

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 7 февраля 2015 года, № 10 (9702), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 8 руб. 40 коп.

6+



За хлеб мой насущный, за каждую каплю воды
Спасибо скажу,
За то, что Адамовы я повторяю труды,
Спасибо скажу.

За этот пророческий, этот бессмысленный дар,
За то, что нельзя

Ни словом, ни птичьим заклятьем спастись от беды,
Спасибо скажу.

За то, что в родимую душную землю сойду,
В траву перельюсь,
За то, что мой путь – от земли до высокой звезды,
Спасибо скажу.

Арсений Тарковский, 1945 год

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

О героях не забыли

Электронный банк документов «Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 г.» есть в Интернете.

Здесь размещены указы Президиума Верховного Совета СССР, приказы военного командования и наградные листы на отмеченных орденами и медалями Союза ССР, в том числе и на фронтовиков, которым своевременно не вручили награды.

Ветеранам, их наследникам следует обратиться в отдел военного комиссариата по Заводоуковскому и Упоровскому райо-

нам для оформления и получения документов на вручение государственных наград СССР, если они не были получены ранее. Можно получить справку по телефону 8 (34542) 6-17-48, связавшись с Татьяной Николаевной Киселёвой, или самостоятельно зайти на сайт PODVIGNARODA.MIL.RU.

Подготовил
Александр ПОНОМАРЁВ

Дети о войне

Подведены итоги областной творческой олимпиады для детей с ограниченными возможностями здоровья. Среди призёров есть и заводуковские школьники.

Нынешнее состязание было приурочено к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ребята заочно представили сочинения, проектные работы, стихи на военную тему, поздравительные открытки.

Так, в номинации «Литературное творчество» первое и третье места заняли ученики второй городской школы Варвара Шестакова и Алексей Коршунов. Третье

место и у Ксении Духаниной из средней школы № 1.

В номинации «Художественное творчество» равных не было Владимиру Майеру из второй городской.

Работы наших школьников выдержали серьёзную конкуренцию: в олимпиаде участвовали 240 детей из 25 муниципальных образований области.

Ольга МЯСНИКОВА

Болеем за наших!

На следующей неделе Заводоуковск примет участников Губернских игр «Тюменские просторы».

За призовые места в 11 видах программы будут бороться спортсмены из всех муниципальных образований юга области. Они сразятся за звание лучших в хоккее с шайбой, баскетболе, полиатлоне, мини-футболе, шахматах, лыжных гонках. Кроме этого, команды поучаствуют в соревнованиях джоргов, механизаторов, в крестьянской эстафете, охотничьем биатлоне, семейных стартах.

Торжественное открытие игр

состоится 14 февраля в 18.00 в новом Дворце культуры на улице Вокзальной. Основные виды состязаний пройдут в спортивных комплексах «Ритм» и «Центральный», в центре зимних видов спорта «Сосновый бор», в спортзале лагеря им. Ю.А. Гагарина, в средней школе № 4, на полигоне агротехникума, а также в Ялуторовске – в ледовом дворце им. Альфера и спорткомплексе «Атлант».

Ольга МЯСНИКОВА

Реклама на «Радио 7» в Заводоуковске (FM 104,1).
Ежедневный выход блоков рекламы и объявлений
через каждые два часа.

СТОИМОСТЬ ОДНОГО СЛОВА – 10 РУБЛЕЙ.

Ул. Береговая, 27, каб. 101. Телефон отдела продаж 2-19-33.

Прогноз синоптиков

	t °С в 4.00	t °С в 16.00	Атм. давление	Осадки
7/02	-17	-11	752	☀️☁️
8/02	-16	-10	748	☁️❄️
9/02	-14	-10	752	☀️☁️



ДАТА

Дом, где живёт детство



• Малышей увлекли новые книжки.

В феврале 1975 года в городе распахнул свои двери детский сад «Светлячок». За четыре десятилетия из его стен выпорхнуло около двух с половиной тысяч мальчишек и девчонок.

