

№1 от 15 июля 2013 г.



Впервые в Волгоградской области выходит газета «Белый лебедь» - газета Родной земли! Тираж 100000!

Добрый день, дорогие наши радиослушатели, а теперь и читатели. Вы держите в руках первый номер Областной Волгоградской газеты «Белый лебедь», хотя наверняка слышали в заглавии что-то знакомое, близкое и родное. Всё правильно: жители Волгоградской области уже привыкли к Радиоконпании с таким названием – теперь под названием «Белый лебедь» будет выходить и одноименная газета. Редакция у нас одна, направление тоже: нести людям хорошее настроение, позитивные новости, помогать всем Волгоградским производителям, предпринимателям, компаниям, оказывающим различные услуги найти своего покупателя и потребителя!

Во многом, эфир радио и его «печатное продолжение», будут перекликаться, и одновременно с этим, будут использоваться многие другие возможности газеты. В том числе мы будем работать для тех, кто не имеет возможности пользоваться Интернетом, для тех, кто привык читать печатные издания, для тех, кому инте-

ресно будет услышать, что - то новое по Радио «Белый лебедь» и потом спокойно прочитать об этом в газете «Белый лебедь»!

Мы не хотим переходить грань, за которой начинается негатив. А её так соблазнительно подсунуть ради дешёвой шумихи. Мы знаем, что сомнительный интерес быстро пройдёт, а репутация издания «подмокнет». И потому даём широкую дорогу позитивным новостям, репортажам обо всём действительно жизненном и интересном самому широкому кругу читателей, статьям о реальных интересах наших земляков и интервью самых сведущих людей.

Вы знаете, дорогие земляки, как это трудно: искать светлые мотивы в море негатива. Причём не ради пиара – это как раз легко. А для того чтобы люди на нашей Родной земле крепили в Вере и Надежде, что всё поменяется к лучшему, что бы знали - уже сейчас - жизнь хороша во многих своих проявлениях. Поэтому, очень надеемся на Вашу помощь, дорогие

наши. Звоните, пишите и рассказывайте о добрых делах и задумках. Сообщайте нам обо всём, что достойно внимания всех и каждого: заботе о детях и инвалидах, строительстве социальных объектов, решении бытовых проблем, переменах в образовании, медицине, жилищном и коммунальном хозяйстве, бережном отношении к прошлому и вообще обо всём том, что крепит веру в человека и его будущее. Расскажите всей Волгоградской области об успехе Вашего дела, помогите землякам достичь лучшего, станьте для всех наставником! Мы будем рады рассказать о Вас на страницах газеты, и готовы предоставлять Вам время в эфире нашей радиостанции! Мы соединяем людей для того чтобы Вы достойно жили и здравствовали! Поздравьте на наших страницах своих родных и близких, коллег по работе и друзей! Расскажите о жизни и труде рядом живущего человека! Расскажите на наших страницах о своей Родной земле!

Спрашивайте нас о том, что волнует! Спрашивайте обо всем, о чем не можете найти ответа в других источниках СМИ. В каждом случае мы будем пытаться рассказать, разобраться и подсказать выход.

В нашей газете есть разные интересные рубрики – надеемся, по вашим подсказкам их станет больше. И вообще давайте делать всё, чтобы эта газета стала чистым источником для всех, кто ищет добро и стремится делать его в своей жизни на Родной земле. Надеемся, с вашей помощью «Белый лебедь» станет действительно народным изданием, полезным для каждой семьи Волгоградской области. Разумеется, она будет писать о насущных задачах и при этом опять же с помощью наших читателей искать способы их решения.

При всём этом наше издание будет абсолютно бесплатным, хотя и с адресной доставкой. Ну, а поскольку даром ничего не бывает, рассчитываем на рекламодателей. Помимо 100-тысячного тиража и распространения во всех районах

области и Волгограде, предлагаем массу других преимуществ. Информацию можно разместить в любую из наших рубрик, лишь бы она подходила по смыслу и соответствовала нормам нравственности, и морали. Наберите номер (8442) 560-570, напишите нам по электронному адресу rbl-34@yandex.ru или на адрес редакции (г. Волгоград, ул. Ангартская, д.71) и наши менеджеры окажут вам самую квалифицированную помощь в подготовке материалов и проведении рекламной кампании.

Нашими партнёрами могут быть физические и юридические лица, как из Волгоградской области, так и других регионов.

Наша газета доступна для рекламы Вашего дела! Мы ждем Вас, дорогие Земляки!

Всегда рада ответить на все ваши вопросы.

Главный редактор газеты «Белый лебедь»

Оксана Геннадиевна ПОЛЯКОВА. Мой телефон 8-902-362-11-30.

