазин закрыт на ..."		Атрибут шприца	
				Половина матча	2								
	Вертялая малышка		Стиль плавания лягушки										
								Для подъяема тяжестей		Стрез ткани			
Жанр средневековой лирики		Идеологическое течение		Электронная лампа									
								Что такое кетгут?	Караван телег			Переходник	
Поп из Франции		Бид боевого топора						Младшая сестра шмеля					
				Шурмуры на стороне		"Мыс" у ботинка	Колесный груг						
Звук бумажных денег	Судовая цистерна	"Война и Мир" в 4-х томах						Зимнее заблуждение					
				Отдел тех. контроля		Магическая Ирина						Малолитражная река	
Над ним чахнет Кашей	Растение сям. лютиковых												
				Карты для гадания									
"Аромагрозь"	Товар в тельняшке					Врачродовспоможение							

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В «ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЕ» ОТ 30 ИЮЛЯ**

По горизонтали: Указонение. Ренессанс. Отава. Шиньон. Габлетка. Хандра. Топка. Навар. Риска. Три. Тон. Сюжет. Кума. Дсп. Трос. Изокал. Буян. Опер. Ужас. Фуляр. Ива. Ранец. Антресоль.

По вертикали: Костнер. Атмосфера. Аббатство. Линь. Ско. Сбруя. Гаратэ. Пани. Жрица. Ток. Яма. Ньюн. Атаман. Старт. Шах. Носки. Анис. Нина. Юдо. Елань. Двужок. Охра. Ела. Несун. Арат. Ёживость.

## Реклама, объявления

**ВНИМАНИЮ  
ЖИТЕЛЕЙ  
ГОРОДА!**

6 августа с 10.00 на площади Победы будет работать торговая площадка.

Продовольственные и промышленные товары предложат местные производители.

Кроме того, вам будет представлен широкий выбор товаров для школьников, в том числе канцелярские, школьно-письменные товары, обувь и др.

Ждем вас за покупками!

Администрация города.

*От всего сердца поздравляем с золотой  
свадьбой дорогих Раису Алексеевну и Виктора  
Александровича Луковниковых!*

Полвека идете вы в ногу,  
На двоих поделив свою жизнь.  
В одну большую дорогу  
Ваши тропинки слились.  
Будьте друг другу опорой –  
Так веселее идти.  
И тогда никакие горы  
Не преградят вам пути.  
Здоровья вам, мира, достатка и долгих лет!



Михаил Бояркин.

*От всего сердца поздравляем  
Малахову Анну Яковлевну с юбилеем!*



Это круглая в жизни дата -  
Ваш торжественный юбилей,  
Значит, много от жизни взято,  
Еще больше отдано ей,  
Счастья Вам земного,  
Радости - чтоб не счесть,  
И здоровья желаем много,  
Не терялось бы то, что есть.

Саша и Маша.

*Уважаемый  
Сергей Михайлович!  
Поздравляем вас и  
ваших сотрудников  
с праздником – Днем  
строителя и 20-летием  
профессиональной  
деятельности.*

Где взять одних благополучий?  
Так не бывает – это факт!  
И пусть побольше будет «лучше»  
И меньше будет «кое-как»!  
Мы вам желаем в День строителя  
Улыбок, радостных хлопот.  
Здоровья, счастья и веселья  
Сегодня, завтра, круглый год!

Коллектив ООО  
«Ремстрой»  
2010 год.

**«ВТОРОЕ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ»**

**П**РЕДСТАТЕЛЬНАЯ железа – настолько важный орган мужского организма, что некоторые ее называют «вторым сердцем». И если это «мужское сердце» дает сбой, на помощь приходит устройство МАВИТ (УЛП-01, АЛП-01).

Простатит – это серьезно. И так, почувствовав дискомфорт, мужчина обратился к специалисту, и тот поставил ему неутешительный диагноз. Мужчина намерен лечиться, но не хочет, чтобы при процедурах присутствовал посторонний, пусть даже медик. Выход есть – это портативное устройство МАВИТ, созданное специально для лечения хронического простатита в домашних условиях.