В архивных документах «Светлячок» называют не иначе как детским комбинатом. Местный краевед Сергей Захаров в своей рукописи «История народного образования» оставил о дошкольном учреждении следующую запись: «Двухэтажное здание с просторными группами рассчитано на 280 мест. Творческий коллектив педагогов возглавляет радужная хозяйка Алла Субач. В детском саду созданы все условия для ведения всестороннего педагогического процесса. Воспитатели знакомят детей с жизнью страны, рассказывают им о выдающихся людях, которые (как знать!) могут стать для ребят идеалом. Родители доверяют малышам чутким людям с добрым сердцем Зое Григорьевой, Татьяне Орловой, Людмиле Березиной и Анне Прокофьевой».

– К слову, воспитатель Людмила Березина трудится в детсаду до сих пор, а Анна Прокофьева буквально вчера ушла на пенсию, – говорит сегодняшний директор «Светлячка» Галина Андреева. – Младший воспитатель Гузалия Хамидулина тоже в числе тех, чей педагогический стаж три десятка лет. Повар Тамара Руса-

кова работает в детсаду почти со дня его основания, а её напарница Зинаида Переладова отдала детскому саду 30 лет.

Галина Андреева руководит детсадом с 1997 года. По словам своих подчинённых, она – человек невероятно чуткий и умудрённый жизненным опытом. Вместе с Галиной Сергеевной коллектив «Светлячка» сейчас переживает изменения в системе образования дошкольников. А это другие подходы к воспитанию детей и иная развивающая среда...

Наряду с другими детсадами округа «Светлячок» внедряет федеральные государственные образовательные стандарты. Нововведения предъявляют повышенные требования и к профессиональному уровню педагогов. Именно поэтому в прошлом году в дошкольном учреждении заработала стажировочная площадка для директоров, их заместителей и старших воспитателей детских садов города и сёл.

А кроме этого, в 2014-м дошкольного учреждения коснулась реорганизация: к нему присоединили детский сад «Сказка». Таким образом, «Светлячок» стал самым большим детсадом в нашем округе, в котором сегодня воспитывают почти 600 дошколят 86 специалистов, 35 из которых – педагоги.

Ольга МЯСНИКОВА

Фото из архива детского сада

АГРОПРОМ

ИТОГИ ТРУДОВОГО СОПЕРНИЧЕСТВА ОПЕРАТОРОВ В ОТРАСЛИ СВИНОВОДСТВА ЗА 2014 ГОД

Хозяйство	Ф.И. оператора по уходу за поросятами от 0 до 2-х месяцев, наивысший результат	Процент сохранности поросят 2014 год
ЗАО «Падунское»	Людмила Кадырова	91
ООО «Согласие»	Ирина Смирнова	99,9
ООО «Мичуринская свиноводческая компания»	Любовь Терентьева	99
	Ф.И. оператора по уходу за поросятами от 2 до 4-х месяцев, наивысший результат	Среднесуточный привес (грамм) 2014 год
ЗАО «Падунское»	Людмила Кадырова	496
ООО «Согласие»	Оксана Помыткина	760
ООО «Мичуринская свиноводческая компания»	Александра Сажаева	665
	Ф.И. оператора на откорме свиней, наивысший результат	Среднесуточный привес (грамм) 2014 год
ЗАО «Падунское»	Мария Бертрам	600
ООО «Согласие»	Елена Мицых	1157
ООО «Мичуринская свиноводческая компания»	Светлана Хребтова	1150

ДИАЛОГ С ВЛАСТЬЮ

ДОГОВАРИВАТЬСЯ И РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ



• Вопросы главе администрации округа Александру Анохину задавали и после встречи.

Очередная серия встреч главы администрации округа Александра Анохина с населением началась в Дроновой.

В первое воскресенье февраля старенький ДК выглядел празднично: солнце било в окна, жители дружно заполняли зал, готовились к выступлению местные и приезжие артисты. Как только подвела итоги Года культуры специалист по методике клубной работы Нина Козцова да спели весёлые частушки её воспитанницы, слово взяла глава сельской администрации Светлана Рыжкова.

Она напомнила, что минувший год был для их территории дважды юбилейным: 30-летие отметила сельская администрация, пятый десяток разменял Дом культуры. Отчёт о работе местной власти за год, размещённый на слайдах, стал своего рода пазлом

в общей картине социально-экономического развития округа, которую позднее представил глава администрации округа.