ЧАСТОТЫ ВЕЩАНИЯ РАДИО «БЕЛЫЙ ЛЕБЕДЬ»

ст. АЛЕКСЕЕВСКАЯ.....104,6
пгт. БЫКОВО102,4
пгт. ДАНИЛОВКА106,2
пгт. ЕЛАНЬ104,2
пгт. ИЛОВЛЯ.....104,8
г. КАЛАЧ-НА-ДОНУ103,8
г. КАМЫШИН87,7

ст. КЛЕТСКАЯ104,2
г. КОТЕЛЬНИКОВО.....106,1
пгт. КРАСНЫЙ ЯР
(Жирновский р-он)104,6
ст. КУМЫЛЖЕНСКАЯ.....104,7
г. МИХАЙЛОВКА.....104,4
ст. НЕХАЕВСКАЯ104,9

пгт. НИЖНИЙ ЧИР102,3
г. НИКОЛАЕВСК.....87,7
г. НОВОАННИНСКИЙ103,7
пгт. НОВНИКОЛАЕВСКИЙ ...105,1
пгт. ОКТЯБРЬСКИЙ.....104,2
пгт. ОЛЬХОВКА105,5
г. ПАЛЛАСОВКА103,4

пгт. РУДНЯ
(Руднянский р-он)104,6
г. СЕРАФИМОВИЧ.....105,8
г. СУРОВИКИНО104,9
г. УРЮПИНСК.....104,5
г. ФРОЛОВО103,5
пгт. ЧЕРНЫШКОВСКИЙ105,7

СПЕЦНЕФТЕТРАНС

продажа нефтепродуктов

Поставляем ГСМ для сельхозпроизводителей

- реализуем дизельное топливо и другие нефтепродукты для сельхозпроизводителей и предприятий Волгограда и Волгоградской области;
- доставка осуществляется ежедневно и круглосуточно, собственный автопарк бензовозов от 7 до 40 кубов;
- гибкая система скидок;
- индивидуальный подход к каждому покупателю;
- вся продукция сертифицирована и соответствует ГОСТу;
- услуги по перевозке светлых нефтепродуктов.



Тел.: (8442) 50-48-28, 67-50-84 www.specneftetrans.ru

СПОРТ



Слева направо: Антон МАЛИКОВ, Юлия ПОТАПОВА, Алексей ПРОИДАКОВ, Казбек ТАЗБИЕВ.

ЗА НИМИ – БУДУЩЕЕ!

На знаменитых Золотых Песках Болгарии в рамках международного фестиваля рабочей молодежи прошел чемпионат мира по дзюдо. Сборная России выступила удачно: в личных первенствах завоевала призовые места во всех заявленных весовых категориях. В весе до 70 килограммов Юлия Потапова заняла первое место, в весе до 100 килограммов Алексей Пройдаков стал вторым, в категории до 90 килограммов Антон Маликов поднялся на третью ступеньку пьедестала. Триумфом обернулись выступления спортсменов из Калача-на-Дону. В своих весовых категориях Екатерина Никулина заняла второе место, Софья Никулина – третья.

В командных первенствах Российская сборная профсо-

зов заняла второе место, уступив лишь в финале сильнейшей команде из Австрии и победив французов, финнов и белорусов. Девушки в командных соревнованиях довольствовались третьим местом.

Большую благодарность калачёвские спортсмены вы-

ражают своим тренерам Маликову А.В., Федяеву В.И., Стеганцеву Ю.В., Главе Калачевского Муниципального района Мафину А.Ф. и Главе Администрации города Калача на Дону Криштолю В.Ф., чьими стараниями и состоя-



ЗДОРОВЬЕ

АТАКА НА МЕНИНГИТ

Начавшись в соседнем Ростовском регионе, эпидемия менингита пошла гулять по стране. О том, как бороться с этой бедой, рассказали в министерстве здравоохранения Волгоградской области.

Энтеровирусные инфекции – это группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами. Они характеризуются многообразием клинических проявлений, от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и долгое время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Однако вирус быстро погибает при прогревании, кипячении. Эти инфекции характеризуются быстрым распространением заболевания. Возможные пути передачи: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции. Источником становятся больные и вирусоносители, в том числе бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры до 39–40 градусов. Появляются

сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные явления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, поскольку он является источником заражения для окружающих, и обратиться к врачу.

Меры личной профилактики заключаются в соблюдении правил личной гигиены и питьевого режима (кипяченая и бутилированная вода), тщательной обработке употребляемых фруктов, овощей с последующим ополаскиванием кипятком.

Нужно избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.). Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже двух раз в день, проветривание комнат.

Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках его необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением.

ВЕСТИ ГУБЕРНИИ

ДВУХКВАРТИРНИКИ ДЛЯ СИРОТ

В нашей области решать жилищную проблему детей-сирот наряду с приобретением готовых квартир местные власти планируют за счет нового строительства. Например, возведения двухквартирных домов с приусадебным участком. Особенно это актуально для жителей сельской местности.

Органы местного самоуправления уже приступили к формированию земельных

участков. Идет межевание и постановка на кадастровый учет четырех площадок: в поселке Новостройка Палласовского района, райцентрах Чернышковский, Быково и Нехаевской.

Для первой очереди выбрали площадки с проходящими рядом асфальтом и коммуникациями. Всего в рамках первой очереди планируют возвести 25 двухквартирных домов.

ЗАЩИТИЛИ ПТИЦ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Волгоградские энергетики закончили очередной этап масштабного экологического проекта: установили 4,6 тысячи птицевесящих устройств на воздушных линиях электропередачи в Быковском районе.

