



Не только руки, но и сердце золотое

Сегодня Мавлет Ахмедович Висаидов отмечает свое шестидесятилетие. Какой он человек, хирург Висаидов, чьи руки несут людям здоровье?

стр. 2

Общественно-политическая Мостовская районная газета. Краснодарский край

№ 55 (10270), СУББОТА, 29 МАЯ 2010 ГОДА

ПРЕДГОРЬЕ

www.predgorieonline.ru

Газета основана 21 февраля 1935 года

Недельный тираж 11 185 экземпляров

1 июня - День защиты детей



Дети - это солнце, свет и радость!

Дети не должны страдать, но они страдают... Дети не должны умирать, но они умирают... Ежегодно в России от рака умирает 1,5 тысячи детей. 80 % из них можно успеть спасти. И они ждут нашей помощи. Они верят в чудо!

1 июня, в День защиты детей, в эфире «Нового телевидения Кубани» и «Первого радио» - благотворительный телерадиомарафон «Вместе поможем детям». Телерадиомарафон подведет итоги губернаторской благотворительной программы «Вместе поможем детям».

Весь день в парке поселка Мостовского, при администрациях сельских, городских поселений, при администрации муниципального образования Мостовский район будут расставлены боксы для желающих оказать помощь детям.

(Окончание на 8-й стр.)

Каждый из нас может сделать совсем немного, но все вместе, общими усилиями мы сумеем спасти человеческую жизнь!



Помощь можно оказать, перечислив денежные средства на расчетный счет благотворительной программы «Ради будущего. Вместе поможем детям» в Краевой фонд социальной защиты населения. Получатель платежа: ГУ «Краевой фонд социальной защиты населения»; банк получателя: ОАО «Крайинвестбанк», г. Краснодар; счет получателя: 4041081080000020204, БИК 040349516, корр. счет 3010181050000000516, ИНН 2310005965.

Назначение платежа: пожертвования по благотворительной программе «Ради будущего. Вместе поможем детям». День защиты детей. Мостовский район. Телефон горячей линии по акции: 5-50-34.

Программа праздничных мероприятий 1 июня - в День защиты детей

Сквер п. Мостовского
9-00 - выставка-продажа детских поделок для сбора средств в рамках акции «Ради будущего. Вместе поможем детям»; конкурс рисунков на асфальте «Мир! Детство! Семья!»; Выставка «Мы за жизнь!» - в рамках Межрегиональной акции «Россия без абортот-2010».
9-30 - торжественное мероприятие «Праздник детства!».
10-00 - детская театрализованная программа «Морское путешествие».
11-00 - фестиваль детского творчества «Планета Детства».

ДЮСШ «Юность»
10-00 - первенство района по художественной гимнастике.
Спортплощадка СОШ № 1
10-00 - игры в рамках Кубка губернатора по стритболу среди дворовых команд.
К/т «Мир»
12-00 - благотворительный показ мультипликационного фильма «Гадкий утенок и Я».
14-00 - благотворительный показ комедии «Месть пушистых».
Дворовые площадки п. Мостовского
17-00 - спортивные игровые программы.

к Дню пограничника Посредник для населения

Пограничники переходят на новые формы работы с населением.

На погранзаставе «Перевалка», базирующейся в одноименном поселке, введена новая должность - уполномоченный пограничного отделения. Им назначен прапорщик Виталий Бородулин. В его обязанности входит планирование и ведение работы с добровольными народными дружинами и местным населением, направленные на повышение бдительности жителей и

их активности при необходимости оказания помощи личному составу погранзаставы в охране границы, а также координация действий гражданского населения и пограничников в интересах охраны границы, в розыске нарушителей пограничного режима по ориентировкам.

Одна из главных причин введения новой должности на заставе - необходимость подготовки кадров для службы в пограничных войсках. Лучшее всего для этих целей подходят жители окрестных населенных пунктов, которые хорошо знакомы с подконтрольной заставе территорией.

Принимать посетителей прапорщик Бородулин будет в здании администрации Псебайского городского поселения (его кабинет рядом с кабинетом отдела соцзащиты) по вторникам и четвергам, с 9 до 13 часов. Контактные телефоны: 8-928-03-85-820, 6-24-40.



Мошенники не дремлют!

В последнее время в нашем районе участились случаи мошенничества. В дома граждан пожилого возраста под видом социальных работников приходят люди, предлагающие различные виды товаров и услуг.

Уважаемые жители поселка Мостовского, директор ГУСОКК «Мостовский ЦСО «Эдельвейс» Е. В. Коломейцев обращает ваше внимание на то, что не следует доверять незнакомым людям. Будьте бдительны! Работники социальной сферы обслуживают население в соответствии с графиком посещения и имеют служебные удостоверения.

Не забывайте, что социальные работники не занимаются распространением товаров за наличный расчет.

благоустройство

12 пятерок и семь четверок

Так высоко оценила уровень санитарного состояния и благоустройства в Мостовском районе краевая комиссия.

В последние годы в практике краевой администрации стали традиционными проверки муниципальных образований по итогам проведения Всекубанского месячника по благоустройству.

Члены краевой комиссии, в состав которой вошли представители четырех департаментов, поставили высокую оценку состоянию нашего района. Оценивались результаты работы муниципалитетов по 19 показателям. Так, в расчет брали наличие и состояние кинотеатров, мемориалов, кладбищ, объектов дорожного сервиса и другое. В результате наш район получил 12 оценок «отлично» и семь «хорошо». Это лучший показатель среди соседних районов: Лабинского, Курганинского, Успенского и Отраденского.