Залогом стабильности любой территории остаются положительные показатели демографической ситуации и занятости населения. Если в последние годы рождаемость в Дроновой и Красной заметно превышала смертность, то в 2014-м на 10 родившихся пришлось 15 умерших. Между тем из 667 жителей 61% по-прежнему составляют люди трудоспособного возраста. На предприятиях, расположенных на территории сельской администрации, работает 31% жителей, за её пределами – 25%, личное подсобное хозяйство ведут 20%, временно заняты трудом 23% и только у двух человек нет желания взяться за дело.

Притом, что на личных подворьях поголовье КРС увеличилось,

число сдатчиков молока и объёмы его реализации снизились. Однако дроновцы не остались без выручки и по этой позиции сохранили своё привычное лидерство в округе. А свиное поголовье уменьшилось в ЛПХ почти в два раза. По мнению Светланы Александровны, причиной тому стали закупочная цена, длительное время державшаяся на уровне 100-115 рублей за килограмм, высокая стоимость кормов и отсутствие господдержки в виде бесплатного комбикорма.

Положительно оценив работу коммунальщиков ООО «Вектор», глава поблагодарила их за оперативное устранение порывов ветхой водопроводной сети, доставивших немало неудобств жителям улиц Центральной и Теплякова. В продолжение темы С. Рыжкова предупредила дроновцев, что с наступлением лета свободного разбора воды не будет, поэтому жителям следует поторопиться с вводом её в дома и установкой счётчиков. Дополнением к отчёту главы стало выступление члена совета ТОС Татьяны Раевой и чествование жителей, которые активно и творчески участвовали в новогоднем убранстве села.

Разговор, продолженный Александром Анохиным, шёл от частного к общему. Местные проблемы увиделись дроновцам в приезде общеокружных. Не без сожаления посетовал глава, что не пришла на встречу молодёжь. А ведь в расчёте на её энергию и рабочие руки строятся планы, определяются приоритеты развития территории. Между тем сегодня руководитель крестьянского хозяйства «Дружба» Валерий Шишканов вынужден нанять иностранных граждан. И если в этом году отсчитает Дронова свой 223 годок, то кто будет дальше вести её летопись? И три юбилейные даты: 70-летие По-

беды, 55-летие города и 50-летие района, главные в 2015 году, важны и значимы не только для ветеранов. Они – повод внимательнее и уважительнее отнестись к истории своей семьи, деревни, страны.

Итоги 2014 года, приведённые Александром Анохиным, – лучшее свидетельство того, что, тормозя на отдельных позициях, округ настроен на развитие. В этом движении вперёд власти и людям не прожить друг без друга.

И в Бигиле, где в тот же день прошла аналогичная встреча с жителями, речь шла о том же: как прошёл 2014 год и каким хотелось бы видеть год наступивший? Здесь свои нюансы. Если, по словам главы Надежды Панковой, с демографией всё в порядке (последние три года здесь рожают чаще, чем хоронят), то жителей, работающих за пределами территории сельской администрации, больше половины от всего трудоспособного населения.

Самым острым для бигилинцев остаётся вопрос централизованного водоснабжения. С наступлением лета воды просто ни на что не хватает.

Хорошей новостью для жителей Бигилы стало назначение их земляка Павла Шулдикова директором ООО «Возрождение». Стаким тылом надёжнее!

Сегодня полномочия местной власти поубавлены: регистрация граждан по месту жительства или пребывания передана паспортно-визовой службе. Но остальные-то обязательства с сельской власти никто не снимал... Осенью глава администрации округа Александр Анохин снова встретится с людьми, чтобы вместе объективно оценить сделанное, сверить планы. Он – за продолжение равноправного диалога, без которого нет доверия.

Лилия НАЗАРЕНКО
Фото автора

НА РЫНКЕ ТРУДА

Найти работу и не потерять

К 31 января в Заводоуковский центр занятости населения обратились 236 человек, что на 30,4% больше, чем на эту же дату прошлого года.

Из них в поиске подходящей работы пришли 87 человек, за информацией о положении на рынке труда – 170, нуждались в услуге по профессиональной ориентации – 20.