Сделано это в соответствии с федеральным законодательством об охране животного мира по специальной многолетней программе. Приняли ее в связи с изменением ареала обитания и путей миграции редких птиц, занесенных в Красные книги Российской Федера-

ции и Волгоградской области. Программой предусматривается установку до 2018 года 87 тысяч птицевесящих устройств на распределительных сетях в границах особо охраняемых природных террито-

рий 30 районов региона. Современные птицевесящие устройства – полимерные кожухи – применяются на воздушных линиях для предотвращения гибели птиц всех размерных групп от поражения электрическим током на опорах с траверсами разных конструк-

КУЛЬТУРА

К КАМНЮ БОГОРОДИЦЫ

Зачем тысячи паломников едут в Усть-Медведицкий монастырь

На западной окраине Серафимовича, на берегу Дона оплотом православия высятся Спасо-Преображенский Усть-Медведицкий женский монастырь. Основанный 360 лет назад, он поражает величием своей истории и храма.

Главным украшением монастыря стал собор Казанской иконы Божьей матери. Преподает говорит, что построили его по образу, явившемуся настоятельнице обители Арсении во время молитвы. Монахиня увидела молящуюся Богородицу и рядом – вид собора. По его описанию архитектор Горностаев подготовил проект, так и началось строительство.

Работы шли десять лет, зато храм стал памятником архитектуры.

Не меньше знаменит монастырь подземными пещерами, которые тянутся под ним в общей сложности на полтора километра с лихим метром. В этих пещерах как реликвию хранят тот самый камень, на котором молилась Богородица, увиденная монахиней.

Насельница Спасо-Преображенского Усть-Медведицкого монастыря матушка Митрофания утверждает, что с научной точки зрения этот

камень неземного происхождения. Ученые выяснили: такого минерала на земле больше нет. Со всей России в этот монастырь едут люди, чтобы поклониться святыне. Многие считают, что этот камень может спасти даже от рака, не говоря о других болезнях.

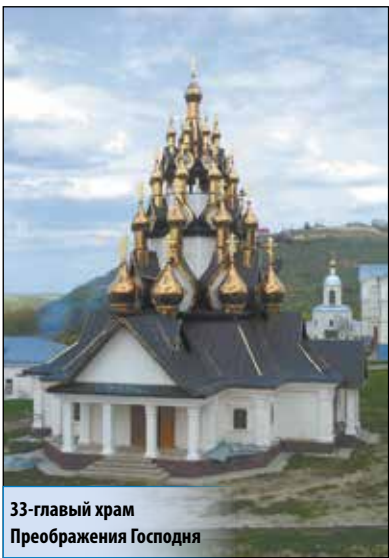
Вот и участники проекта «Двоеслов» недавно совершили паломническую поездку в этот монастырь. Как и все, они поразились красоте храма, золотой купол которого горел на фоне синего неба, уникальной церкви с тридцатью тремя устремленными в небо куполами. Их количество знаменует

число земных лет, прожитых Спасителем. Порадовались ухоженной территории монастыря, за которой величественно раскинулся Дон.

Храм в пещерах и нижний храм доступны прихожанам. Здесь регулярно проводят службы – реконструкция почти закончилась. Но это только часть собора. На верхнем храме – Казанской иконы Божьей матери – восстановительные работы идут полным ходом. К счастью, колонны сохранились почти в первозданном виде. Лучший белый мрамор для них привезли из Италии в Санкт-Петербург, где и родились эти шедевры. Из столицы колонны доставили в Царицын, а оттуда на волах и лошадах – в Усть-Медведицкую. Перевозка заняла полтора года.

Фрескам на потолке и куполе не так повезло: штукатурка местами осыпалась, повреждения замазали раствором, однако и сквозь его слой проступили лики святых и Христа.

Спасо-Преображенский монастырь был заявлен в конкурсе на звание «чудо России», но не набрал нужных голосов. Но он нам дорог и без того – как символ веры и истории.



33-главный храм Преображения Господня



МЫ СДЕЛАЛИ ВСЁ САМИ

Радио Родной земли, Радио Волгоградской области!!!

Дорогие наши Земляки, около двух лет назад, в начале октября 2011 года, на просторах Волгоградской области впервые раздались позывные радиостанции «Белый лебедь». Редакция старалась сделать все, чтобы оправдать название «Белый лебедь»: и не отступала от установленного принципа – нести людям только хорошее настроение. Белый лебедь в народе считают символом любви, чистоты, надежды, верности и веры. Наша радиостанция верна традициям Родной земли и служит нашему народу! Судя по всему, в море негатива и негативных эмоций путь выбран правильный, и это подтверждают результаты опроса фонда «Институт экономических и социальных исследований» в

Волгограде. Они говорят, что 75 процентов жителей области стали постоянными слушателями радио «Белый лебедь».

Радиостанция «Белый лебедь» вещает в 25 районах Волгоградской области – Еланский, Иловинский, Камышинский, Николаевский, Октябрьский, Михайловский, Калачёвский, Палласовский, Урюпинский, Серафимовичский, Алексеевский, Быковский, Нехаевский, Фроловский, Новониколаевский, Новонинский, Жирновский, Руднянский, Котовский, Даниловский, Котельниковский, Чернышковский, Суворовинский, Ольховский, Кумылженский. В ближайшее время передачи «Белого лебедя» смогут слушать ещё в Старополтавском районе и четырех населенных пунктах (Эльтон, Курганный, ст. Преображенская, Горноводяное) и тогда, круг наших слушателей станет еще шире. Этот проект спланирован и реализован силами Волгоградских специалистов в области связи и радиовещания!