Площадкам вернули новизну

Шесть дворовых площадок в поселке Мостовском вновь зазяли новизной.

К летнему периоду их подготовил молодежно-спортивный центр. Его работники на территории этих объектов навели санитарный порядок, покрасили лавочки, спортивный инвентарь, обновили разметку. На комплексных площадках «Центральная» и «Южная» был проведен ремонт мягкого покрытия.

Ежедневно, с 17 до 21 часа, кроме выходных, до 31 августа на площадках будут работать инспекторы по спорту и специалисты по работе с молодежью.

КСТАТИ

Торжественное открытие дворовых площадок в поселке Мостовском состоится 1 июня, в 18-30, на площадке по ул. Ленина (около «Крайинвестбанка»). В программе эстафеты, конкурсы, призы.

До окончания подписки осталось 27 дней

Вы еще не подписались на «Предгорье»? Срочно отправляйтесь на почту и оформляйте подписной абонемент на любимую газету.

Вы также можете позвонить нам по телефонам 5-19-32 или 8-918-31-99-827 и сообщить свой адрес. К вам придет наш менеджер и прямо на месте оформит подписку. Эта услуга - бесплатная.

ЦЕНЫ НА ПОДПИСКУ:
трехразовый выпуск - 384 рубля;
четверговой с телепрограммой - 258 рублей;
офисная - 216 рублей.

Не только руки, но и сердце золотое

Сегодня Мавлет Ахмедович Висаидов отмечает свое шестидесятилетие. Как мне кажется, представлять его нашим читателям нет особого смысла. 32 года он работает в Мостовской ЦРБ и считается хирургом от Бога. Пожалуй, не найдешь в районе человека, который не обращался бы к нему за помощью или консультацией. На его счету тысячи операций и столько же спасенных жизней. Сегодня он еще и заведующий хирургическим отделением ЦРБ. На его плечах лежит огромный груз ответственности. Наверняка занят так, что взглянуть на белый свет некогда. Но, как говорят коллеги, умело делит время между кабинетом и операционной. Делит с таким расчетом, что для праздности ничего не остается. Как все трудоголки в мире, он наделен счастливым даром - работу обращать в радость. Накануне дня рождения мы встретились с Мавлетом Ахмедовичем, чтобы узнать, какой он человек, хирург Висаидов, чьи руки несут людям здоровье.

- Мавлет Ахмедович, вы живете очень напряженной жизнью - ежедневные операции, административная работа. Вам не хочется сбросить с плеч эту ношу, расслабиться, пожить для себя?

- Честно говоря, бывают такие минуты, когда я проклиная тот день, когда решил стать хирургом. Это случается в минуты отчаяния, когда, стоя за операционным столом, вижу, что человек обратился к нам слишком поздно, что шансов спасти его практически нет. Хочется все бросить, уйти, убежать и больше не брать в руки скальпель. Но потом, после операции, когда все заканчивается благополучно, на сердце становится легко, душа поет и все забывается. Думаю, как хорошо, что я хирург, что спасаю людей.

Признаюсь, когда ужогу в отпуск, то без дела могу пробыть максимум три дня. Потом снова безудержно тянет на работу. Казалось бы, после 35 лет работы пора немножко остыть, почерстветь что ли, но не получается...

- Вы много оперируете. Помните, кому делали операцию вчера?

- Конечно, помню - и вчера, и позавчера. Вчера, например, был молодой человек, у которого после ножевого ранения была выведена временная стома (на переднюю брюшную стенку выводится толстая кишка). После операции, которая была проведена в Воронеже, прошло пять месяцев. Мы проводили хирургическую реабилитацию, то есть восстанавливали нормальную

функцию толстого кишечника.

- Знаю, что это возможно сделать далеко не каждому стомированному пациенту. Как прошла операция?

- Нормально. Пациент уже ходит. Думаю, дней через семь-десять выпишем.

- Вы обжигались на чем-то, когда были молодым хирургом?

- Хочу заметить, неопытные молодые хирурги редко допускают ошибки. Обычно весь концентрируешься, весь во внимании, поэтому делаешь все точно.

После института я по распределению работал в Пензе. Был единственным хирургом в районе, не имея за плечами ни года стажа работы. Я тогда думал, что не справлюсь, что сделаю что-то не так. Приходилось работать днем и ночью в большом напряжении. Если были какие-то особенные случаи, я, конечно, обращался к старшим товарищам, вызывал опытных хирургов из области. К счастью, тогда у нас не случилось ни одной смерти от экстренной патологии.

- Были ли у вас какие-нибудь особенные пациенты или запоминающиеся случаи?

- Помню все свои большие, серьезные операции, которые проходили и пять, и десять лет назад. Порой не выходил из операционной по несколько часов...

Расскажу один курьезный случай из своей практики. Это было в Пензе. Я тогда подрабатывал на скорой помощи. У одного молодого

человека была высокая температура. Поинтересовался, болит ли у него что-нибудь. Он ответил: «Ой, доктор, болит, мочи нет». Я, приехавший с Кавказа, тогда не очень понимал местный диалект, поэтому в заключении написал, что у больного проблемы с почками, необходима консультация уролога. Хорошо, что рядом со мной тогда оказалась пожилая женщина - фельдшер, которая объяснила, что почки здесь ни при чем.

