



ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ

№231 (23875)

Суббота, 7 декабря 2013 года

Городская общественно-политическая газета
Победитель фестивалей СМИ «Вся Россия»

Выходит ежедневно,
кроме воскресенья и понедельника

Основана в мае 1906 года
Цена свободная

■ в центре внимания

Основные параметры проекта бюджета-2014

Большой интерес вызвал у тагильчан проект городского бюджета на 2014 год. Его существенное уменьшение против параметров бюджета-2013 ставит под сомнение реализацию приоритетных проектов развития Нижнего Тагила. А это, напомним, ремонт и развитие инфраструктуры – дорог, уличного освещения, замена устаревших и выслуживших установленный срок лифтов, трамвайного хозяйства, парковых зон и многого другого. В трудовых коллективах, общественных организациях, на собраниях жильцов в эти дни люди обсуждают, как поддержать усилия главы по продолжению начатых преобразований. Чтобы это обсуждение было конкретным, «Тагильский рабочий» публикует сегодня основные параметры бюджета на 2014 год в сравнении с годом 2013 – гордость Нижнего Тагила.

▶ 3-я стр.

■ 9 декабря – День Героев Отечества

Уважаемые тагильчане!

Поздравляю вас с Днем Героев Отечества! Нижний Тагил чтит и помнит всех своих героев – солдат Великой Отечественной и тех, кто прошел Афганистан, воевал в горячих точках, сейчас борется с терроризмом. Государственных наград удостоены и тагильчане, своим трудом и талантом приумножающие славу любимого города. Жизнь этих людей – достойный пример для подражания. Они – гордость Нижнего Тагила. Желаю всем, кто сражался за Родину, трудился и сегодня работает на благо Отчизны, успехов в делах, крепкого здоровья, счастья и благополучия!

С.К. НОСОВ,
глава города Нижний Тагил.

■ экспресс-опрос

Как наполнить городскую казну?

В центре внимания тагильчан – бюджет города на 2014 год. Ведь всем хочется, чтобы Нижний Тагил и дальше менялся к лучшему, а для этого, естественно, нужны немалые средства.

Как увеличить городской бюджет? В Москве, например, активно организуют платные автостоянки в историческом центре. Но подходит ли это нам? В общем, вчера мы спрашивали у тагильчан, как, по их мнению, можно сделать муниципальную казну богаче: какие у города могут быть еще источники дохода?

Валентин Матвеевич ПЕРЕТЫКИН, ветеран труда, пенсионер:

Неужели наш город ничего не зарабатывает? Все прекрасно понимают, что это не так. И, на мой взгляд, проблема увеличения доходов в бюджет города решается очень просто. Год назад об этом уже говорилось в СМИ, причем не единожды. Могу напомнить: в середине октября прошлого года, когда тагильчане дружно выбрали нового главу города Сергея Носова, губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев заявил о проведении переговоров с Уралвагонзаводом и ЕВРАЗ-холдингом. Речь шла о том, что эти два предприятия, вероятнее всего, смогут получить регистрацию в Нижнем Тагиле. После чего дополнительные налоги промышленных гигантов начали бы поступать в бюджет города и области. Тогда губернатор заверил, что некие договоренности по этому поводу были достигнуты. С тех пор утекло немало воды, но если бы сказанное главным областным чиновником стало действительностью, то вопрос бюджетной обеспеченности сейчас бы не стоял так остро.

Артём НИГМАТУЛЛИН, экономист:

По-моему, ответ очеви-

ден. Нужно, чтобы налоговые отчисления от градообразующих предприятий – НТМК и УВЗ – поступали в казну Нижнего Тагила, а не Москвы. Большинство тагильчан работают на их благо, а взамен ничего не получают. Абсурдно и обидно. Возьмите за основу опыт Магнитогорска. Те, кто был в этом городе, знают: из Магнитогорска сделана конфетка. А все потому, что налоговые отчисления ММК – Магнитогорского металлургического комбината – идут напрямую в казну города.

Ольга НИКУЛИНА, председатель профсоюзного комитета ЦГБ №4:

Поскольку я не экономист, а врач, мне трудно советовать, как бы город мог зарабатывать. Считаю, мэр, его команда лучше в этом разбираются, и доверяю их решению. Только предполагаю, что если бы вернуть тагильские медицинские учреждения из областного подчинения в муниципальное, удалось бы сразу решить массу серьезных проблем, в том числе и привлечь дополнительные средства в город. Ведь сегодня, согласно новой системе финансирования больницы, деньги идут за пациентами.

▶ 02 стр.

■ акция

Подарки - Деду Морозу



Галина Белькова со своими учениками.

Ученики 2-го «Г» класса гимназии №18 учатся дарить добро. Перед наступающим Новым годом они позаботились о подарках Деду Морозу и ребятам из коррекционного детского дома №2.

На уроках технологии гимназисты готовили бумажные игрушки, на уроках рисования выполняли художественные работы. Почти на всех детских рисунках изображен румяный новогодний персонаж. Кроме этого, в течение нескольких недель ребята собирали материальную по-

мощь Деду Морозу, так как узнали, что у седовласого старца и его дочки Снегурочки прохудилась праздничная одежда. А ведь они ходят к детям, у которых нет пап и мам, - говорят ребята. Дед Мороз дарит нам подарки, мы тоже решили сделать ему приятное. На собранные средства

были приобретены костюмы. В четверг второклассники старательно упаковали посылку.

Гимназия уже пятый год сотрудничает с детским домом №2, - рассказывает заместитель директора по воспитательной работе Лилия Яковлева. - Недавно мы узнали, что в детском доме очень старые новогодние костюмы, и решили помочь. - Каждый человек должен создавать вокруг себя атмосферу добра, - говорит

классный руководитель 2-го «Г» класса Галина Белькова.

Акция проводится в гимназии ежемесячно. Ребята со спектаклями выезжают в пансионат «Тагильский», собирают для пожилых людей предметы личной гигиены, для воспитанников детских домов и реабилитационных центров – канцтовары и сладкие подарки. Сейчас дети готовятся к благотворительной елочке.

Анастасия ВАСИЛЬЕВА,
фото НИКОЛАЯ АНТОНОВА.

