

Ладушки умеем делать,
Караван мы печём,
С гули-гули улетаем,
И играемся с мячом!



«Мы смотрим в будущее!»

Конкурс продолжается!

На фото Татьяны ПАТРУШЕВОЙ маленькая Катюша:
«С гули-гули улетаем и играемся с мячом!»

Уроки красоты

ФРУКТОВАЯ МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Для увядающей, сухой, истонченной кожи полезны маски из кашицы двух персиков и 1 ч. ложки лимонного сока.

При дряблой и морщинистой коже кашицу из персиков соединяют со взбитым яичным желтком (1:1).

СОВЕТ В ЖАРУ: ПЕЙТЕ ВОДУ!

Жарко и хочется пить... Сейчас бы мороженого! Но если вы думаете, что оно спасет вас сразу от двух зол, вы ошибаетесь.

Оно охлаждает только пищевод и желудок, но ни от жары, ни от обезвоживания не поможет. Всем известно, что наш организм состоит на 65 % из воды. А поскольку в жару жидкость активно испаряется с потом, ее лучше всего восполнить чистой и прохладной водой, а не сладким и жирным мороженым.

Растения-целители

ПОЛЫНЬ

Для того, чтобы избавить кошку или собаку от насекомых-паразитов, нужно на 3-5 дней их подстилку заменить вениками из свежей полыни, меняя каждый день.

Полынное масло – очень хорошее средство от ангины. Им смазывают горло, гланды, лечат желудочно-кишечные заболевания, добавляют по несколько капель в воду, чтобы убить микробы. Для его приготовления соберите верхушки полыни со стеблями во время цветения. Промойте и слегка обсушите. Затем мелко нарежьте и смешайте в соотношении 1:2 с подсолнечным маслом. Поставьте на один месяц в темное место, чтобы масло настоялось, затем процедите.



Почему сейчас
говорят о том, что
мы как нация
нездоровы?

«Об этом говорит не кто-то, а статистика. Она свидетельствует еще резче: русские люди вымирают как нация. Отчего так? Очень просто: от пьянства, блуда, от нежелания рожать и воспитывать детей, от экологической обстановки, от бедности и болезней, от частых самоубийств. Оттого, что за границе нужны российские богатства и просторы, всем мешают те, кто еще занимают эту землю. Но это только внешние, легко видимые причины. Всем этим бедам можно было бы противостоять, если бы было твердо осознанное желание и воля к борьбе. Почему этого нет? Ответ несложен: отвернулись от Бога, потеряли высокую жизненную цель, которую только и давала христианская вера. А сами по себе и сами для себя жить не умеем, да и не стремимся. Очень многие русские люди теперь просто не знают, зачем они живут. Как же можно сохраниться народу, не видящему смысла своего существования?»

(из книги «Ответы на вопросы современных школьников»)



SMS- штурм

Теперь вы можете посылать SMS-ки своим друзьям и приятелям, а также сообщать интересные новости через нашу газету. Для этого необходимо написать текст и имя – кому и от кого адресовано сообщение, и отправить нам по телефону: +79149831796. В следующем номере вы обязательно его прочтете!

*Постройте скорее мост!

*Огромный привет Галинке
Д. от Серёги Л. и всех нас!

...

Ждём ваших
SMS-ок!



Конкурс на лучший рецепт

«Гнездо» (рецепт из Улан-Удэ от Игумновой Светланы)

Из курицы готовим фарш, в который добавляем яйцо, немного манки, соль, перец. Отдельно пережариваем грибы с луком. Из куриного фарша катаем шарики, делаем сверху углубление. Кладем в него грибную начинку и сверху поливаем майонезом. Ставим «гнездышки» в духовку для запекания до готовности. Вместо куриного фарша можно использовать мясной. Очень-очень вкусно!

ТОНКОСТИ РЕМОНТА

Перед окраской оконных рам не поленитесь у кромок рамы наклеить по периметру мылом на стекло полоски бумаги. После окраски рам полоски надо намочить и снять. Время, затраченное на приклеивание полосок, вы с лихвой возместите быстрой покраской без опасений испачкать стекла. Чтобы после ремонта дома не пахло краской, вымойте окрашенную поверхность водой, приправленной сухой горчицей. Запах исчезнет сразу же.



Редактор
ГОРБУНОВА
Елена Дмитриевна
ИНДЕКС издания 50932

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация МО
«Прибайкальский район»
и муниципальное учреждение
«Редакция районной газеты
«Прибайкалец»

Газета зарегистрирована Восточно-Сибирским межрегиональным Управлением министерства по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций РФ.
Регистрационный №ПН13-1074.

НАШ АДРЕС:
671260, Прибайкальский район,
с. Турунтаево, ул. Ленина, 94.
E-mail: prib_07@mail.ru
Редактор: 51-5-36 (факс)
Отдел писем: 41-6-50
Бухгалтерия: 41-6-50

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе редакции газеты «Прибайкалец». Отпечатана в типографии «Новая Печать»: г. Улан-Удэ, пр. Автомобилистов, 15 а.
Тел: 212-220.

Формат А3. Тираж: 1650 Заказ: 28
Подписано в печать: 10.00 час., 23.07.09.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Справки по объявлениям – у рекламодателя.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Дорогого мужа, отца, дедушку
ШАДРИНА Павла Клавдиевича
поздравляем с юбилеем!