- И чем же был болен ваш пациент?

- У него оказался обыкновенный грипп.

- Сколько же людей перед вами в неоплатном долгу?

- Такую статистику я не веду. Но если учитывать, что хирурги лечат не только оперативным путем, то через мои руки прошло около 30 тысяч человек. А прооперировал я около 17-18 тысяч пациентов.

- Огромные цифры. Даже трудно себе представить, что одни руки могут спасти столько жизней.

Мавлет Ахмедович, сейчас молодежь редко выбирает профессию врача по призванию, больше потому, что родители хотят видеть ребенка доктором, или потому, что профессия считается денежной. Что бы вы посоветовали молодым людям, выбравшим профессию хирурга?

- Надо быть обязательно, в хорошем смысле, фанатом профессии. Важно понимать, что медицина, особенно хирургия - тяжелое ремесло. Но и удовлетворение, которое



испытываешь после удачно проведенной операции, мало с чем сравнимо. Оно наряду с благодарностью людей, их уважением позволяет врачам во все времена переносить многие бытовые, профессиональные и житейские трудности, сохранять разум, самокритичность, нервы и здоровье.

- В качестве хирурга вас знают многие, а хотелось бы узнать и о другой стороне вашей жизни. Например, какую музыку слушаете, чем увлекаетесь?

- Люблю классическую музыку. Она хорошо успокаивает, расслабляет. Хотя, признаюсь честно, не очень-то ее понимаю. То, что я живу вдали от своей малой родины, вызывает у меня чувство ностальгии. Поэтому, приезжая из Дагестана, родственники или пациенты, всегда привозят мне записи нашей национальной музыки. Она мне особенно близка. Когда я ее слушаю, отдыхаю, в моей душе наступает праздник.

- А как вы относитесь к охоте, рыбалке?

- Рыбалку люблю и, когда по-

является свободная минута, с удовольствием откликаюсь на предложения друзей посидеть с удочкой на пруду. А вот к охоте отношусь отрицательно, хотя люблю оружие и даже коллекционирую его. Наверное, у меня никогда не поднимется рука лишить кого-то жизни, тем более беззащитное животное. Профессия не позволяет.

Про Висаидова говорят: природный хирург, золотые руки. Это значит, нашел свое дело, и в нем - профессионал. Он волнуется перед каждой операцией и после нее, горюет и плачет, когда не удается вырвать человека из лап смерти, чувствует радость и торжество, когда бывший больной пожимает ему руку и от всей души благодарит: «Спасибо, доктор!». А это говорит о том, что не только руки, но и сердце у него золотое.

С юбилеем Вас, Мавлет Ахмедович!

Беседовала

Светлана БУНТУРИ.

происшествия

Решил перевоспитать родителей

20 мая в станице Андрюки несовершеннолетний подросток, изрядно набравшись, явился домой и устроил близким скандал. Надо отметить, что пьяным он попадает не впервые, и, видимо, с этого момента его воспитанием будут заниматься не только родители, но и милиционеры.

Проводы удались на славу?

В этот же день в дежурную часть ОВД по Мостовскому району поступило сообщение, что ночью неизвестные лица перед зданием администрации Унароковского сельского поселения разбили два мраморных вазона. Как выяснилось, нарушителями оказались двое двадцатилетних парней из поселка Майского Республики Адыгея. Накануне в селе Унароково в нескольких семьях провожали в армию сыновей. Парни приехали на проводы к другу. Изрядно перебрав, они решили покуражиться.

В настоящее время подозреваемые уже дали признательные показания, и в ближайшее время в отношении молодых людей будет возбуждено уголовное дело.

Бьет - не значит любит

21 мая в приемный покой ЦРБ поступила сорокалетняя жительница станицы Переправной с телесными повреждениями. Как пояснила женщина, побои ей нанес пьяный муж.

Милые бранятся...

22 мая, в ночное время, в баре «Елена» между парнем и девушкой произошла ссора, в результате которой девушка попала в больницу с переломом ноги, ушибами и ссадинами.

Стать взрослой в 16

23 мая в милицию поступило сообщение из приемного покоя Мостовской ЦРБ о том, что из турбазы «Восход» была доставлена шестнадцатилетняя девушка с диагнозом алкогольная интоксикация. Как нам пояснили в отделе по делам несовершеннолетних, на турбазу она приехала с одноклассниками, чтобы отдохнуть с пользой для здоровья.

Похититель молока

24 мая, ночью, в поселке Мостовском, на ул. Кооперативной, сотрудники ДПС остановили автомобиль ВАЗ-21102. Поведение водителя вызвало у милиционеров подозрение, которое оказалось ненаправленным. В машине был обнаружен большой объем молочной продукции, происхождение которой владелец машины пояснить внятно не смог. Было установлено, что житель села Вольного похитил молочную продукцию с территории ООО «Авокадо» станицы Губской.

За прошедшую неделю за нарушение общественного порядка к административной ответственности было привлечено 93 жителя Мостовского района.

Информация предоставлена пресс-службой ОВД по Мостовскому району.

Идут на веники дубы

В станице Ярославской предприимчивые граждане активно используют дубы для изготовления банных веников. Некоторые из них, чтобы особо не утруждать себя поиском разных деревьев, валят первое попавшееся и пускают его на веники. Так, по грубым подсчетам, судя по количеству продаваемых здесь веников, еженедельно на них пускают пять-шесть деревьев. Соответственно за месяц это число увеличивается вчетверо. А за год?