Из общего числа обратившихся 87 жителей округа (36,9%) не заняты трудовой деятельностью. В сравнение с прошлым годом их стало меньше на 26,3%. В установленном порядке безработными были признаны 83 человека (156,6% к уровню показателя

предыдущего года). В конце января на учёте числились 318 зарегистрированных безработных, что на 51 человека больше, чем в начале месяца.

Уровень регистрируемой безработицы составил 1,52% от численности экономически активного населения и увеличился с начала года на 0,24%. Заявленная работодателями потребность в работниках – 195 человек, при этом коэффициент напряжённости на рынке труда городского округа составил в среднем 1,6 человека на одну вакансию.

Сняты с регистрационного учёта 43 человека, из них 13 нашли работу (доходное занятие), остальные – по другим причинам.

Уровень трудоустройства на конец января составил 14,9%.

Результативный выход из безработицы (отношение численности трудоустроенных и направленных на обучение безработных к общей численности снятых с регистрационного учёта) составил 30,2%.

Уважаемые жители округа, для предварительной записи на первичное и повторное ращения по поводу поиска подходящей работы следует обращаться к специалистам Заводоуковского центра занятости населения по телефонам 8 (34542) 2-37-88; 2-36-31.

Руслан ЗАМЯТИН,
директор центра занятости населения

НОВОСТИ РОССИИ

С 1 февраля повышено несколько видов пенсий – страховые по старости, по инвалидности и потере кормильца.

Средняя пенсия выросла более чем на 1 200 рублей, пенсия по инвалидности – на 800 рублей. В результате прилично выросшая в прошлом году инфляция (11,4%) будет полностью компенсирована за счёт пенсионного повышения.

По данным Минтруда, дополнительные расходы государства на индексацию пенсий превысят 29 миллиардов рублей в месяц.

В Госдуме предложили узаконить право россиян указывать в паспортах свою национальность.

Такой законопроект в нижнюю палату парламента внесла сенатор Жанна Иванова.

По её мнению, появление в законе новой нормы будет способствовать сохранению самобытности каждой национальной (этнической) общности многонационального народа России и одновременно гармонизации межнациональных отношений в стране и укреплению единства нации в целом.

Согласно результатам последней переписи населения, самым многочисленным народом в России остаются русские – свыше 100 миллионов человек. Также в стране проживают свыше 5,31 миллиона татар, почти два миллиона украинцев, около 1,5 миллиона башкир, 1,4 миллиона чувашей, 1,43 миллиона чеченцев.

Правительство РФ одобрило законопроект о запрете на производство генно-модифицированных организмов в стране.

Законопроект о ГМО, разработанный в недрах Минобрнауки, запрещает разводить и выращивать в России генно-инженерно-модифицированные растения и животных. Могут быть наложены и ограничения в отношении импортёров, которые ввозят в нашу страну ГМО-продовольствие.

Однако для экспертиз и научно-исследовательских работ будет сделано исключение: в этой области технологии ГМО запрещены не будут. Кроме того, законопроект вводит процедуру контроля за выпуском ГМО в окружающую среду, а также процедуру мониторинга воздействия на человека и окружающую среду таких организмов и ГМО-продукции. Её импортёрам придётся проходить необходимую регистрацию. А правительство сможет запрещать ввоз в Россию продукции ГМО по результатам такого мониторинга.

Квартиры, полученные по договору социального найма, нельзя будет сдавать в субаренду. В противном случае жильё будут изымать.

Законопроект об этом внесён в Госдуму.

За время применения Жилищного кодекса сложилась практика, когда часть нанимателей по договору социального найма предоставляют свои жилые помещения в пользование другим людям для извлечения прибыли. При этом доходы от такой сдачи не декларируются и не облагаются налогом. Для предотвращения теневого использования такого жилья законопроект предлагает исключить у нанимателей право сдачи таких помещений в поднаём. При этом не предлагается вводить санкции административного характера против «коммерсантов». Просто «пересдача» жилья или его части по договору поднайма или договору безвозмездного пользования станет основанием для расторжения договора соцнайма.