■ конференция ОНФ

Валерий Якушев попросил президента сохранить поликлинику

5 декабря в ходе конференции Общероссийского народного фронта, проходившей в Москве, депутат Государственной думы Валерий Якушев обратил внимание президента Владимира Путина на ситуацию с детской поликлиникой на Руднике III Интернационала.

Владимир Владимирович, сегодня к вам вынужден обратиться потому, что в Нижнем Тагиле министр здравоохранения области закрывает детскую больницу, куда обращается полторы тысячи ребятшек, - сказал главе государства Валерий Якушев. -

Люди вышли на площадь, ко мне, как депутату Госдумы, обратились 200 человек. Председатель городской Думы тоже прислал письмо с просьбой помочь. Обратился я к премьер-министру области Денису Владимировичу Паслеру, он мне ответил, что этими вопросами занимается глава города Носов Сергей Константинович.

Почему сейчас я к вам обращаюсь. Время не терпит, могут закрыть больницу! Мы 29 ноября пригласили министра здравоохранения области на «крулый стол», а он оказался в отпуске, хотя заранее его предупреждали. Конец года, а он уехал, не решив вопрос. Помогите,

- попросил депутат Госдумы.

Владимир Путин уточнил, в чем ведении находится эта больница, и пообещал разобраться.

Поговорю, конечно, с губернатором. Кстати, та программа по благоустройству самого Нижнего Тагила заметна? - спросил президент. - Очень, - ответил Якушев. - Слава богу, я еще сам посмотрю, - сказал Владимир Путин.

Кстати, Валерий Якушев одним из первых пообещал жителям микрорайона вступить в отпуске на поликлинику на самом высоком уровне.

Владимир ПАХОМЕНКО.

■ происшествие

Дом полыхал...

Страшная трагедия произошла 5 декабря в районе старой Гальянки. На улице Бригадной, 140а, сгорел частный жилой дом. В результате пожара погибли отец с сыном, остальные члены семьи чудом удалось спасти.

Огонь разгорелся около трех часов ночи, - рассказал сосед погорельцев Валентин. - Проснулся от того, что у меня в доме запылила защита от замыкания в электросети. Выглянул в окно, а там зарево. Я выбежал на улицу и увидел соседку Елену. Она находилась рядом с забором вся черная от копоти и почти голая, так как вся одежда на ней сгорела. Виктор вывел ее и младшего сынишку во двор и бросился за старшим сыном. Спасенного ребенка забрал к себе другой сосед. Я накинул на Елену телогрейку и дал ей валенки. Она все твердила: «Где Витя? Где Витя?» Виктор из дома так и не вышел. Дом был утеплен пенопластом и полыхал как напалм. Вскоре подъехали пожарные и «скорая».

Сейчас о трагедии напоминает обгоревший остов строения с обрушившейся крышей да висящий в воздухе запах гари.

По официальным данным отдела надзорной деятельности ГУ МЧС России по Свердловской области, сообщение о возгорании поступило в 3.13. На вызов было направлено пять единиц техники, огнеборцы 15-й пожарной части оказались на месте уже через девять минут. К тому моменту пламя полыхало на площади в 45 квадратных метров. Пострадавшая женщина 1985 г. р. получила термические ожоги верхних и нижних конечностей II степени, более 20 процентов поверхности тела. Ее сын 2008 г. р. получил термические ожоги верхних конечностей и лица I степени, около двух процентов поверхности тела. Оба были госпитализированы. В огне погиб мужчина 1983 г. р. и его сын 2006 г. р.

Специалисты выдвигают несколько версий пожара - нарушение правил эксплуатации электроприборов либо

печного отопления или замыкание электропроводки. Однозначно можно сказать лишь одно: пожар начался на втором этаже, когда семья спала. Сейчас областные эксперты из испытательной пожарной лаборатории выясняют точные причины. Соседи отзываются о семье исключительно положительно. Погибший глава семьи трудился на НТМК. Сгоревший дом строили своими силами несколько лет.

В пресс-службе комби-

ната рассказали, что Виктор Иванов работал в крупно-сортом цехе ЕВРАЗ НТМК, был ответственным сотрудником, неоднократно награждался почетными грамотами, вел активную деятельность в молодежной организации. Коллеги и руководство комбината выражают соболезнования родственникам. ЕВРАЗ НТМК окажет пострадавшей семье помощь.

Владимир ПАХОМЕНКО.

ФОТО АВТОРА.



В стране и мире

Владимир Путин – против повышения пенсионного возраста

Президент Владимир Путин назвал нецелесообразным повышение пенсионного возраста в России. По его словам, вместо этого нужно обеспечить устойчивость пенсионной системы, чтобы она была эффективной частью всей российской экономики.

«Сегодня нецелесообразно повышать пенсионный возраст, что сделано во всех европейских странах и у наших соседей», - сказал президент, выступая позавчера на форуме Общероссийского народного фронта.

КСТАТИ. В Федеральной службе охраны (ФСО) объяснили, почему в трубах в резиденции президента России Владимира Путина иногда течет ржавая вода. Подобные случаи связаны с регламентными работами. Вода при этом соответствует санитарным нормам, заверил представитель Федеральной службы охраны, отметив, что сейчас оборудование работает в штатном режиме. На конференции Общероссийского народного фронта (ОНФ) В. Путин, комментируя состояние сферы жилищно-коммунального комплекса, отметил, что тема ЖКХ имеет исключительную важность, поскольку касается буквально каждого жителя страны - даже самого президента. «Представьте себе, даже я. У меня тоже иногда ржавая вода из труб идет, - сказал глава государства. - Смешно, но факт. Стыдно даже сказать об этом. Хотя это государственное имущество, а может быть, как раз именно поэтому, не знаю», - поделился проблемой В. Путин.

Премьер о российской экономике

Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев в ежегодном телеинтервью, подводя итоги года, заявил вчера, что российская экономика находится в довольно сложном, «кислом» состоянии, но лучше, чем в Европе.

«Я так давно употребил такой термин — кислое состояние», - сказал премьер-министр. «Иными словами, у нас есть определенный рост. Мы рассчитывали на 3–3,5%, в результате получили около 1,5%», - сообщил Медведев, отметив, что в Европе роста нет, там идет падение производства.

Умер Нельсон Мандела

Бывший президент ЮАР и лауреат Нобелевской премии мира Нельсон Мандела скончался.