Комментарий специалиста

Чтобы выяснить, как обстоят дела у нас с охраной лесного фонда, мы обратились к участковому Ярославского ПОМа Владимиру Николаеву. И вот что он рассказал: «За текущий год в станице Ярославской было составлено 30 административных протоколов по статьям об администра-

тивных правонарушениях в области охраны окружающей природной среды и природопользования. Минимальный штраф по каждой статье - две тысячи рублей. Кроме того, за незаконные порубки следственным отделом было возбуждено семь уголовных дел по статье 260 УК РФ».

От редакции

Но какие бы меры ни принимали сотрудники милиции, пока есть спрос, будет и предложение. Кто не любит попариться в русской баньке да еще с дубовым веничком? А что штраф?! Прибыль, полученная от незаконного дохода, быстро перекроет нане-

сенный им материальный ущерб. Эту проблему необходимо решать радикально. Например, полномочиями главы администрации поселения запретить придорожную торговлю.

Подготовила

Людмила СЕРБИНА.

31 мая - Всемирный день без табака

Если любишь родную Кубань - дымом табачным ее не поганы!

Если эпидемия курения будет развиваться такими же темпами, то в 2030 году табак начнет убивать 10 млн человек ежегодно.

В России курят 63 % взрослых мужчин и почти 10 % женщин. К сожалению, курят и юноши, и девушки - подростки, и даже школьники младших классов. А для этого возраста курение особенно вредно. Беда в том, что на растущий организм никотин оказывает еще более отрицательное воздействие, чем на организм взрослого человека, особенно это относится к девочкам. Курящие дети и подростки отстают от сверстников в умственном и физическом развитии, хуже учатся, быстрее утомляются и чаще болеют. Никотин ослабляет антисвертывающую, подстегивает свертывающую систему крови, что ведет к образованию тромбов, закупоривающих просветы сосудов.

Табак входит в первую десятку убийц рода человеческого. Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно пагубно они действуют на сосуды сердца, кору головного мозга, затрагивают центральную нервную систему. Кроме того, табачный дым приводит к атрофии защитного эпителия, вы-



стилающего дыхательные пути, и любая инфекция с пылью беспрепятственно проникает в легкие. Курящие чаще болеют бронхитом, пневмонией, туберкулезом, obstructивными болезнями легких, которые приводят к преждевременной смерти. Английский союз врачей подсчитал, что каждая сигарета сокращает жизнь человека на пять-шесть минут.

Индикатором табачной зависимости является время, когда курящий выкуривает первую сигарету после ночного сна. Если она выкуривается сразу или в первые полчаса после сна - это свидетельствует о табачной зависимости.

Бросить курить возможно! Хорошо, когда это делается коллективно или поддерживается близкими людьми. Лучше, конечно, не начинать курить вообще.

Кстати

Если вы хотите бросить курить, приходите к районному врачу-наркологу Н. М. Чепиковой. Здесь вы получите различные виды медицинской помощи, направленные на отказ от табакокурения, в том числе бесплатную врачебную консультацию.

Наркологический кабинет располагается по адресу: поселок Мостовской, улица Набережная, 2. Телефон для справок: 5-35-61.

Сообща, где торгуют смертью!

С 1 по 30 июня на территории края будет проводиться Всероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью!», приуроченная к Международному дню борьбы с наркоманией, который отмечается 26 июня. В рамках акции предполагается получение оперативно-значимой информации о фактах незаконного оборота и потребления наркотиков. Также граждане и представители негосударственных организаций в сфере совершенствования эффективности профилактики наркомании, лечения и реабилитации наркозависимых могут задавать волнующие их вопросы и вносить конструктивные предложения.

Круглосуточный телефон доверия Лабинского межрайонного отдела наркоконтроля: 8 (86169) 3-33-64.

каратэ

Шесть медалей в копилке мостовчан

В минувшее воскресенье в столице Кубани, на стадионе «Труд», прошло открытое первенство города Краснодара по киокусинкай каратэ среди детей по кумитэ в личном зачете. В соревнованиях, которые по своему статусу приравниваются к краевым, приняли участие 20 команд муниципальных образований Кубани, в составе которых было 240 участников. Честь Мостовского района отстаивала сборная команда клуба контактного каратэ «Медведь» и ДЮСШ «Олимп».

В результате нелегких и упорных поединков мостовчане завоевали шесть медалей. На высшую ступень пьедестала поднялись Илья Тарасов (он также был награжден кубком за лучшую технику ведения боя) и Анатолий Назаренко. Владислав Потешин, уверенно выиграв с оценкой иппон два боя, но уступив сопернику в финальном поединке, завоевал серебряную медаль. Также «серебро» досталось Даниилу Котельникову и Евгению Хуторскому. Третье место завоевал Даниил Тихонов.

Все чемпионы и призеры провели по четыре упорнейших поединка, в которых продемонстрировали высокое мастерство, боевой дух. Они были награждены дипломами, медалями и кубками. Спортсменов подготовили тренеры-преподаватели Г. Л. Синицкий, И. Д. Хаджимба, С. В. Тихонов.

ККК «Медведь» и ДЮСШ «Олимп» выражают благодарность спонсорам - И. Г. Креусову, О. В. Заболотневой, В. Г. Семенову, а также родителям юных спортсменов.