Радио «Белый лебедь» работает только для жителей Волгоградской области. И наши передачи мы создаем сами своими силами! Формат передач необычен и нов, он отвечает интересам и запросам наших земляков, такие передачи Вы не услышите ни в Москве, ни на территории других российских регионов! Редакция идёт навстречу пожеланиям слушателей, старается выполнить по возможности все заявки.

Достаточно набрать номер 8(8442) 570-570, и вас услышат, поймут и сразу пойдут навстречу. Здесь делают всё, чтобы у людей сохранялся позитивный настрой с утра до вечера. Поэтому весь день на частотах «Белого лебедя» звучат лучшие хиты последних десятилетий. Ради этого в программах нет криминальных новостей, и наши слушатели первыми узнают обо всём интересном, необычном и ярком, что происходит на волгоградских просторах. Редакция радиостанции охотно предоставляет эфир местным самобытным народным и вокально-инструментальным ансамблям, а также другим Волгоградским исполнителям. Кроме музыки и новостей, эфир заполнен развлекательными и познавательными передачами, отдельная информационная площадка предназначена для выступлений руководителей и тех, кому есть, что сказать своим землякам. Весьма популярны программы «Прогноз погоды», «Скертёр - самобранка», «Почемучка», «Женщина рулит», «От всей души» – рекламодателям есть что предложить. Тем более, тематика передач расширяется, в том числе по просьбам наших слушателей.

Девиз рекламной службы нашей радиостанции: Сделаем ВСЁ, что бы наши рекламодатели и партнеры решили свои бизнес задачи. Радио «Белый лебедь» доступно для рекламы Вашего бизнеса!

Хочется отметить, что рекламные блоки можно составлять по желанию и потребностям рекламодателей. Мы вместе с предпринимателями, руководителями мелких и крупных компаний, бизнесменами выбираем время выхода для их рекламы в удобное время.

Вы можете посетить наш сайт belylebed34.ru, и слушать нас в любом уголке России и мира с помощью интернет технологий! Вы можете нас найти на страницах соц. сетей: в Одноклассниках, в Контакте, в Facebook.

Мы работаем для Вас, Дорогие наши Земляки!



MEDIA MAXS
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА & КОМПЬЮТЕРЫ

СПЛИТ-СИСТЕМА MAGNIT
RACSCH-008E

до 27 м²

ВСЕГДА ЛУЧШЕЕ ЗА МЕНЬШУЮ ЦЕНУ

ВСЕМ ПОКУПАТЕЛЯМ БОНУСНУЮ КАРТУ

БЕСПЛАТНАЯ УСТАНОВКА

ВЫГОДНАЯ РАССРОЧКА

СУПЕР КРЕДИТ

0% на 24 месяца

г. КАМЫШИНСКИЙ, Пролетарская, 183; тел.: 50-1-50
г. КАМЫШИНСКИЙ, Базарная, 180; тел.: 6-25-05
г. ЖИЛИНСКИЙ, ул. Ленинская, 19; тел.: 5-15-49
г. ИРОВА, ул. Буденного, 45; тел.: 3-64-99
г. КАЛАЧОВ, ул. Октябрьская, 279; тел.: 3-17-27
г. КОТОВО, ул. Мира, 139; тел.: 2-18-30
г. МИХАЙЛОВКА, ул. Мира, 181; тел.: 4-33-72
г. ПАЛАСОВКА, ул. Ленина, 26; тел.: 6-97-46

г. НОВОАННИНСКИЙ, ул. Ленина, 77; тел.: 3-16-55
г. НОВОНИКОЛАЕВСКИЙ, ул. Октябрьская, 97; тел.: 6-24-30
г. УРЮПИНСКИЙ, ул. пр.д. Ленина, 159; тел.: 4-15-19
г. ФРОЛОВО, ул. Мухоморова, 1; тел.: 2-37-73
г. г. ИРОВА, ул. Ленинская, 93; тел.: 2-22-66
г. СЕРАФИМОВИЧ, ул. Ельникова, 4; тел.: 4-24-28
г. ЕЛАНА, ул. Ленинская, 24; тел.: 2-30-06
г. НИКОЛАЕВСКИЙ, ул. 13 Января, 64; тел.: 6-18-89

БилдЖ
50-50-44
www.bildj-v.ru

КРАСОТА ФАСАДА - для души ОТРАДА!

САЙДИНГ ФАСАДЫ ВОДОСТОКИ

г. КАМЫШИНСКИЙ, Пролетарская, 183; тел.: 50-1-50
г. КАМЫШИНСКИЙ, Базарная, 180; тел.: 6-25-05
г. ЖИЛИНСКИЙ, ул. Ленинская, 19; тел.: 5-15-49
г. ИРОВА, ул. Буденного, 45; тел.: 3-64-99
г. КАЛАЧОВ, ул. Октябрьская, 279; тел.: 3-17-27
г. КОТОВО, ул. Мира, 139; тел.: 2-18-30
г. МИХАЙЛОВКА, ул. Мира, 181; тел.: 4-33-72
г. ПАЛАСОВКА, ул. Ленина, 26; тел.: 6-97-46