По материалам «Российской газеты»

БЛИЦ-ОПРОС

Как вы выбрали профессию?

Ольга Фомина, учитель, г. Заводоуковск:

– Много лет работаю с детьми. Кем стать – такого вопроса передо мной не возникало, потому что выросла в семье педагогов. Бабушка, дедушка, мама, сёстры, тётки, дяди всю жизнь обучали и обучают учеников и студентов.

Тамара Трифонова, продавец, г. Заводоуковск:

– Окончила финансовый техникум. Перебралась из Курганской области. Торговать цветами стала случайно: срочно понадобилась работа. Пообвыкла, притёрлась, разобралась в работе, приобрела необходимые знания и навыки, да и хозяйку устраиваю. Менять профессию пока не думаю.

Елена Серебрякова, секретарь-референт, г. Заводоуковск:

– По своей профессии я ни дня не проработала. А получила её в своё время, потому что не было особого выбора. В моей семье ожидается пополнение, поэтому о получении новой специальности я подумаю позже.

Марина Печерина, специалист ДК, с. Бигила:

– При выборе профессии я решила пойти по стопам своей мамы, которая была бухгалтером. После школы и я им стала. Больше двадцати лет отдала бухгалтерии, в итоге при слиянии предприятий попала под сокращение. Сейчас работаю специалистом по методике клубной работы.

Елена, санитарка, с. Старая Заимка:

– В молодости выучилась на парикмахера. Окончила курсы в Тюмени, но по специальности проработала недолго. Сейчас только домохозяйка подстригаю. А вообще большая часть моей трудовой деятельности связана с детским садом, в котором я и воспитателем, и няней была. А сейчас работаю в Ново-заимской больнице.

Сергей Королёв, помощник прокурора, г. Заводоуковск:

– В старших классах твёрдо решил: буду юристом. Окончил гуманитарный класс и поступил в Уральский институт управления экономики и права. Будучи студентом, я проходил практику в суде, где увидел,

как работают гособвинители из прокуратуры. С тех пор определился со специализацией. Вот уже почти год я в должности помощника межрайонного прокурора. И о своём выборе ничуть не жалею.

Юлия Лыткина, бухгалтер, г. Заводоуковск:

– В семье я первая в этой профессии, но выбрала её что называется, по любви. С детства нравилось подсчитывать, сравнивать, анализировать. Сегодня это помогает решать производственные задачи. К тому же специальность бухгалтера – одна из наиболее востребованных в сфере экономики и финансов.

Анатолий Вялков, лесничий, п. Лебедёвка:

– Люблю лес. Отец всю жизнь работал лесником – это тоже повлия-

ло на выбор профессии. Сейчас мой сын Юрий присматривается, думает, выбирает, пока есть время. Может быть, тоже выберет эту же стезю.

Наталья Зилькевич, служащая, г. Заводоуковск:

– Вся моя жизнь – поиск профессии. Очень хотела стать экономистом, как мама, но не прошла в институт по конкурсу. Пошла за компанию с подружками в строительный. По специальности устроиться на работу не довелось... Трудился товароведом на одной из торговых баз. Параллельно окончила курсы парикмахеров, но эта профессия оказалась мне не по душе. Сейчас жалею, что не сделала повторной попытки поступить на экономический.



Субботний вечер



КОНКУРС

ИДЁТ КОЗА РОГАТАЯ

Около трёхсот рукотворных работ прислали заводоуковцы на традиционный музейный конкурс, посвящённый главному символу года. Как известно, 2015-й – год синей Козы (Овцы).

Выставочные витрины музея едва уместили всех «парнокопытных». Овечки из пряжи, козочки из ткани, барашки из ватных палочек... Кстати, последние в этом году стали настоящим пискотом сезона. Технология изготовления белоснежных барашков настолько проста, что с ней справится любой ребёнок.

Итак, вырезаем из плотного картона два овала: побольше – для туловища и поменьше – для головы. Отрезаем кончики ватных палочек и с помощью прозрачного клея «Момент» приклеиваем к туловищу первый ряд «кудряшек». Поверх него – второй. Ряд за рядом обклеиваем всю заготовку. Далее рисуем мордочку, приклеиваем ушки и чёлку из тех же палочек. Украшаем голову бантиком либо нарядным колпачком. Барашек готов! Таким же образом можно смастерить овечек из ватных дисков или шариков.