Сергей ТИХОНОВ, тренер.

футбол

Надежда только на младших ребят

Неудачи продолжают преследовать футбольные команды Мостовского района, за исключением самых младших ребят - 1997-98 годов рождения.

Наши подростки действительно всех сильнее. В седьмом туре первенства Краснодарского края среди юношей они одержали очередную победу, на этот раз на выезде - в станице Отрадной, над местными футболистами. Счет 5:0 говорит сам за себя: игра шла в одни ворота. С 21 очком мостовчане лидируют в первенстве, круша одного соперника за другим.

А вот юноши двумя годами старше уступили отрядникам с зеркальным счетом 0:5. Трудно даже предположить, что им поможет выбраться из подвала турнирной таблицы: слишком безнадежно выглядят они на фоне соперников. Единственная победа в четвертом туре - слабое утешение.

Однако их старшие товарищи - ребята 1993-94

От редакции

Неудачи в футболе - закономерный итог, с одной стороны, перекоса в работе отдела физкультуры и спорта администрации района в сторону силовых видов спорта, где благодаря тренерам-энтузиастам имеются серьезные успехи даже на мировой арене, с другой, острой нехватки средств в бюджете на развитие спорта.

Готовить спортсменов индивидуально все же легче и значительно менее затратно, чем команду футболистов. Между тем

именно футбол является самым популярным и массовым видом спорта. А массовость спорта - одно из тех качеств, которое способно отвлечь молодежь от праздного шатания по улицам, употребления алкоголя и наркотиков. По охвату детей и подростков, нерабочей молодежи спортом район, к сожалению, вот уже многие годы существенно отстает от среднекраевого уровня.

Однако в районе есть лишь одна ставка футбольного тренера, почти на нуле финансирова-

ние этого вида спорта. У футболистов отсутствуют инвентарь, форма, а выезд на соревнования осуществляется за счет спонсоров. А ведь были времена, когда футбольные команды района из Мостовского и Псебея успешно выступали в чемпионате края.

По информации заместителя главы Мостовского района по казачьим, военным вопросам и взаимодействию с правоохранительными органами А. Ю. Федулова, курирующего

Письмо папе

Мне только 16 лет, и моего жизненного опыта, возможно, недостаточно, чтобы давать советы взрослым. Но тем не менее...

Честно признаюсь тебе, отец, я и сам пробовал курить. Хотелось почувствовать себя взрослым, стать, как все, быть похожим на тебя. Мои слабые поползновения к табаку длились до тех пор, пока я не стал посещать секцию по волейболу. Началась сильная одышка, я не мог играть наравне с товарищами... Это заставило задуматься, но не заставило бросить. Точку в моих отношениях с сигаретой помог поставить тренер. Он вызвал меня на дружескую (!) беседу, которая длилась несколько часов. Выйдя из тренерской, я твердо решил, что желтые зубы, одышка и вонь изо рта - не для меня.

Только теперь я понимаю, что человек, который курит, сам показывает, что с силой воли у него не все благополучно.

Пойми, я очень сильно тебя люблю! Хочу, чтобы ты проводил больше времени с нами. Ведь за то время, которое ты отдаешь сигарете, можно сказать так много добрых слов маме, помочь ей, а мне дать жизненный совет. Скоро я окончу школу. Мне предстоит учиться далеко от дома. Поэтому сейчас я так нуждаюсь в твоём отцовском плече! А еще, если перефразировать известного классика, жизнь надо прожить так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прокурённые годы! Надеюсь, что, прочитав эти строки, ты, папа, задумаешься и наконец-то бросишь эту вредную привычку!

Михаил.

Сделай шаг к жизни без сигарет!

Давайте попробуем вместе пойти навстречу здоровому образу жизни.

Шаг первый. Назначаем дату. Ну, к примеру, 31 мая (Всемирный день без табака) или 1 сентября (День знаний). В общем, не важно, будет это праздничным или обычным будний день, главное - обозначить четкое число, точнее, дату, когда вы распрощаетесь с вредной привычкой.

Шаг второй. Метод отказа. Определитесь с тем, как вам проще: отказаться сразу либо постепенно уменьшать порцию никотина, которую вы получаете в течение суток. Главное - строго соблюдать правила, которые вы сами себе установите.

Шаг третий. Список причин. Напишите главные причины, в пользу которых вы отказываетесь от курения. Этот перечень должен постоянно находиться у вас перед глазами, чтобы вы не дали слабину и не схватились за сигарету.

Шаг четвертый. Поддержка близких. Огласите свое решение бросить курить своим знакомым и родственникам. Их поддержка будет вам очень нужна. А если курящих рядом с вами будет меньше, станет проще удержаться от соблазна выкурить сигарету.

Шаг пятый. Новая привычка. Когда захочется закурить, займите себя, например, рисованием, чтением или просто положите в рот жвач-

ку. Не садитесь в кафе в зоне для курения и обходите стороной сигаретные витрины.

Шаг шестой. Увеличьте физическую нагрузку. Пешие прогулки, бассейн помогут вам улучшить самочувствие.

Шаг седьмой. Симптом отмены. Никотиновая зависимость, тем более если стаж курящего у вас значительный, отступает достаточно тяжело. Вашему организму необходимо время, чтобы пе-

рестроиться и жить без табака. Поэтому в помощь специалисты предлагают различные препараты, которые помогут вам легче перенести симптом отмены. В подобных препаратах содержится никотин, но его доза в таблетке, жевательной резинке или пластыре намного меньше той, к которой привык ваш организм.