г. НОВОАННИНСКИЙ, ул. Ленина, 77; тел.: 3-16-55
г. НОВОНИКОЛАЕВСКИЙ, ул. Октябрьская, 97; тел.: 6-24-30
г. УРЮПИНСКИЙ, ул. пр.д. Ленина, 159; тел.: 4-15-19
г. ФРОЛОВО, ул. Мухоморова, 1; тел.: 2-37-73
г. г. ИРОВА, ул. Ленинская, 93; тел.: 2-22-66
г. СЕРАФИМОВИЧ, ул. Ельникова, 4; тел.: 4-24-28
г. ЕЛАНА, ул. Ленинская, 24; тел.: 2-30-06
г. НИКОЛАЕВСКИЙ, ул. 13 Января, 64; тел.: 6-18-89

БАЙК-ПОСТ
www.bikepost34.ru

МОТОСАЛОН
МОТОЦИКЛЫ, КВАДРОЦИКЛЫ, МОПЕДЫ, СКУТЕРЫ
Email: vladimirmoto34@yandex.ru

ТЕХНИКА В КРЕДИТ БЕЗ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА ИЛИ В РАССРОЧКУ.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЛЕР STELS

БОЛЕЕ ШЕСТИ ВИДОВ ПОЛНОПРИВОДНЫХ КВАДРАЦИКЛОВ STELS В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ ОТ 150 000. КРЕДИТ ОТ 4000 Р В МЕС.

Запчасти, ремонт, сервис

КРЕДИТ, РАССРОЧКА
Доставка по Волгограду и области - БЕСПЛАТНО

Волгоградская область, г. Михайловка
ул. Республиканская 22
8(84463)4-04-17 +7 927-508-71-61

ВНИМАНИЕ! ПОТЕРЯ ТЕПЛА!!!

УТЕПЛЯЕМ ДОМА МЕТОДОМ ЗАЛИВКИ ЖИДКОГО УТЕПЛИТЕЛЯ В СТРОИТЕЛЬНЫЕ ПУСТОТЫ

Тел. (8442) 50-26-15. WWW.PRO-TEPLO.COM

Заказчик утеплителя в строительные пустоты

БЕЛЫЕ РАСТУТ КОРЗИНАМИ

Токаря Волжского завода асбестовых технических изделий Василия Сударчикова кое-кто считает в Волжском чудачковатым парнем – не пьет и не курит, не безобразничает. Зато очень увлекается краеведением, ради чего исходил всю окрестность в радиусе полсотни километров. Но главная страсть у него – грибная охота. В этом он непревзойденный мастер, о чём говорят рекордные трофеи.

Самой большой удачей за всю свою 28-летнюю жизнь Василий считает поlying с белыми грибами, найденную в прошлом году за ериком Солёный плес в Среднеахтубинской пойме. Десятки боровиков шли один за другим, все до единого молодые и не червивые. Минут через сорок корзина была полной, пришлось применять подручные средства. Дома взвесил добычу – оказалось ровно 15 кило.

Сколько раз я ездил с Сударчиковым за грибами, и в лучшем случае набирал пол-ведра. А он всегда с полным. То ли чутье у него особое, то ли по запаху чует?



Василий Сударчиков со своей большой удачей.

Но скорее всего, помогают знания о грибах, по-настоящему глубокие. Вот мы думаем, что белый гриб всегда одинаков. Напрасно, – уверяет Василий. Есть польский белый, зеленоватый и не очень ароматный. Есть полубелый – пахнет аптекой, карболкой, потому что растет на кислых почвах.

– И корона всем белый. Растет в дубравах, сосняках и ельниках. Но и там свои подвиды. Встречается белый гриб дубовый, он самый твердый и вкусный. Недостаток – сильно повреждается червем.

Тот прошлогодний рекордный сбор Василий частью пожарил, а

больше замариновал. До сих пор семья ест, вкусно. Ведь белый хранится долго.

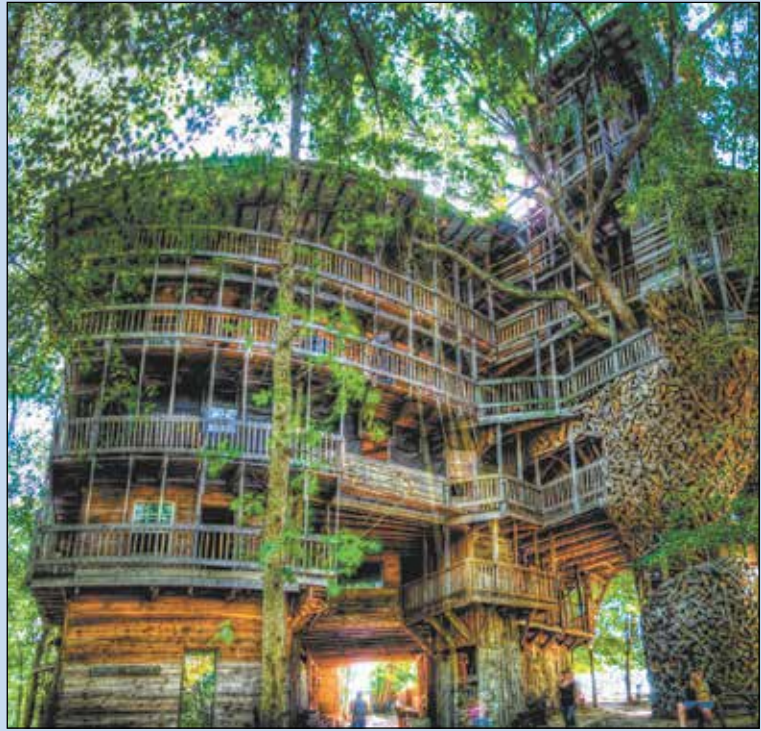
Впрочем, рассуждать Василий может о любом грибе. Вот мы дождевики обходим стороной или презрительно сковыриваем палкой, а Сударчиков уверен, что в молодости этот гриб очень даже съедобен и по калорийности белому не уступит. Суп из него – даже лучше.