Об этом в ночь на пятницу объявил нынешний президент государства Джейкоб Зума. 95-летний Мандела умер у себя дома в Йоханнесбурге после продолжительной болезни. Правозащитник и бывший президент страдал легочной инфекцией. Манделу похоронят с государственными почестями.

КСТАТИ. Нельсон Мандела родился в 1918 году на юго-востоке ЮАР. В 1943 году он начал изучать право в университете, но степень бакалавра права получил лишь в 1989 году, в последние месяцы своего заключения, заочно обучаясь в Университете Южной Африки. Мандела вступил в Молодежную лигу Африканского национального конгресса (АНК), который занимался борьбой с апартеидом, в 1944 году. В 1956 году его обвинили в государственной измене, но затем оправдали. К 1960 году, когда власти запретили АНК, Мандела уже стал признанным лидером организации. В 1961 году он возглавил военную организацию АНК, а через три года был арестован и приговорен к пожизненному заключению. В 1985 году Мандела отверг предложение президента ЮАР Питера Боты об освобождении в обмен на отказ от политической борьбы. Пять лет спустя его освободили. В 1993 году Мандела и президент ЮАР Фредерик де Клерк были удостоены Нобелевской премии мира за их усилия по искоренению апартеида. На первых общенациональных выборах в ЮАР с участием африканского большинства в 1994 году Манделу избрали первым чернокожим президентом ЮАР. Он оставался во главе государства до 1999 года.

Снова летное ЧП

Самолет Bombardier SPG-200, на борту которого находилось 42 пассажира и пять членов экипажа, аварийно сел вчера в екатеринбургском аэропорту Кольцово.

По данным правоохранителей, никто из пассажиров и членов экипажа не пострадал, медицинская помощь находившимся на борту не понадобилась. По предварительным данным, причиной аварийной посадки стал отказ левого двигателя», - подчеркнули в окружном УТ МВД России.

КСТАТИ. Специалисты генетической лаборатории Экспертно-криминалистического центра МВД Татарстана завершили опознание всех 50 жертв крушения Boeing 737 в Казани. 6 декабря была опознана последняя пассажирка разбившегося лайнера — гражданка Великобритании, 1960 года рождения. Тем временем, на сайте Следственного комитета России сообщается, что следователи провели обыски в ряде департаментов Росавиации. По данным следствия, Росавиация лицензировала несколько авиационных учебных центров, в одном из которых командир разбившегося «Боинга» Руслан Салихов получил свидетельство пилота коммерческой авиации. В данный момент эти учебные центры ликвидированы, у следствия возникли сомнения в законности их деятельности.

По сообщениям Лента.Ру, РИА «Новости», РБК.

₽ 32,95 руб.

-16 коп.

€ 45,01 руб.

-9 коп.



4160717411700181 23875



"ТР"-доктор

Ведущая
рубрики
Анжела
ГОЛУБЧИКОВА
Тел.:
41-49-56

Если знаешь, «для чего», выдержишь любое «как»

психическое здоровье

Неврозы, депрессии, как эпидемия, распространяются повсеместно. Известно, что от 30 до 65 процентов посетителей у общепрактикующих врачей – люди с выраженной невротической симптоматикой. Они годами ходят с жалобами на боли в сердце, голове, желудке, лечение помогает лишь отчасти, а все потому, что первопричина недуга – в душевном дисбалансе. Или человек часто простужается, подвержен респираторным заболеваниям. У депрессии множество разнообразных масок. Сегодня большинство неврозов успешно лечится. Но мы не научены обращаться к психиатрам: в обществе – стойкое предубеждение, в голове – малопривлекательные образы психиатрической больницы. Для жителей нашего города сказывалась и удаленность специализированной помощи: добираться к врачам психиатрической больницы №7 в 25-й квартал проблематично, а нужные специалисты прежде принимали только там. Теперь же появилась возможность привести свое душевное здоровье в порядок, получить социально-психологическую помощь в черте города и в комфортных условиях: после капитального ремонта по адресу: Победы, 40, открылась амбулаторно-психотерапевтическая служба.

Учреждений с подобным разноплановым набором бесплатных услуг психиатров в нашем регионе нет – это мнение известного доктора Михаила Перцеля, главного психотерапевта Свердловской области, побывавшего в Нижнем Тагиле на открытии клиники. Вместе с главным врачом ГУЗ СО психиатрической больницы №7 Вячеславом Юрьевичем Мишиариным, без напористости которого новоселье вряд ли бы состоялось вообще, он перерезал красную ленточку у входа в учреждение.

Началась экскурсия: в здании несколько уютных комнат в светлых тонах, в которых проводят индивидуальные консультации, а также и групповые занятия. Удобная мягкая мебель. Тихо, просторно, умиротворяюще.

Есть процедурный кабинет и комната социального работника. Помещение для иглотерапии. Все устроено таким образом, чтобы посетители не чувствовали себя пациентами классической психиатрической клиники.

Десять лет длились ремонт и реконструкция старого здания. Задача была непростая: соединить в одно целое лечебное учреждение и площадку, где принимают «знатоки человеческих душ». В принципе, это удалось. Мы живем в то время, когда практическая психология стала наукой и востребована обществом. Се-

годня в медицине психическое состояние считается, наверное, самым главным составляющим здоровья человека, – рассказывает Михаил Перцель. (Небольшое отступление: Михаил Григорьевич – человек с потрясающей магнетической энергетикой и проницательностью. Специалист в лечении заболеваний, вызванных стрессом – неврозов, депрессии, тревожных, фобических расстройств) – Именно комфортность в душе определяет то, как мы ухаживаем, следим за собой, общаемся с другими людьми, как себя социально выражаем. В этой ситуации важно, чтобы психическая помощь была максимально приближена к людям и доступна. Чтобы человек мог по направлению от врача или по собственному желанию прийти и в удобное время и место, и главное – при этом не ощущал себя не в своей тарелке, поскольку он обращается в такую деликатную службу, как психиатрия.

Все мы живые люди и не способны постоянно находиться в хорошем расположении духа. Но, к сожалению, грань между обычной хандрой и глубокой депрессией, требующей специализированной помощи, тонкая.