Кроме различных препаратов, современная наука предлагает и продукты питания, которые тоже способны помочь вам в борьбе с вредной привычкой.

Продукты, помогающие бросить курить

Доказано, что некоторые продукты способны ухудшить послевкусие выкуренной сигареты.

- Попробуйте смочить сигарету в молоке, затем высушите и выкурите ее. Или выпейте стакан молока, а после выкурите сигарету. Послевкусие такое, что вас может даже стошнить. Всякий раз, взяв в руки сигарету, в памяти будет всплывать этот мерзкий горький привкус, и курить расхочется.

- Неприятный привкус сигареты имеют после употребления в пищу спаржи, сельдерея, огурцов, фасоли, баклажанов и кабачков. Эти продукты способствуют снижению никотиновой зависимости.

- Ешьте киви, кислые яблоки, сливы. Их предпочтительно употреблять до основного приема пищи.



- Сладкая пища, в том числе фрукты, активизирует центр удовольствия человека, и организм начинает требовать ее еще и еще. Сладости вполне могут заменить никотин.

Подготовила Людмила СЕРБИНА.

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

районный спорт, 30 мая, перед матчем сборной района, выступающей в Кубке губернатора под названием «Предгорье», игрокам будет выдано по два комплекта новой спортивной формы. Ранее из бюджета была оплачена заявка для участия команды в Кубке губернатора. На днях состоится также совещание, на котором будут рассмотрены вопросы финансирования выступлений главной команды Мостовского района в этом краевом турнире. Хочется надеяться, что это совещание станет началом прорыва в вопросах развития футбола в отдельно взятом районе, как это не так давно произошло в велоспорте по инициативе ООО «КНАУФ ГИПС КУБАНЬ».

Более подробно о проблемах мостовского спорта и направлениях его развития читайте в интервью А. Ю. Федулова газете «Предгорье» в одном из ближайших номеров.

Никита ВАГАЕВ.

30 мая, в 18-00, на стадионе п. Мостовского состоится матч чемпионата Краснодарского края по футболу (вторая лига). Встречаются «Лидер» п. Мостовского и «Вега-Сити» ст. Отрадной.

ГИБДД
информирует

Не приглашайте угонщика в свое авто!

Госавтоинспекция
предупреждает: авто
без присмотра - легкая
добыча для угонщика!

По сведениям ГИБДД Краснодарского края, за четыре месяца на Кубани зарегистрировано более 450 преступлений, связанных с угонами транспортных средств. В 90 % случаев предметом преступления становится автомобиль, оставленный без присмотра на не охраняемой стоянке, парковке возле организаций и учреждений, во дворах многоквартирных домов. Больше двух третей автомобилей угоняют в вечернее и ночное время. Причем 80 % угнанных транспортных средств - подержанные автомобили. При этом мене трех процентов похищенных машин было оборудовано противугонной сигнализацией. Некоторые автолюбители оставляют транспортное средство с незакрытыми дверями и ключами в автомобиле.

Следует заметить, что согласно статистике лишь каждое второе угнанное транспортное средство возвращается к своему владельцу.

ГИБДД Мостовского района рекомендует всем автолюбителям установить современные противугонные устройства, как механические, так и звуковые: сигнализацию, бензопомпы, иммобилизаторы и другие.

Не забывайте, что предупредить угон гораздо легче, чем разыскать пропавшую машину!

А. А. ГЛУБОКОВ,
начальник отдела ГИБДД
по Мостовскому району.

Дима и Ульяна - лауреаты

Воспитанники детского сада «Березка» Дима Лабовский и Ульяна Скореецкая стали лауреатами VI Российского конкурса исследовательских работ и творческих проектов дошкольников и младших школьников «Я - исследователь», который во второй раз проходил в Сочи.

Как мы уже сообщали, наши юные земляки более двух месяцев назад стали победителями в региональном конкурсе и были приглашены на российский.

На сей раз шестилетки представили на суд компетентного жюри работу «Редкий гость - лагения». Это большая победа для ребят из провинции: на конкурс привезли свои проекты конкурсанты практически из всех уголков России и Беларуси. Дима и Ульяна возвратились домой не только с дипломами лауреатов, но и с подарками, и с массой впечатлений. Дипломы были удостоены также руководители их проекта - воспитатели ДОУ № 1 Е. А. Тельнова и Н. В. Лабовская.

Страна магнолий

Четвертый фестиваль-конкурс детского творчества под таким названием, проходивший в Сочи в мае, принес удачу ребятам из Мостовского Дома детского творчества.

Юля Шадрина, Анастасия Кучма, Алена Пашенко и Софья Загнетко - воспитанники детского объединения «Планета цветов», которым руководит Светлана Загнетко, представили на конкурс свои работы из природного материала и стали лауреатами первой степени. Неплохо выступила на фестивале и представительница вокального объединения Каролина Гоева (рук. Оксана Бабенко). Среди 168 участников юная мостовчанка заняла четвертое место. На память об участии в фестивале дети привезли домой памятные статуэтки и массу приятных впечатлений.

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Думали, «Махоши», а оказались «Умницы»

В маховском Доме культуры прошел первый тур игр «Что? Где? Когда?» на кубок депутата Совета МО Мостовский район Т. И. ЗАЙЦЕВОЙ.