В том же Среднеахтубинском районе, у озера Аленушка, этот грибной охотник любит собирать белый подгруздок, который ошибочно величают груздем. Находил со шляпкой до 18 сантиметров в диаметре, причем – не червивый.

Недавно Василий открыл мне ещё один гриб: тещин язык. Редкий этот язык, занесен в Красную книгу. Вытесит это лиловое создание по коре дерева, действительно похожее на язык. Правильно он называется так: трутовик печеночный. Говорят, по вкусу и правду напоминает печень. Такой плотный и аппетитный.

Владимир ПЛОТНИКОВ.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?..



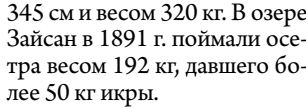
ДОМ НА ДЕРЕВЕ

Небольшой городок Кроссвилл в Теннесси, США, знаменит самым большим в мире домом на дереве. Конек крыши в 30 метрах от земли, основой служит старинный дуб высотой в 25 метров, окруженный шестью деревьями поменьше. В доме более 80 комнат, тайников и лестниц, построен он из лесотопходов. Несмотря на расположение в сельской местности этот дом на дереве привлекает сюда множество туристов из всех уголков мира.

РЕКОРДНЫЕ РЫБЫ В МИРОВОЙ ИСТОРИИ



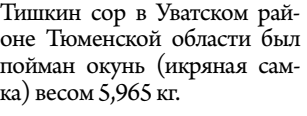
БЕЛУГА – наиболее крупная из рыб, встречаемых в пресных водах. Место поимки крупнейшего экземпляра амурской белуги («калуги») – река Амур. Длина рыбницы составляла 4 м, вес – 1140 кг. Волжская белуга весом 1,5 т была поймана в 1827 г. в волжской дельте. В настоящее время даже 300-400 килограммовые особи – относительно редкость.



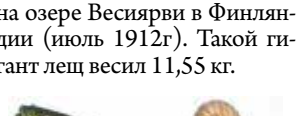
СОМ европейский (или обыкновенный) – самый крупный речной хищник наших пресных вод. Обитают сомы почти во всех крупных реках, озёрах и водохранилищах России и стран СНГ. Кажется невероятным, но сомы вырастают весом до полутонны. Рекордный сом весом 432 кг был пойман в Узбекистане ещё в конце прошлого столетия.



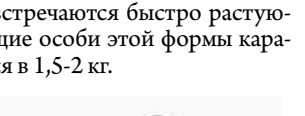
СУДАК. Обычно он имеет вес до 10 кг, но в больших реках, особенно в низовьях, а также в крупных озёрах он вырастает до солидных размеров. В нескольких европейских странах официально зарегистрированы поимки судаков весом до 20 кг. Но самый большой судак, по проверенным данным, был пойман в России в середине минувшего столетия на Волге и весил 40 кг.



КАРП. Относительно недавно был установлен новый мировой рекорд. Австриец Кристиан Балдмейер поймал зеркального карпа весом 37,3 кг и длиной 1,15 м. Это произошло в России в середине минувшего столетия в Румынии в 1997 году.



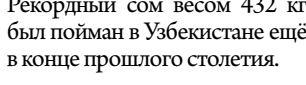
НАЛИМ. В 1967 году В. Копылов поймал в реке Норильке (на Таймыре) самого крупного налима – он весил 29 кг 970 г.



ЛИНЬ растёт довольно медленно. Он предпочитает большие пруды, заросшие тростником, где находит себе убежище. Там достигает иногда огромной величины. Так, например, по свидетельству профессора Карла Кесслера, в окрестностях Киева был пойман (в 1857 году) линь, который весил 7,58 кг и был весь как бы покрыт мхом.



СТЕРЛЯДЬ. В 1849 году в Волге у села Золотого, ниже Саратова, была поймана стерлядь длиной 1 м и весом 20 кг. Сегодня даже наиболее крупные особи этой «царской» рыбки редко превышают в уловах 3-4 кг.



ЩУКА. Самая крупная поймана в Ирландии в озере Броддаун. Весила эта «бабушка» 43,54 кг. В России самый крупный экземпляр щуки был пойман в озере Ильмень и весил 34 кг. Весом в 65 кг была выловлена по свидетельству известного петербургского ученого-ихтиолога 19-го века Карла Кесслера в России на Онежском озере.