Пусть годы медленней текут,
Пусть внуки радость тебе несут.

А вот и главный наш завет:

Прожить здоровым до ста лет.

Жена, дочери, зять, сын, невестка, внуки.

Поздравляем дорогого сына, брата, дядю
ЮДИНА Александра Степановича
с золотым юбилеем!

Достигнут полувековой рубеж,
Но не стареет тот, кто юн душой,
Кто полон добрых, радостных надежд,
Кто, жизнь познав, остаться смог собой.

Тебя мы знаем именно таким,
И потому, в день твоего рождения,
Желаем много лет и много зим,
Здоровья, счастья, радости, везенья!

Юдины, Горбуновы, Амарфий, Насниковы.

Поздравляю ВОЕЙКОВУ Валентину
Иосиповну с 75-летним юбилеем!

Муж.

Уважаемая СОБАШНИКОВА
Любовь Николаевна!

Поздравляем Вас с юбилеем!

Во всех делах удач и вдохновенья
Вам искренне желаем в 55!

Сердечного тепла и понимания,
Любви и уважения родных,

Пусть пригодятся силы, опыт, знания
Для воплощенья замыслов любых!

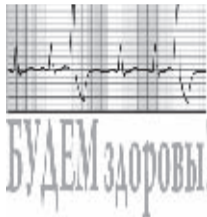
Экономический отдел
управления образования.

Поздравляем СОБАШНИКОВУ Любовь
Николаевну с юбилеем! Желаем крепкого
здоровья, успехов в работе, благополучия!

Так много добрых и сердечных слов
Звучит в чудесный праздник, в Юбилей!
В них — восхищенье, нежность и любовь,
Тепло души всех близких и друзей...

Мы искренние наши поздравления
Сегодня соберем в большой букет!
С прекрасным юбилейным Днём рождения!
Желаем ярких и счастливых лет!

Коллектив управления образования.



ЧТО УГРОЖАЕТ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ЛЕТОМ?

Если зима – время простуд, то лето опасно кишечными инфекциями. Высокая температура воздуха способствует размножению болезнетворных бактерий. Опасно как обилие микробов, так и их токсины, попавшие в организм с пищей. Причиной болезни могут быть не только недоброкачественные продукты, но и банальное несоблюдение правил гигиены.

Жарко!.. Так и хочется забраться в воду! Но вода – это не только опасность утонуть. Водоёмы – также один из частых источников кишечных инфекций, ведь не секрет, что дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез и холера распространяются через воду. Отсюда «мораль»: купайтесь только в проверенных санэпиднадзоре водоёмах.

Острые кишечные инфекции – это заболевания, вызываемые различными бактериями (сальмонеллы, шигеллы, стафилококки, эшерихии) или вирусами (ротавирусы, энтеровирусы). Для кишечных инфекций характерно наличие симптомов поражения желудочно-кишечного тракта в виде острого гастрита, энтерита или колита, а также симптомов интоксикации, таких, как повышение температуры, снижение или потеря аппетита, плохое самочувствие.

Пути передачи возбудителей кишечных инфекций:

- фекально-оральный, то есть от человека к человеку через грязные руки, после посещения туалета;

- водный – при употреблении некипяченой инфицированной воды;

- пищевой – при инфицировании готовой пищи или пищи, не подвергшейся термической обработке.

Симптомы острой кишечной инфекции

Рвота – она возникает через 2-3 часа после еды, иногда раньше. Как правило, она сопровождается симптомами интоксикации: повышением температуры тела, слабостью, недомоганием; болью в животе. **Диарея** (понос) – основной симптом острых инфекций. Для энтерита-поражения тонкой кишки, характерен частый жидкий стул. При колите – воспалении толстой кишки, как правило, выражена интоксикация, стул частый, но не обильный, может быть примесь слизи и крови, беспокоят боли в животе.

Опасность кишечных инфекций связана с быстрым развитием выраженного обезвоживания в результате потери воды с рвотой и поносом.

Если у Вас появились симптомы кишечной инфекции, то необходимо срочно проконсультироваться с врачом!

Первая помощь до прихода врача состоит в промывании желудка. После каждого случая рвоты необходимо выпивать жидкость (сладкий чай, морс, растворы для регидратации) дробными порциями. При любой кишечной инфекции надо много пить!

Профилактика острых кишечных инфекций во многом зависит от строгого соблюдения правил личной гигиены. Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующее:

- своевременно и тщательно мыть руки с мылом при возвращении домой, перед едой, приготовлением пищи, после уборки;

- чтобы пища не служила источником заражения, необходимо использовать только свежие продукты, мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать;

- для разделки продуктов (сырых и вареных овощей и мяса) использовать отдельные разделочные доски;

- правильно хранить пищевые продукты (в холодильнике), если приготовленные блюда остаются на следующий день, то перед употреблением их необходимо подвергнуть термической обработке;

- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения;

- воду и молоко употреблять только после кипячения;

- овощи и фрукты, зелень необходимо тщательно мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;

- купаться в ответственных местах. При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, высокая температура) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить отдельную посуду и средства личной гигиены; провести дезинфекцию.

Желаем Вам и Вашим родным и близким быть здоровыми!

Надежда ТЕБИ,
врач-терапевт
Прибайкальской ЦРБ