С чем сегодня чаще всего обращаются к психиатрам? Это неврозы, непроходящая горечь от потери, утраты, стрессовые реакции, пани-

ческие расстройства, мысли о самоубийстве. Обратите внимание: в текущем году в нашем городе было зарегистрировано 124 суицидальных отравления, что значительно превышает средние областные показатели. – Сейчас на первом плане проблемы, связанные с настроением. Речь идет о тревоге и депрессии, неспособности перенести печальные события, – считает заведующую амбулаторной психотерапевтической службой Ириной Владимировной Чечулиной. – Это самые распространенные современные заболевания, которые, к сожалению, не всегда распознаются медиками других специальностей и самими пациентами. – Наши посетители, в основном, социально активная часть населения, – продолжает Ирина Чечулина. – А психотерапевтическая помощь, которая им оказывается в учреждении, не мешает им работать и учиться. Это очень важно.

Самый актуальный вопрос психиатру: как возможно сохранить психическое здоровье при нашей организации общества и в наших условиях жизни: холодный климат, отсутствие солнца, плохое состояние воздуха, воды, бедное питание, работа без отдыха? – Вполне возможно сохранить! – считает Михаил Перцель. – Во-первых, объективно реальность вполне приемлема – климат не особо влияет, недостаток солн-

ца можно компенсировать активным образом жизни, холод может стимулировать активность и т. д. А все, что происходит в жизни человека, влияет на него только под тем углом, под которым человек готов это воспринять. Нищие писал, что человек, знающий, «для чего», выдержит любое «как». Если знаешь, зачем и во имя чего живешь, условия жизни становятся подмогой или всего лишь помехой, которую можно одолеть.

Таким образом, рецепт прост: осмысленность жизни и рациональное отношение к ее составляющим и событиям, что создает основу оптимизма, основы здоровья психического и долголетия физического. И еще одна важная составляющая – ощущение своей нужности и значимости. Человек – существо социальное, для него важно находиться во взаимодействии с другими людьми. Поэтому полезно взять за правило делать что-то для других – помогать, передавать опыт и т. д. Благодарность не так важна, важно собственное ощущение своей ценности. Спорт, к стати, для агрессии самый приемлемый выход. Если же нет таких возможностей, можно и нужно начать рисовать. Рисовать свои чувства, свое отношение, свою злость выносить на бумагу или холст. Что и как будет нарисовано, не имеет значения, эти произведения и не надо никому показывать.

Главное – так или иначе изливает свои чувства вовне, не доставляя при этом проблем другим людям. Но, еще раз повторю, если есть агрессивность, то у нее есть причина. Надо эту причину найти, и сделать это лучше при помощи специалиста. Знатоки человеческих душ поделились с нами и советами по предупреждению неврозных состояний: профилактика депрессии и проста, и сложна одновременно. Первое, что необходимо, – устранение факторов риска: алкогольные излишества, курение, пассивный образ жизни, социальная нереализованность, негативное отношение к себе, психологическая безграмотность, катастрофическое мышление. В народе последнее называется «делать из мухи слона»: человек смотрит на небольшую проблему, рисует в голове всевозможные нарастающие последствия и ужасается конечному результату. «Если мой ребенок получил в школе двойку, то это значит, что он не может учиться!» «Я быстро утомляюсь, значит, у меня смертельное заболевание, я скоро умру». Катастрофическое мышление вызывает сильную тревогу и отнимает много энергии. Избавиться от такого образа мысли без помощи специалистов трудно.

При появлении подобных симптомов незамедлительно идите к психотерапевту, поскольку вовремя принятые меры могут не дать депрессии развиваться в развернутую болезнь. Выход есть всегда – только нужно приложить усилия, чтобы его найти. Невыдуманный случай, о котором психологи любят рассказывать во время тренингов: в Нью-Йоркском метро в одно время люди регулярно прыгали под поезд. Никто не мог разобраться, в чем дело. Один умный врач посоветовал поменять табличку. Вместо вывески «Выхода нет» появилась «Выход есть», и количество суицидов резко сократилось.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.
ФОТО НИКОЛАЯ АНТОНОВА.

вы спрашивали...

Старый полис: в лечении не откажут

«В поликлинике меня предупредили, что с января я не смогу посещать врачей, так как мой медполис старого образца. Но по срокам документ еще действительный. Почему я должен его менять?»

(Виктор ДАНИЛОВ)

Все это слухи, что с 1 января 2014 года гражданам, у которых на руках старый медицинский полис, будет отказано во врачебном приеме: никаких ограничений по срокам замены полиса старого образца на новый документ нет. Об этом официально сообщает Территориальный фонд медицинского страхования.

Полис обязательного медицинского страхования (ОМС) старого образца будет действителен до тех пор, пока вы его не поменяете на полис нового образца.

Напомним, с мая 2011 года в России введен в обращение полис обязательного медицинского страхования единого образца. Замена документа идет поэтапно. Даже если период действия старого полиса закончился, это не должно быть проблемой: если на 1 января 2011

года ваш полис был действительным, он действителен и сейчас. Если вам отказали в медслужбе, жалуйтесь в свою страховую компанию или отделение ФОМС.

Каждый гражданин, имеющий право на получение медицинских услуг в сфере ОМС, может не спеша, в удобное для него время определиться с выбором страховой медицинской организации, работающей в сфере ОМС, и после подачи соответствующего заявления получить полис обязательного медицинского страхования единого образца.

Для помощи гражданам в выборе фонд обязательного медицинского страхования ежеквартально проводит рейтинг страховых медицинских организаций, работающих в сфере ОМС, результаты которого публикуются на

официальном сайте ФОМС.

Когда выбор уже сделан, полезно зайти на сайт своей страховой компании – крупные организации публикуют так называемые графики загрузки пунктов приема заявлений. Можно выбрать любое удобное время, когда посетителей не так много. Кроме того, практически у всех страховщиков работают «горячие линии», по которым можно получить исчерпывающую информацию о замене полиса и всех вопросах, связанных с обслуживанием в системе обязательного медицинского страхования.

С новым полисом становится не декларацией, а реальным правом получения медицинской помощи не только в том населенном пункте, где вам выдали полис, но и в любой точке страны. Дело в том, что все медицинские учреждения и страховые компании, работающие по программе обязательного медицинского страхования, получили доступ к единому реестру застрахованных лиц.

А. ЕВГЕНЬЕВА.

Чем заменить статины?