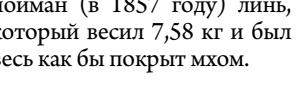
ОКУНЬ. Стандартный размер окуня 100–300 г. Гораздо реже ловятся экземпляры в 1–2 кг. Но в реках и озёрах Западной Сибири подобные гиганты не составляют очень большой диковинки: в настоящее время попадаются громадные окуни в 4–5 кг. Самый крупный окунь весил 6,5 кг и был пойман в 1985 году. В 1996 году на озере



ЛЕЩ. В Калининградской области (залив Куршской косы), Цимлянском, Куйбышевском и Волгоградском водохранилищах, в уловах любителей и промысловиков эта рыба бывает до 70-100 см при весе до 6 кг. Но изредка встречаются гиганты, достигающие свыше 1 м длины и до 10 кг веса. Самый крупный лещ в мире был пойман



КАРАСЬ. Первое место в рейтинге занимает рыба, весящая 5,5 кг, которая была поймана в озере Осыноко (система озер Себек) в Псковской области. В водоемах Нижней Волги в связи с массовым проникновением в Волгу, Ахтубу, Дон, Цимлянское и Волгоградское водохранилища так называемой «однополый» популяции себешного карася из дальневосточных регионов страны (Приамурья) в уловах рыбаков-любителей теперь часто



ЯЗЬ. Рекордсмен пойман на водоёмах Беларуси. Его длина составляла 70 см при весе 8 кг. Кроме этого были зафиксированы: **ЧЕХОНЬ** – 3,5 кг; **ГУСТЕРА** – 1,25 кг; **КРАСНОПЕРКА** – 2,15 кг; **УКЛЕЙКА** – 2,52 см.

000 «ТРАНЗИТ» www.tranzit34.ru

САМЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ОБРАЗЦЫ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ И РЕМОНТА.

- ремонт двигателей всех марок;
- ремонт головок блока цилиндров;
- восстановление постелей распределительных и коленчатых валов двигателя;
- восстановление блоков цилиндров, расточка под ремонтные размеры и хонингование;
- шлифовка, балансировка коленчатых валов двигателя;
- ремонт компрессоров тормозной системы автомобиля;
- ремонт топливной аппаратуры бензиновых и дизельных двигателей;
- ремонт топливной аппаратуры «Common Rail»;
- ультразвуковая и кавитационная чистка бензиновых форсунок (инжекторов);
- ремонт агрегатов трансмиссии (коробок передач, раздаточных коробок, главных передач мостов);
- ремонт ходовой, рулевого управления;
- компьютерная диагностика, ремонт электрооборудования;
- кузовной ремонт, покраска;
- легковой и грузовой шиномонтаж;
- электро-газосварка, аргоновая сварка;
- восстановление деталей напылением;
- ремонт аккумуляторных батарей;
- ремонт радиаторов системы охлаждения автомобиля, радиаторов отопителя, радиаторов интеркулера в т.ч. алюминевых;
- замена узлов, агрегатов;
- ремонт и техническое обслуживание автоэксплуатационных легковых, грузовых автомобилей, автобусов.

000 «ТРАНЗИТ» ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:

- ✓ диагностика автомобилей;
- ✓ ремонт двигателя;
- ✓ диагностика двигателя;
- ✓ диагностика коробки передач;
- ✓ диагностика ходовой;
- ✓ диагностика рулевого управления;
- ✓ диагностика топливной аппаратуры;
- ✓ диагностика тормозной системы;
- ✓ диагностика электрооборудования;
- ✓ диагностика кузова;
- ✓ диагностика покраски;
- ✓ диагностика легковой и грузовой техники;
- ✓ диагностика электрогазосварки;
- ✓ диагностика аргоновой сварки;
- ✓ диагностика восстановления деталей напылением;
- ✓ диагностика аккумуляторных батарей;
- ✓ диагностика радиаторов системы охлаждения;
- ✓ диагностика радиаторов отопителя;
- ✓ диагностика радиаторов интеркулера;
- ✓ диагностика алюминевых узлов, агрегатов;
- ✓ диагностика и техническое обслуживание автоэксплуатационных легковых, грузовых автомобилей, автобусов.

ДОСТОЙНАЯ ЗАПЛАТА. ПОЛНЫЙ СОСТАВ.

403791, Волгоградская обл., г. Жирновск, промзона, а/я 24
тел.: 8 (84454) 5-21-35, 8-903-374-44-49

WOW! цены на все LADA!

* Акция действует с 10 по 30 июня. Подробная информация по тел.: 8(8442) 319-777

Официальный дилер **ООО «П-сервис»**
г. Волгоград, ул. Азизбекова, 73 т. 8(8442) 319-777, 319-555
г. Волгоград, ул. Ломоносова, 4 т. 8(8443) 451-777, 451-555
Новоновогородский р-н, х. Алексеевский, тел. 8(84444) 6-55-53
рп. Чернышевский, тел. 8(84474) 6-11-44

НЕОБЫЧНЫЕ СОБЫТИЯ

НА САХАЛИНЕ ОТКРЫЛСЯ НЕОБЫЧНЫЙ МУЗЕЙ

Музей места Силы, в который едут за обретением себя и балансом биоэнергетического поля

Необычный музей находится в лесу, в нем не требуют платы за билет, а после его посещения у человека автоматически происходит настройка энергетической системы. Никакого шарлатанства, уверяют организаторы.

Словосочетание «место силы» впервые произнес дон Хуан в книге Карлоса Кастанеды. Этим термином принято обозначать зоны с энергетическим воздействием разной силы. Как правило, в таких местах могут нарушаться физические законы (тяготения, сохранения энергии),

а время может искажаться. Места силы издавна привлекают людей, стремящихся к духовному росту и изучающих необычные явления.