– Фантазия наших участников не знает границ, – говорит экскурсовод краеведческого музея Надежда Лукиных. – Некоторых творческий процесс затягивает настолько, что они представляют на конкурс целые новогодние компо-



• Пластилиновые козы.

зиции. И выбрать победителей в таком случае очень непросто.

По словам Надежды Владимировны, из года в год радуют поделками воспитанники дошкольных учреждений округа. Стоит отметить, что один только городской детсад «Берёзка» прислал на конкурс 60 рукотворных работ! К их изготовлению подключились и родители.

В итоге гран-при конкурса, первое место и приз зрительских симпатий взяли дошкольники дроводец Виталик Завалихин, Андрей Иванов и Маша Пономарёва из «Берёзки», Валя Шестакова из «Алёнушки». Первое место среди учеников начальных классов заняла

первоклассница четвёртой городской Даша Кунгурцева. Среди учеников старшего звена победу одержал Дмитрий Зеленский из столожно-конструкторского клуба центра развития детей и молодёжи.

Все рукотворные работы обязательно вернутся к их владельцам, ведь согласно восточной традиции фигурка-символ года должна быть в каждом доме. А год синей Козы вступит в свои права в ночь с 18 на 19 февраля. Он, как трактует восточный гороскоп, щедро вознаградит трудолюбивых, лентяев же оставит за бортом жизни.

Ольга МЯСНИКОВА

Фото автора



• В год Козы астрологи советуют смело браться за новые проекты.

Большие даты великой России

7 февраля 1847 год. Фёдор Иноземцев проводит первую в Российской империи хирургическую операцию с использованием эфирного наркоза.

8 февраля 1837 год. Дуэль Александра Пушкина с Дантесом на Чёрной речке.

9 февраля 1904 год. Начало русско-японской войны. Легендарное сражение крейсера «Варяг» с японской эскадрой.



10 февраля 1784 год. По указу Екатерины II порт и крепость в Крыму получили название Севастополь.

11 февраля 1852 год. Николай Гоголь бросает в огонь рукопись второго тома «Мёртвых душ».

12 февраля 1830 год. Издано «Полное собрание законов Российской империи».

13 февраля 1803 год. В Петербурге учреждены вдовьи дома и больницы для бедных.

РЕЦЕПТИК

Пицца в батоне

Что нужно: батон, колбаса, помидоры, шампиньоны, сыр, кетчуп, майонез (можно приготовить любую начинку по вкусу).

Что делать: разрежьте батон пополам, выньте мякоть, чтобы получились лодочки. Смажьте внутри батона кетчупом и майонезом, затем положите слоями поджаренные или маринованные шампиньоны, колбасу, помидоры, сыр. Запекайте в духовке или в микроволновке пока не расплавится сыр.

ДАМАМ

Секретные приёмы

– Подобрать идеальный оттенок румян можно так: сожмите руку в кулак, разожмите и посмотрите на подушечки пальцев – проступивший цвет и есть нужный вам тон.

– Если вы смазали только что нанесённый лак для ногтей, капните масло на поврежденную поверхность и осторожно разотрите пальцем, чтобы сгладить повреждение. А чтобы лак высох быстрее, можно опустить ногти в ледяную воду.

– Усилить действие кондиционера, поставив его на 15 секунд в керамической миске в микроволновую печь. Тёплый кондиционер способствует раскрытию чешуек волос и глубокому проникновению в их структуру.

– Мгновенно уменьшить красноту на месте вскочившего прыщика можно, обработав его спреем против насморка. Он оказывает противовоспалительное действие.

– Всегда имейте под рукой золотистый блеск для губ. Он делает любой оттенок губ более тёплым и выглядит уместно в любой ситуации.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Экостирка против химии

– Цветные вещи, особенно недорогие, имеют свойство линять. Возьмите пять столовых ложек соли, разведите в двух литрах воды, замочите вещи на полчаса, затем постирайте руками. Соль отлично отстирает ситец, лён и бязь, не наносит при этом урон яркости цвета.