«Мне 66 лет. Обнаружен очень высокий уровень холестерина. Прописали курс таблеток, но я их плохо переношу: тошнота, бессонница, боли в желудке. Советуют есть больше чеснока, который хорошо снижает холестерин. Но мне и этот метод не подходит. Какие еще существуют способы держать холестерин в норме без таблеток?»

(Тамара Владимировна)

Отвечает врач-гастроэнтеролог Ирина ЕМЕЛЬЯНОВА:

Для снижения уровня «вредного» холестерина необходимо соблюдать диету, увеличить физическую нагрузку. Но часто ситуация такова, что необходима терапия специальными препаратами. Это могут быть как таблетки, так и статины природного происхождения. Они весьма эффективны.

Например, клетчатка. Регулярное употребление в пищу богатых клетчаткой злаков, овсянки, ячменя, некоторых овощей и фруктов, бобов, моркови, яблок, авокадо, ягод помогает в снижении уровня холестерина. Клетчатка, содержащаяся в этих продуктах, выполняет роль природного статина, переносит избыток холестерина в кишечник и не позволяет ему циркулировать и свертываться в крови.

Также поможет побороть высокий холестерин рыбий жир. Он содержит жирные кислоты омега-3, регулирующие выработку липидов. Источниками рыбьего жира являются масло жирной рыбы, лосось, макрели. Кроме того, рыбий жир выпускается и в виде капсул.

Семена льна – еще один мощный природный статин.

Доказано, что уровень витамина С непосредственно связан со здоровьем сердечно-



сосудистой системы. Поэтому аскорбиновая кислота тоже служит эффективным статином. Большое количество витамина С содержится в цитрусовых (грейпфрут, апельсин, лимон). Понятно, что постоянное употребление чеснока подходит далеко не каждому. Но если у человека выявлен значительный показатель холестерина, а таблетки он переносит плохо, то без этого ценного пищевого растения не обойтись.

Всего за 4-12 недель регулярного употребления в пищу чеснока уровень холестерина в крови существенно снижается. Кроме того, замедляется само образование холестерина в кровяных сосудах.

Советую обратить внимание на лечебную пряность **желтокорень канадский, или куркумин**. Как природный статин, он эффективен в лечении всех заболеваний сердечно-сосудистой системы. Куркумин стимулирует выработку печеню холестерина и вывод избытка холестерина из организма.

При переходе на естественные статины взамен химических не забывайте консультироваться у своего врача и проверять уровень холестерина.

А. ЕВГЕНЬЕВА.



Процедурный кабинет.

экспресс-опрос

Как наполнить городскую казну?

01 стр.

Для нас, медиков, урезание местного бюджета грозит тем, что уменьшится возможность муниципальной программы поддержки и привлечения кадров в городские клиники. Ее разработала и приняла местная власть, несмотря на то, что здравоохранение не входит в полномочия мэрии. Сейчас появилась опасность – средств на хорошее дело не найдется. А значит мы снова не сумеем обеспечить жильем специалистов, приезжающих работать в Нижний Тагил. Тогда они уедут, и вскоре наступит полный крах нашей медицины.

Мы очень надеемся, что подобного не произойдет: нужный социальный проект для врачей заработает. Сегодня несколько классов врачей готовы переехать в наш город. Нельзя их упустить.

Геннадий Александрович УРВАНЦЕВ, металлург, ветеран труда:

– Наверное, не только мне, но и многим бросается в глаза, что у магазинов, в свертках, парках, дворах, на детских площадках в любое время года и суток кучаются шумные компании бездельников. Выпивают, курят, сквернословят, мусорят, устраивают разборки. Но ни разу мне не довелось видеть, чтобы их призывали к порядку полицейские. У своего участкового уполномоченного я интересовался, почему эти люди, причем, как правило, молодые, чувствуют себя настолько вольготно. Он сказал: «Мы не имеем права заставлять их работать». А откуда же у них деньги на выпивку? Не

случайно ведь они частенько проявляют пристальное внимание к банкоматам, где пожилые люди получают пенсии. Хорошо, работа не для них, но почему бы за пьянство, курение в общественных местах не привлекать их к ответственности? Чем не денежный ручеек в казну! Пусть не бурный, но известно же: копейка рубль бережет.

Можно поработать и с теми же автомобилистами. На пешеходные переходы нарушители наезжают сплошь и рядом, хотя знают, что следует останавливаться на определенном расстоянии. На дорогах с двухсторонним движением попадаешь порой в такие ножицы, что не знаешь, вывернешь ли с «зебры» живым. А несанкционированные автостоянки во дворах! Внутриквартальные проезды водители, естественно, не занимают, но пристраивают машины и на газонах, и на детских площадках, и чуть ли не на крыльчках возле подъездов. Людям при выходе из дома иногда и ступить некуда. Кажется, была бы возможность, такие автозастойщики закатывали свой личный транспорт прямо на лестничные площадки. Но ведь наверняка можно вернуть дело так, чтобы они штрафами компенсировали и неудобства других, и комфорт для себя, любящих, если не желают ставить авто в гаражи, на платные стоянки и т. д.

Экспресс-опрос провели Владимир МАРКЕВИЧ, Анастасия ВАСИЛЬЕВА, Ольга ПОЛЯКОВА, Нина СЕДОВА, Анжела ГОЛУБЧИКОВА.



Уральская панорама

Новое назначение Якова Силина

Губернатор Евгений Куйвашев позавчера подписал указ 618-УГ о назначении Якова Силина на должность заместителя председателя правительства Свердловской области.

В соответствии с уставом региона, областным законом «О правительстве Свердловской области» Яков Силин с 9 декабря назначен на пост вице-премьера по взаимодействию с муниципальными образованияами. В ведение заместителя главы регионального кабинета будут также отнесены вопросы межнациональных и межконфессиональных отношений.

Задача перед медиками поставлена

Губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев поставил перед органами власти и медучреждениями региона задачу организовать работу по эффективному лечению и реабилитации наркозависимых по решению суда. Глава Среднего Урала заявил об этом на заседании антинаркотической комиссии Свердловской области, которое провел вчера.

В настоящее время в Свердловской области суды уже вменили обязательство пройти лечение от наркомании примерно 500 гражданам. В структуру наркологической службы Свердловской области входят амбулаторные приемы в 59 муниципалитетах региона, 801 наркологическая койка, в том числе 85 реабилитационных, кабинеты медицинского (наркологического) освидетельствования в 74 медицинских учреждениях и три химико-токсикологические лаборатории.