В игре принимали участие три команды маховских школьников - «Умницы» (девочки восьмого класса), «Знатоки» (ребята шестого класса) и «Махоши» (сборная команда из учеников 6-9 классов).

Борьба была жесткой. Все решилось в самом конце игры. Предполагалось, что команда «Знатоки» окажется на последнем месте, но в самом конце игры «Махоши» расслабились, и переходящий кубок достался команде «Умницы». У «Знатоков» - приз зрительских симпатий. Но они обещали, что в следующей игре обязательно завоюют кубок победителя. Команда «Махоши», на которую возлагали большие надежды, оказалась на последнем месте.

Евгения МАЧУЛЬСКАЯ, юнкор, ст. Маховская.

ваше здоровье



Лечебные настои

ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД. 2 столовые ложки спелых ягод залить стаканом крутого кипятка, настоять в термосе в течение 30 минут, процедить. Принимать в качестве мочегонного и потогонного средства по полстакана перед едой. Рекомендуется также полоскание таким настоем полости рта при ангине.

ИЗ СУХИХ И СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ. 1-2 столовые ложки измельченных листьев залить крутым кипятком, настоять в термосе не менее 40 минут, процедить и принимать внутрь в качестве кровоостанавливающего средства при геморроидальных кровотечениях.

Будьте осторожны!

Не стоит поддаваться соблазну откусать ягоды страдающим язвенной болезнью или гастритом, так как семена клубники сильно раздражают слизистую желудка. Людям с болезнями суставов также не рекомендуется увлекаться этой ягодой.

Клубника имеет пористую структуру, поэтому подобно сотам накапливает пыльцу. Именно это и вызывает аллергию. Так что аллергики, будьте осторожны!

Все о клубнике

Лето - это здорово! Жизнь бурлит и неумолимо движется. А еще лето - это самое подходящее время для восполнения витаминных запасов, которые наш организм растерял за долгую зиму. Одним из источников полезных витаминов является клубника. И сегодня мы поговорим именно о ней.

Полезные свойства клубники

В первую очередь, клубника - это, конечно же, чудный десерт, но не менее активно эта ягода используется в лечебных и косметических целях.

Клубника по праву считается одним из основных источников минералов. Кроме того, в ней содержится целый комплекс витаминов, в том числе С и В5. В ее химическом составе имеются железо, магний, калий, кальций, цинк, марганец, фосфор, кремний, медь. Богата она и фолиевой кислотой. Еще к полезным свойствам можно отнести то, что клубника хорошо влияет на систему пищеварения, улучшает аппетит, обладает мочегонным и потогонным эффектом. Благодаря тому, что клубника в своем химическом составе имеет достаточное количество ми-

нералов, организм очищается, а содержащиеся в ней антиоксиданты замедляют процесс старения. В народной медицине клубнику применяют при малокровии, гипертонии, атеросклерозе, при маточных кровотечениях.

При авитаминозах клубника просто незаменима. Еще она способна победить возбудителей различных кишечных инфекций, а также пневмококк, стафилококк и вирус гриппа. Клубнику еще принимают при базедовой болезни. Помогает она и при ожирении, усиливая обменные процессы. Эта ягода также очень полезна для курящих людей. При лечении некоторых заболеваний применяют настои из листьев и ягод.

Ищу работу сторожа. Имеется автомобиль. Тел.: 8-928-232-21-96, 8-918-17-383-17.

20.05.2010 г., в 21-00, на пересечении улиц Красной и Чакова, возле магазина «У ясения», произошло ДТП. Просим откликнуться свидетелей. Тел.: 8-918-321-73-73.

Требуется

на работу трактористы на ТТ-4, бульдозерист, вальщики. Тел.: 8-918-468-99-90.

няня по уходу за больной женщиной 65 лет с 8 до 18 часов. Обр.: п. Мостовской, ул. Гоголя, 159, кв. 16. Тел.: 5-17-46, 8-918-317-18-27.

сборщик мебели с опытом работы. Тел.: 5-14-82, 8-918-32-01-681.

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

Символом благотворительной акции является «Цветик-семицветик». Каждый лепесток означает одно из направлений благотворительности и соответствует цели, на которую будут направлены собранные средства. Синий - «Знаний много не бывает!» - талантливые ребята получат возможность отправиться на учебу в престижные учебные заведения. Фиолетовый - «Теплый лучик - в каждый дом» - семейная политика. Голубой - «На самой высокой ноте» - материальную помощь получают юные таланты в творческой сфере. Желтый - «Стань первым» - поддержка спортивно одаренных детей. Зеленый - «Хочу, чтобы все дети были здоровы!» - деньги пойдут детям, нуждающимся в дорогостоящем лечении. Красный - «Счастье в ладошке» - помощь детям из малообеспеченных семей. Оранжевый - «Молодежь Кубани - это сила» - поддержка молодежи края.

В настоящее время проходит акция под девизом «Хочу, чтобы все дети были здоровы!». Средства, собранные в ее рамках, будут предназначены для детей, нуждающихся в дорогостоящем лечении.