– Отлично отбелить вещи, например белые детские носочки и колготки, можно следующим способом: добавьте в воду две столовые ложки борной кислоты, замочите бельё на два часа, затем постирайте обычным порошком. Ещё можно замачивать белые вещи в таком растворе: на пять литров тёплой воды пять столовых ложек соды, две столовых ложки нашатырного спирта, оставить на четыре часа, прополоскать.

– Жирные пятна с шерсти или шёлка вывести практически невозможно. Поможет следующий способ: сухую горчицу (стакан) смешайте с небольшим количеством воды и доведите до консистенции жидкого теста. Протрите через марлю в тёплую (40-45 градусов) воду (десять литров) и дайте настояться два-три часа. Постирайте без мыла или моющих средств.

– Хорошо прополоскать вещи от порошков и кондиционеров поможет уксус. Добавьте всего одну ложку при полоскании – он разрушит остатки химических веществ.

УЛЫБНИТЕСЬ

Две санитарки разговаривают в роддоме:
– Кто это так громко плачет? Не та ли тройня, что родилась сегодня ночью?
– Нет, это их отец в коридоре.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Режим сна нарушать нельзя

Если ребёнок будет ложиться спать в разное время, это негативно скажется на его поведении, утверждают британские учёные.

Они изучили данные более 10 000 детей, рождённых в Британии в 2001–2002 годах. Когда детям исполнилось 3,5 и 7 лет, их матери отвечали на вопросы специалистов, касающиеся режима сна. В 7 лет оценивалось поведение детей на основе их взаимоотношений с одноклассниками, эмоционального состояния и уровня активности. Около 9% семилетних детей не ложились спать в одно и то же время. Это сильно отражалось на их поведении, которое становится гиперактивным.

Ребёнку 5–7 лет нужно спать 10–12 часов в сутки. Режим нельзя нарушать ни на выходных, ни на каникулах.

ЗДОРОВЬЕ

Седина в голову

Преждевременная седина – явление нередкое в наше время. Обычно волосы начинают седеть в возрасте 35-40 лет, и, если седина проявила себя раньше, это повод задуматься о её причинах.

Наследственность. Если кто-либо из ваших родителей или близких родственников уже в 20 лет имел седые пряди волос, не удивляйтесь, что и вы обнаружите у себя раннюю седину.

Оксидативный стресс. Он может быть вызван солнечными лучами, под воздействием которых образуются свободные радикалы. Активные формы кислорода нарушают клеточные мембраны меланоцитов, что приводит к их гибели и уменьшению выработки пигмента.

Ухудшение кровообращения в волосистой части головы. Нарушение кровотока часто происходит у тех, кто пренебрегает головными уборами в холодную погоду, что провоцирует спазм кровеносных сосудов, питающих корни волос.

Некоторые заболевания. Нарушение функций щитовидной железы и изменение гормонального фона нередко раньше времени снижают выработку пигмента. Также ранний «иней» в волосах может быть связан с анемией, с аутоиммунными заболеваниями и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нарушающими всасывание олигоэлементов.

Эмоциональное потрясение, хроническая усталость. При сильном стрессе или эмоциональном перенапряжении надпочечники вырабатывают гормон кортизол, что приводит к гибели меланоцитов, отвечающих за выработку пигмента меланина.

Вегетарианство, диеты, обеднённые белком. Дефицит белка подавляет активность меланоцитов – особых клеток, в которых синтезируется пигмент меланин. Белок – основной строительный материал для волос. Он содержит тирозин – аминокислоту, которая в ходе окисления превращается в меланин.

Дефицит микро- и макроэлементов и витаминов. Недостаток витаминов А, Е, С, но главным образом – витаминов группы В, а также железа, цинка, меди, хрома и марганца часто приводит к нарушению функции меланоцитов, а также ухудшает структуру волос и приводит к их выпадению.

Как замедлить потерю меланина:

- в холода не ходите без шапки;
- в солнечную погоду защищайте волосы от ультрафиолета головным убором, пользуйтесь солнцезащитной косметикой для волос;
- ежедневно массируйте волосистую часть головы при помощи массажной щётки.

«АиФ»