Деньги – за «здоровье»

В рамках «круглого стола», посвященного новым способам

оплаты медицинской помощи, руководители регионального министерства здравоохранения, министерства финансов и Фонда обязательного медицинского страхования рассказали главным врачам больницы о переменах, которые произойдут в лечебной сети в 2014 году.

В соответствии с базовой программой государственных гарантий, все субъекты с 1 января 2014 года переходят к новым способам оплаты медицинской помощи. В первую очередь, изменения коснутся оплаты работы поликлиник – теперь они будут получать деньги не за «болезни» своих пациентов, а за их «здоровье». В новом году средорганизации будут получать единовременно полный объем средств в соответствии с количеством прикрепленных граждан. В этих условиях поликлиника становится так называемым «фондодержателем» – и сама несет ответственность за то, чтобы прикрепившиеся к ней жители области могли получить весь необходимый им набор медицинских услуг. Если какого-либо специалиста (или оборудования) в поликлинике нет – она обязана самостоятельно направить гражданина в другое учреждение. При этом объем ее финансирования сократится на стоимость оказанной «извне» помощи.

160 ребят посетят Кремлевскую елку

Министерством общего и профессионального образования Свердловской области сформирован список детей – участников Кремлевской елки. В этом году на главную елку страны отправятся 160 ребят в возрасте от 8 до 14 лет.

В составе свердловской делегации – дети-сироты, дети из социально незащищенных, многодетных, замещающих семей, дети участников боевых действий, отличники учебы, победители и призеры международных, всероссийских и региональных конкурсов и олимпиад.

По сообщением департамента информполитики губернатора, управления пресс-службы и информации правительства Свердловской области.

в центре внимания

Основные параметры проекта бюджета на 2014-й в сравнении с бюджетом 2013 года

Table with 6 columns: № строки, Наименование показателя, Бюджет на 2013 год, Бюджет на 2014 год, Отклонение (гр.4-гр.2), Отношение 2014 года к 2013 году, %. Rows include categories like 'Расходы на обеспечение деятельности муниципальных учреждений' and 'Капитальные вложения'.

Table with 6 columns: № строки, Наименование показателя, Бюджет на 2013 год, Бюджет на 2014 год, Отклонение (гр.4-гр.2), Отношение 2014 года к 2013 году, %. Rows include categories like 'эксплуатационное содержание дорог', 'капитальный ремонт дорог', 'строительное, реконструкция дорог'.

Advertisement for Valentin Nikolaevna Fedchenko. Text: 'Дорогую, любимую жену, маму, бабушку, прабабушку Валентину Николаевну ФЕДЧЕНКО от всей души поздравляем с 75-летием!' Includes photo and address: 'г. Нижний Тагил, пр. Мира, 22. Тел.: (343) 264-72-77'.

Advertisement for Ural Bank. Text: 'Уральский Банк реконструкции и развития. СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ (малый и средний бизнес) Опыт продаж, консультирование клиентов.' Includes contact information and website: 'latkina@ubr.ru'.

Advertisement for car purchase. Text: 'КУПЛЮ АВТОМОБИЛЬ В любом состоянии, а также после ДТП. Расчет на месте. Тел.: 8-912-66-81-888'.

БЕСПЛАТНЫЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Multiple small advertisements under the heading 'БЕСПЛАТНЫЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ'. Categories include 'ПРОДАМ', 'РАЗНОЕ', 'КУПЛЮ', 'ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ', 'ОТДАМ в хорошие руки'.

Advertisement for 'ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ'. Text: 'КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ'. Includes instructions: 'Выберите рубрику: продам, куплю, меняю, разное, потери/находки, работа (соискатели)'. Maximum volume: 'Максимальный объем объявлений - 20 слов. Пишите печатными буквами.'.

Ваши данные (нужны редакции, в газете не публикуются): Ф.И.О., Адрес, телефон. Как подать объявление БЕСПЛАТНО: вырежьте и заполните купон и приходите по адресу: ул. Газетная, 81, киоск МАУ «Тагил-пресс»...

Advertisement for Viktor Mikhailovich Semenov. Text: '7 декабря - 15 лет, как с нами нет дорогого Виктора Михайловича СЕМЕНОВЫХ'. Includes photo and address: '15 лет тому назад тебе исполнилось лишь 60 и 40 лет работы в школе, но черным днем нас разлучил и боль разлился поселил в сердца и души наши.'.

Advertisement for Nina Mikhailovna Romanova. Text: '9 декабря - день памяти Нины Михайловны РОМАНОВОЙ, самой лучшей на свете мамы'. Includes photo and address: 'Ушла ты от нас в мир иной - туда, откуда нет возврата. Оставил память о себе, любовь, печаль и боль утраты.'.

выставка

Поделки с изюминкой



Екатерина Козлова и ее «Свадебные бокалы».

В эти дни в центральной городской библиотеке проходит выставка «Тагильская мастерица». На экспозиции представлено более 600 работ, и в каждой есть изюминка.

Мария Ларина смастерила куклу-рыбка в чучелно-скульптурной технике. Игрушка с сюрпризом. Внутри спрятана стеклянная бутылка. Ее можно увидеть, приоткрыв крышечку. Мария Ларина определила свое произведение

как мини-бар. Молодые авторы показывают свои работы наравне с опытными мастерами. Екатерина Козлова участвует в выставке впервые. Девушка декорирует свадебные бокалы украшениями из полимерной глины.

Материал пластичный. Глина твердеет при запекании в духовке, - раскрывает секрет Екатерина. Досуговой центр «Урал» третий год помогает в оформлении «Тагильской мастерицы». У меня выставка всегда вызывает восторг. Из такого разнообразия сложно выделить что-то одно. Но особенно поражают иконы из бисера, - говорит заведу-

ющая отделом по основной деятельности ДК поселка Евстоники Октябрина Гачева. На выставке можно почерпнуть прекрасные идеи для новогоднего декора. Дарить подарки, сделанные собственными руками, всегда приятнее. «Тагильская мастерица» продлится до 12 декабря. Анастасия ВАСИЛЬЕВА. ФОТО СЕРГЕЯ КАЗАНЦЕВА.

из почты

Спасибо, музыканты!