Что такое МАВИТ? МАВИТ – устройство для тепло-магнито-вибромассажного лечения хронического простатита. МАВИТ состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку самостоятельно пациентом или специалистом.

Как он лечит? Лечение хронического простатита держится на трех китах: антибиотиках, диете и физиотерапии. Выпадение любого из этих компонентов, к сожалению, может исключить полное выздоровление.

Устройство МАВИТ лечит предстательную железу одновременно воздействием тепла, магнитного поля и вибромассажа. Такое ком-



бинированное применение методов физиотерапии является наиболее эффективным. К тому же тепло-магнит-вибромассаж устройства МАВИТ усиливает эффекты антибактериального и противовоспалительного лечения.

Каков курс лечения? Проводится одна процедура продолжительностью 30 минут ежедневно. Курс лечения включает 7-9 процедур. Повторный курс разрешается проводить через 2 месяца.

Каков эффект применения? После лечения устройством уменьшаются болевые ощущения, улучшается мочеиспускание, усиливается эрекция. Почти все пациенты отмечают комфортность и высокую эффективность процедур, проводимых на устройстве МАВИТ.

Устройство МАВИТ предназначено для лечения хронического простатита (вне обострений), простатовезикулита, уретропростатита, нарушений копулятивной функции.

МАВИТ прост и удобен в эксплуатации. Срок его службы не менее 5 лет.

Подробнее о методах лечения и вопросах сохранения здоровья узнайте из книги Н.Е. Ларинского «Победа над болью».

**От семи бед один ответ – АЛМАГ!**

Портативные физиотерапевтические аппараты Елатомский приборный завод выпускает с 1989 года. Эти аппараты показаны для лечения широкого перечня заболеваний; предназначены для всех возрастных групп; применяются в клинических и домашних условиях; позволяют сократить количество принимаемых лекарств; просты и удобны, имеют длительный срок службы. Показания к применению: заболевания позвоночника и суставов, гипертония, сосудистые заболевания конечностей, неврологические заболевания, хронические ЛОР-заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, женские болезни, хронический простатит, геморрой. Сводная речь пойдет о лидере продаж, магнитном аппарате АЛМАГе.

**ВЫ СПРАШИВАЛИ –  
МЫ ОТВЕЧАЕМ**

В чем заключается принцип действия АЛМАГа?

АЛМАГ, как и другие магнитные приборы, действует магнитным полем. Но у него есть одна особенность. Дело в том, что магнитные поля бывают разные: постоянные, переменные, импульсные. Из них наиболее результативное по лечебному действию будущее импульсное поле. Оно не вызывает привыкания, глубоко проникает в ткани, действует мягко и бережно. Именно таким магнитным полем лечит АЛМАГ.

Меня беспокоят боли в спине (остеохондроз), как их лечить АЛМАГом?

Положите АЛМАГ на кровать, включите в розетку и лягте на него спиной. Из-за се-



дативного (успокаивающего) эффекта люди иногда во время сеанса засыпают, но прибор сам отключится через 22 минуты.

У меня – деформирующий остеоартроз, особенно болят пальцы. Как их лечить? Очень легко. Нужно обернуть АЛМАГ вокруг пальцев, так вы создадите пронизывающее их насквозь магнитное поле. Если остеоартрозом поражены не только суставы кисти, но и другие суставы (плечевой, локтевой, коленный, голеностопный), АЛМАГ накладывают вокруг сустава, как бы обматывая сустав.

У бабушки перелом шейки бедра, она лежит. Куда прикладывать АЛМАГ?

При переломе шейки бедра АЛМАГ нужно прикладывать, начиная сзади от крестца, по внешней стороне бедра до паховой связки. Методика лечения есть в паспорте.

Можно ли применять АЛМАГ для лечения кверита?

Да, конечно. АЛМАГ применяется при локальном неврите. В незапущенных случаях восстановление занимает 2-3 неде-

ли, в противном – затягивается на более длительный срок.

У меня часто болит голова и «подскакивает» давление, диагноз – гипертония II степени. Знаю, что АЛМАГ понижает давление. Как это происходит?