Благотворительная программа поддержана всеми жителями Кубани. Благодаря участию в акции многих и многих людей уже оказана помощь детям в дорогостоящем лечении. Среди них Денис Светличный (7 лет) из Апшеронского района, Иван Затона (1,5 года) из Ленинградского района. Для них перечислены денежные средства на проведение операций по пересадке костного мозга. В Санкт-Петербурге проведена первая операция по внедрению кохлярного имплантата стоимостью около 900 ты-

сяч рублей Илье Шульге. Приобретены имплантанты стоимостью 800 тысяч рублей каждый для Марии Коваль, Андрея Крупы и Егора Дубровина. Закуплены инсулиновые помпы стоимостью 70 тысяч рублей для страдающих тяжелой формой сахарного диабета Александра Селедеца из Крымского района, Александра Ковальчука из Армавира, Станислава Рубцова и Марка Мисника из Краснодарского края, Дмитрия Теплых из Тимашевска и Святослава Путинцева из села Соленого Мостовского района. Оказана материальная помощь новорожденной Елизавете Беловой из Краснодара (врожденный порок сердца) в сумме 1 934 442 рубля. Девочке будет сделана операция в кардиологическом центре Берлина. Перечислены деньги для активации неродственных доноров костного мозга для детей, нуждающихся в экстренных трансплантациях по жизненным показаниям, на сумму 2 988 020 рублей. 6 000 евро затрачено для доставки костного мозга в г. Санкт-Петербург для девятилетнего Даниила Евченко из Ейского района, 18-летней Надежды Железной из Краснодара, трехлетнего Ивана Затона из ст. Ленинградская, 12-летней Аллы Кожевниковой из Псебая Мостовского района.

С ноября 2008 года по настоящее время на счет программы через боксы, установленные в магазинах поселка Мостовского «Магнит», «Орбита», «Удача», «Элен», «Цветик-семицветик» и других, поступило 84,2 тыс. рублей. Всего в крае в рамках благотворительной акции «Цветик-семицветик» собрано 90 млн рублей.

Искренне поздравляем с 50-летием совместной жизни чету Кузьминовых - Валентину Андреевну и Михаила Петровича!

Ваш жизненный путь не был усыян розами и лилиями. Но вы прошли все испытания и трудности, которые выпали на вашу долю, сохранили взаимную любовь и преданность, вырастили достойных детей.

От всего сердца поздравляем вас с этим славным юбилеем! Пусть каждый день вашей жизни будет таким же светлым, как этот праздничный день. Крепкого вам здоровья, бодрости духа, любви близких, отличного настроения и еще многих-много счастливых лет!

Совет ветеранов Псебайского городского поселения.

СНИМУ жилье в п. Мостовском. Тел.: 8-918-336-63-30

Продается

ТРАНСПОРТ

ВАЗ-21214 «Нива», 2006 г. в., двиг. 1,6, пробег 29 тыс. км, в отличном техсостоянии. Тел.: 8-918-345-90-93.

КВАРТИРЫ

3-комн. квартира (60 кв. в) в п. Псебай-1. Торг. Тел.: 8-906-18-79-246, 8-905-40-55-955.

ДОМОВЛАДЕНИЯ

срочно недорого хата (газ, вода, 3/у 7 соток в собственности) в п. Мостовском. Тел.: 8-988-368-91-49.

хата в ст. Зассовской. Тел.: 8-918-182-55-45, 8 (86169) 7-83-15.

Утерянные документы (паспорт, водительское удостоверение, техпаспорт, рабочее удостоверение проходчика), выданные на имя В. А. Толмачева, просьба вернуть за вознаграждение. Обр. по адресу: п. Мостовской, ул. Калинина, 46. Тел. 8-918-62-27-437.

Погода

Воскресенье, 30 мая

Мостовской	+23	+14
Псебай	+21	+11
Ярославская	+24	+14

Понедельник, 31 мая

Мостовской	+24	+14
Псебай	+21	+11
Ярославская	+25	+15

ОСАДКИ.

Помним, любим, скорбим

Прошло два года, как трагически погиб наш любимый Владимир Викторович КОТЛЯРОВ.

В одну секунду жизнь твоя прервалась,

Оставив нам лишь горе и печаль.

Но в наших душах и сердцах навек

Ты будешь с нами, дорогой наш человек.

Спи спокойно. Царствие небесное и вечный покой.

Мама, папа, брат, сыновья, внуки.



Предгорье

352572, п. Мостовской Краснодарского края, ул. Набережная, 66.

Расчетный счет № 40602810900450000003 БИК 040349516
кор. счет 30101810500000000516
ОАО «Крайинвестбанк», г. Краснодар
ИНН 2342005421 КПП 234201001

Цена свободная

ТИРАЖ 3151

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор - 5-19-32
зам. редактора - 5-36-39
ответ. секретарь - 5-36-39
корреспонденты - 5-11-81
бухгалтерия - 5-11-35

Веб-сайт: <http://predgorieonline.ru/>

ИЗДАТЕЛЬ: ГУП КК «Редакция газеты "Предгорье"»
УЧРЕДИТЕЛИ: ГУП КК «Редакция газеты "Предгорье"» и ГУП КК Газетное издательство «Периодика Кубани».

Индекс газеты 52198

Газета отпечатана в ОАО «Печатный двор Кубани», ул. Тополиная, 19, г. Краснодар.

Подписан в печать по графику в 12.00, фактически в 10.00.

Заказ

Газета зарегистрирована Кубанским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во серии ПИ № ФС 14-0383 от 05.06.2006 г.

Ответственность за содержание рекламы и объявлений редакция не несет. Мнения и высказывания авторов публикаций в «ПРЕДГОРЬЕ» могут не совпадать с мнением редакции. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам

Главный редактор С.Г. БУНТУРИ