Каждый день я сопровождаю свою внучку на занятия в музыкальную школу №3. Вхожу в это здание как в храм музыки: из всех уголков доносятся прекрасные звуки, царит атмосфера спокойствия, уважительного отношения к воспитанникам и родителям.

Весной этого года школа отметила 65-летие, а недавно нас пригласили на концерт, посвященный Дню матери. Участвовало более 25 педагогов, и в восторге от их мастерства был весь зал. Мы услы-

шали квартет скрипачей и квартет пианистов, ансамбль народных инструментов, соло на флейте и многоголосье вокалистов. Звучали шедевры русской и зарубежной классики разных эпох, ведущие читали стихи о мамах. Спасибо за этот праздник души! Благодарим директора музыкальной школы Сергея Владимировича Цветкова и завуча Елену Романовну Злыдникову за то, что собрали такой замечательный коллектив, приобщающий наших детей к волшебной силе искусства. Светлана ШИБАНОВА.

проверено на кухне

Что за обед без супа

«В моей семье супы на столе каждый день. Готовлю разные, но больше нравятся заправочные. Прочитала в «ТР» рецепт супа из чечевицы и хочу предложить свой способ его приготовления. Да и суп с грибами, как говорят родные, у меня тоже получается неплохо», - пишет в редакцию Вера Алексеевна РОГАЧЕВА.

Из шампиньонов

Головку репчатого лука, подольку чеснока и шампиньоны (400 г) измельчить и потушить в рафинированном растительном масле, помешивая, до готовности. Переложить в кастрюлю,

добавить куриный бульон или горячую воду (0,5 л) и молоко (около стакана). Поварить минут 15-20. Распустить в 100 граммах воды столовую ложку с верхом картофельного крахмала и вылить его в суп. Снова довести до кипения

и поварить минут 10-15 на слабом огне. В конце приготовления посыпать суп и поперчить, положить лавровый листик и по щепотке сушеных имбиря и куркумы. Подавать с зеленым луком, рубленной зеленью петрушки

Из чечевицы

Стакан сухой чечевицы замочить в воде (250 мл) часов на 6-8. Луквицу мелко нарезать и потушить под крышкой вместе с измельченной грудкой (100-120 г). В кастрюлю налить воды,

довести до кипения, положить набухшую чечевицу, потушенный с грудкой лук и поварить на небольшом огне минут 20-30. Почистить и нарезать кубиками картофель (350-400 г), 2-3 сосиски, тоненькими кружочками две средние морковки, добавить в кастрюлю с чечевицей и варить до готовности. Посолить и добавить по вкусу специи. Подавать со сметаной или майонезом, с зеленью укропа или петрушки. Нина СЕДОВА.

бывает же...

А как он мебель соберет?

Житель Сан-Франциско Чарльз Викири предложил жителям города свои услуги по сборке мебели с дополнительными сервисами: во время работы он может быть одет в смокинг, петь оперные партии и пить алкоголь, сообщает Orange News.

В тексте предложения Викири отметил, что пить с ним вместе не обязательно, но заказчик услуг, безусловно, может составить ему компанию и выпить порцию или много порций алкоголя.

В объявлении при этом подчеркивается, что Викири готов рассмотреть только серьезные предложения от заинтересованных жителей Сан-Франциско. В какую сумму он оценит свои услуги, не уточняет. Викири стал не первым,



Иллюстрация ПЕТРА УПОРОВА.

кто предложил услуги, связанные с употреблением алкоголя вместе с заказчиком. Осенью в Одессе появилось объявление, автор которого выразил готовность стать со-бутылником. В «пакет услуг»

было включено не только совместное с клиентом распитие алкоголя, но и задушевные беседы и приготовление «чего-нибудь вкусенького на закуску». Лента.Ру.



Мир спорта

Магнитогорский хоккейный клуб «Металлург» отыграл четыре шайбы в игре с ханты-мансийской «Югрой». Об этом сообщает официальный сайт КХЛ.

Однако шайбы Ярослава Хабарова, Дениса Платонова и дубль Яна Коваржа позволили «Металлургу» перевести встречу в овертайм. На третьей минуте дополнительного времени Платонов принес своей команде победу — 5:4 (0:3, 1:1, 3:0).

Победа позволила магнитогорцам превратить серию из пяти поражений. «Металлург» сохранил за собой четвертое место в таблице Восточной конференции (61 очко после 33 игр). «Югра» с 34 очками после 34 матчей осталась на 12-й позиции на Востоке. Для ханты-мансийской команды это поражение стало седьмым кряду.

Параллельно с игрой «Металлург» — «Югра» прошло еще два матча регулярного чемпионата КХЛ. Екатеринбургский «Автомобилист» в серии буллитов победил челябинский «Трактор» (3:2), а уфимский «Салават Юлаев» был сильнее омского «Авангарда» (3:2). Лента.Ру.

вопрос-ответ

Большинство получит справки на дому

«Как у федерального льготника у меня есть право на набор социальных услуг. В связи с серьезным заболеванием, для которого нужны дорогостоящие лекарства, право это подтвердил в очередной раз. Нужно ли идти за подтверждающим документом, если его не потребуют, например, в аптеке?» (С. ИСТРАТОВ)

На вопрос нашего читателя отвечает сотрудник ПФ РФ по Нижнему Тагилу и Пригородному району **Есения САЛЬНИКОВА**.

Право на получение набора социальных услуг (НСУ) на следующий год сохранили за собой 40% федеральных льготников Нижнего Тагила и Пригородного района.

Документом, подтверждающим право на получение «соцпакета», является справка. Большинство федеральных льготников получит справку НСУ на дому одновременно с пенсией и ежемесячной денежной выплатой в декабре через доставочные организации и почтовые отделения.

Граждане, получающие пенсию через банковские организации либо впервые получившие право на набор социальных услуг после 1 декабря текущего года, могут самостоятельно обратиться за справками в Пенсионный фонд. Сделать это можно начиная с декабря этого года и до конца 2014-го (при себе необходимо иметь паспорт).

Набор социальных услуг включает в себя:

- обеспечение необходимыми медикаментами;
- предоставление путевки на санаторно-курортное лечение для профилактики основных заболеваний;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

В. ФАТЕЕВА.

баскетбол

Выходные — с оранжевым мячом

В спорткомплексе «Алмаз» состоялись очередные матчи чемпионата и первенства города по баскетболу среди мужских команд.