Гипертонию I-II степени лечат, воздействуя АЛМАГом на воротниковую зону. При этом сосуды расширяются, а давление снижается, улучшается мозговое кровообращение, что актуально для больных не только гипертонией, но и перенесших ишемический инсульт.

Мне сказали, что АЛМАГ применяют при сахарном диабете. Так ли это?

Да, но уточним, что АЛМАГ применяется не для лечения сахарного диабета, а для лечения его осложнений: диабетической ангиопатии и диабетической полинейропатии.

Я хотела узнать: если сломается прибор, то к кому обращаться по поводу ремонта.

Во всех крупных городах у нас есть сервисные центры (их список прилагается к прибору), где все приведут в порядок; если рядом – обращайтесь туда. Другой вариант – выслать аппарат на завод, в течение 10 дней его отремонтируют и вышлют обратно. Если ремонт производится в течение гарантийного срока (2 года с момента покупки), то для покупателя он бесплатный.

Скажите, можно ли пользоваться одним АЛМАГом всей семьей?

Да, АЛМАГом можно пользоваться всем членам вашей семьи и не только им. Его можно применять с 1,5-летнего возраста и до глубокой старости. Список показаний к применению – 60 самых распространенных заболеваний. В перерывах между лечебными курсами, если не жалко, его можно одолжить родственникам и знакомым. Ущерб аппарату от этого не будет: при интенсивном использовании срок службы АЛМАГа не менее 5 лет.

**НОВИНКА!** В настоящий момент Елатомский приборный завод начал выпуск нового высокотехнологичного аппарата АЛМАГ-02. Он имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения. Узнать обо всех возможностях аппарата можно на наших выставках-продажах и по телефону «горячей линии».

**Внимание! Елатомский приборный завод проводит выставку-продажу физиотерапевтических приборов: г. Ленинск-Кузнецкий, 10-11 августа с 10 до 17 часов**

ОЦ «Кислородный коктейль»

(здание бывшей «Медтехники»), пр. Кирова, 60

(«Аптеки Кузбасса №13») ул. Ломоносова, 1.

**Вы сможете задать вопросы и бесплатно проконсультироваться у специалиста, купить любой прибор по заводской цене без торговой наценки! Тел. для справок: 8-905-947-42-47.**

**Телефон «горячей линии» 8-800-200-01-13 (звонок по России бесплатный, круглосуточно). Подробную информацию обо всей продукции «ЕЛАМЕД» вы найдете на нашем сайте [www.elamed.com](http://www.elamed.com).**

**Адрес завода: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина-25. Тел. завода: (49131)2-21-09.**

**ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД: ВСЕ – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗДОРОВЬЕ – ДЛЯ ВАС.  
Приборы имеют протиполоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.**

**Городская  
газета****УЧРЕДИТЕЛИ:**

Администрация г. Ленинска-Кузнецкого и автономное учреждение «Редакция газеты «Городская газета» города Ленинска-Кузнецкого».

Газета основана 1 октября 1930 г.  
До 1994 г. выходила под названием «Ленинский шахтер».

Главный редактор С.П. БАРАНОВ.

Газета перерегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 28 мая 2003 г. Рег. № ПИ 12 - 1893  
Выходит 4 раза в неделю: во вторник, среду, пятницу, субботу. Индекс 51915. Тираж 4810

Адрес редакции и издателя:  
652500,  
г. Ленинск-Кузнецкий  
Кемеровской  
области,  
пр. Кирова, 47б

Электронный адрес:  
[gazeta@lnk.kuzbass.net](mailto:gazeta@lnk.kuzbass.net)

**Телефоны редакции:**

главный редактор – 5-13-45; заместитель главного редактора – 7-04-54; отделы: промышленный – 5-21-93, строительный – 5-20-53, социальной сферы – 5-20-38; бухгалтерия (приём рекламы и объявлений) – 5-14-56.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Ответственность за достоверность и точность информации несут рекламодатели. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Газета отпечатана в ОАО «Ленинск-Кузнецкая типография» (ул. Белинского, 17).

Объем 3 п.л. Номер подписан в печать в 17 часов 5.08.2010г.

Печать офсетная.  
Заказ 1511  
Цена в розницу - договорная.