Вот их результаты. «Горняк» - «Sunrise» - 70:45, «Алмаз» - Евраз НТМК - 78:97, «Респект» - ДЮСШ №4 (тренер В.Путин) - 76:43, НТСТ - «Политехник» - 98:82, «Горняк» - ДЮСШ №4 (тренер Д.Рубцов) - 68:90, п. Свободный - «Спам» - 75:69, БК «Старатель» - ЗАО «УБТ-УВЗ» - 59:66.

Сегодня, в субботу, пройдут еще четыре матча: «Уралец» - УИУЭИП, «Респект» - «Спам», «Политехник» - Евраз НТМК, НТСТ - БК «Старатель». В воскресенье встретятся: п. Свободный - НТГМК, ДЮСШ №4 (Рубцов) - ДЮСШ №4 (Путин), «Горняк» - ОАО «НПК УВЗ», ЗАО «УБТ-УВЗ» - «Алмаз». Игры начинаются с 11 часов.

Владимир МАРКЕВИЧ.

анекдоты

Я начинаю понимать Наполеона, который спал по 4 часа в сутки. Поэтому он был странный, агрессивный и хотел умирать.

Цену недвижимости определяет не материал, из которого изготовлены стены, а удаленность от МКАД. Челябинск поближе к МКАД, чем Майами, потому и цена выше.

Отчеты, ПОГОРИЗОНТАЛИ: Литера. Марин. Глеб. Уфа. Либера. Иже. Гиз. Овраг. Мездра. Пок. Митоз. НЛО. Модерато. Раис. Пан. ДДТ. Адамант. ПО ВЕРТИКАЛИ: Анод. Иов. Сруб. Рапорт. Ежа. Тигр. Гримм. Лог. Оса. Лье. Имя. Биев. Мера. Заир. Уезд. Тапа. Риф. Реотан. Анса. Зонт.

Петер-гофский дворец	Бревенчатое строение	Хозяин усурый тайги	Она же - буква	Большой овраг	20000 ... под водой	"Кармен" (композитор)	Подводная коралловая гряда	Карликовый буйвол
Свободный защитник в футболе	Страдалец Библия	... Жел-лов	Башкирия	"... если" - молитва	Наземный улет	Глубокая рыбина	Злак	Генрих, любовник королевы Марго
... и котод	Докладная шафю	Немецкие сказочки	Изнаменка меха	Предел, граница	Ткань из коры	Тарелка с инюпплетнями	Буква греческого алфавита	Умеренный музыкальный темп
Шевчук и К?	Картонная игра	Бриллиант	Насекомое	Врубель, картина	Парасоль	Славя, применяемый в рестатах	Существительное	Способ деления клеток

в этот день...

7 декабря
Международный день гражданской авиации
1714 Петр I учредил орден Святой великомученицы Екатерины.
1941 Нападение японцев на Перл-Харбор (Гавайская операция).
1949 Назначение Н.С. Хрущева секретарем ЦК КПСС и первым секретарем Московской партганизации.
1972 Запуск на Луну американского космического корабля «Аполлон-17».
Родились:
1761 Анна Мария Тюссо, основательница музея восковых фигур в Лондоне.
1878 Константин Скрыбин, русский биолог.
1926 Петр Вельяминов, актер.
1979 Роман Билык, музыкант, солист группы «Звери».

8 декабря
День образования российского казначейства

погода подробно

Сегодня. Восход Солнца 10.28. Заход 17.13. Долгота дня 6.45. 6-й лунный день. Ночью -2 градуса. Днем -3...-1 градус, облачно, снег. Атмосферное давление 740 мм рт. ст., ветер юго-западный, 2 м/сек.
Завтра. Восход Солнца 10.29. Заход 17.13. Долгота дня 6.44. 7-й лунный день. Ночью -7. Днем -5...-3 градуса, пасмурно, небольшой снег. Атмосферное давление 743 мм рт. ст., ветер южный, 2 м/сек. Сегодня и завтра небольшие геомагнитные бури.

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация города Нижний Тагил (ул. Пархоменко, 1а),
МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс» (пр. Ленина, 11)
Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по УрФО
Регистр. свид.телесвязи ПИ № ФС11-1302

ИЗДАТЕЛЬ:
МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс», 622001, г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 11.

Директор - главный редактор С.Л. ЛОШКИН
Заместитель директора Б.Г. МИНЕЕВ
Для справок по редакции
Редколлегия:
В.И. МАРКЕВИЧ, зам. директора - ответственный секретарь
А.Е. ГОЛУБЧИКОВА, зав. обществу-политическим отделом
Т.М. ШАРЫГИНА, зав. отделом информации
Р.С. СВАХИНА, зав. отделом социального развития (вопросы образования, здравоохранения, культуры, соцзащиты и опеки)
Н.М. СЕДОВА, зав. отделом городского хозяйства (вопросы коммунального хозяйства, экологии, транспорта, связи)
О.В. ПОЛЯКОВА, зав. отделом экономики
Дежурный по номеру - А.Е. ГОЛУБЧИКОВА

Тел.: 41-49-57
Тел.: 41-49-84
Тел.: 41-49-85

Подписка на газету - с любого месяца.

Подписной индекс - 53833

Тел.: 41-50-08
Тел.: 41-49-56
Тел.: 41-50-23

Тел.: 41-51-61
Тел.: 41-49-59
Тел.: 41-50-18
Тел.: 41-49-88

Адрес редакции: 622001, Нижний Тагил, пр. Ленина, 11.
Электронная почта: post@tagilka.ru
Сайт: www.tagilka.ru

Отдел рекламы (тел./факс): (8-3435) 41-50-10, 41-50-09
Отдел распространения: 41-49-62

При перепечатке ссылка на газету обязательна. Ответственность за публикуемые объявления несут рекламодатели. Рекламуемые товары и услуги подлежат сертификации и лицензированию. Материалы со словом «РЕКЛАМА» публикуются на коммерческой основе (на правах рекламы). Мнения авторов не всегда совпадают с мнением редакции.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс»
Зав. компьютерным центром - С.А. Иноземцев, sereg@tagilka.ru

Отпечатано в ГУП СО «Нижнетагильская типография»
Тел.: 41-49-74, 622001, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 81

Время подписания в печать по графику - 19.30. Фактически - 18.30.

Заказ 4224
Объем 2 п.л.
Тираж 6208