Музей в Весточке — некоммерческий проект Елены Брик. По образованию она учитель физики и математики, но считает себя скорее метафизиком, а еще — проснувшимся человеком. В жизни Елены был и бизнес, и общественная деятельность, и работа в органах власти, но в какой-то момент она поняла, что совсем не знает себя и не может найти свое место в жизни.

– Я стала посещать различные курсы, изучать свой внутренний мир и остров, на котором живу, его нумерологию, – говорит Елена Брик, руководитель проекта «Музей места силы «Весточка», – символизм, места силы... Сейчас я в гармонии с собой, и создание музея — это еще один шаг вперед. Здесь собрана и систематизирована информация по пяти основным разделам: Вселенная, Земля, Сахалин, Весточка, человек.

Музей места силы представляет собой юрту, внутри которой «растут» древо жизни и древо познания добра и зла. Они сделаны из пластиковых бутылок. Каждая веточка на них несет определенную информацию. На территории есть два лабиринта (семи- и двенадцатиповоротный), выложенных из камней. По словам Елены Брик, они позволяют работать с энергетическими центрами человека и настраивать их, как музыкальный инструмент. В принципе достаточно только посетить Весточку, но если хочется гармонизироваться в ускоренном режиме — поможет лабиринт.



Каменный лабиринт в Весточке.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ В МИРЕ КРОКОДИЛ ОТПРАЗДНОВАЛ 110-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ С ТОРТОМ

В конце мая крупнейший в мире крокодил по кличке Кассиус Клей отметил 110-й день рождения. Подарком стал огромный 20-килограммовый торт из цыплят. В 2011 году один из самых знаменитых жителей севера Австралии был включен в Книгу рекордов Гиннеса как самая большая рептилия, содержащаяся в неволе.

Кассиус Клей – это не только самый старый, но и самый большой крокодил, живущий в соленой воде. Длина его тела составляет 5,48 метра и весит он целую тонну.

Этот гигант был пойман 26 лет назад в дикой природе в Австралии. Он навоевал страх на местных жителей и нападал на лодки. Его поселили у владельца фермы Green Island в парке Marineland Melanesia.

РЕКОРДЫ ОХОТЫ И РЫБАЛКИ

СЛЕПАЯ РЫБАЧКА ПОСТАВИЛА ДВА МИРОВЫХ РЕКОРДА

Слепая женщина Шейла Пенфолд поставила уже два мировых рекорда по рыбной ловле, отдыхая и участь ловить рыбу с помощью мужа.

Рыбак-пенсционер, а также бывший садовник, 63-летний Алан Пенфолд начал брать свою жену Шейлу в путешествия, целью которых была исключительно рыбалка, и по чуть-чуть научил свою практически полностью слепую жену ловить рыбу лучше себя – у Шейлы это получается куда удачнее – она уже поставила два мировых рекорда по рыбной ловле и попала в Книгу рекордов Гиннеса.

Сперва слабовидящая 59-летняя Шейла Пенфолд из Лондона поймала гигантского 97-килограммового сома в реке Эбро, недалеко от Барселоны. Это был самый большой сом, когда либо пойманный женщиной. В другой раз в Испании на реке Эбро домохозяйка и прабабушка Шейла, у которой трое детей, трое внуков и один правнук, поймала огромного и крайне

редкого сома альбиноса, весом 87 килограмм – самого большого в мире, и таким образом установила уже второй мировой рекорд. Для того, чтобы вытащить сома на сушу для взвешивания Шейле, рост которой всего лишь 160 сантиметров, понадобилась помощь четырех рыбаков и гида.

Муж рекордсменки никак не может побить рекорды своей жены – раз он лишь «сравнял счет», поймав такого же сома по размеру, как и

ее первый рекорд. Но все же Алан очень рад за достижения и успехи жены, у которой прогрессирующий пигментный ретинит, в рыбалке. Самый большой сом, когда-либо пойманный в мире человеком, весил ошеломляющие 293 килограмма – гигантского сома меконг поймал мужчина-рыбак в Таиланде в 2005 году. Так что слепой женщине-рыбаку Шейле Пенфолд из Лондона есть еще к чему стремиться.

www.handf.mirtesen.ru

Шейла ПЕНФОЛД и ее великолепный улов.



НУ ПРОСТО СМЕХ

Лесли ТИПТОН (США) быстрее всех в мире выбирается из застегнутого на молнию чемодана – за 7,04 секунды.



Почувствуйте качество KIA www.kia.ru

Санкт-Петербург. Белые ночи

KIA The Power to Surprise

ASAUTO (8442) 602 333 | Волгоград, ш. Авиаторов, 11 | www.asauto.kia.ru

COOLER Эксклюзивный дистрибьютор Компания Союз-Волга

Be Hot. Stay Warm. Get Cooler.

Настоящий COOLER

от 1199 рублей*

тел.опт. +7 8442 29-03-04
тел.роз. +7 8442 60-06-95

* рекомендованная розничная цена от 01.07.2013

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пятна – настоящая беда каждой хозяйки. На полу, на ковре, на обивке дивана – они первое, что вы заметите в доме. И потому вывести их для нее – дело чести. Но как это сделать? Когда дорогие разрекламированные средства не справляются, на помощь приходят проверенные временем «бабушкины» методы удаления пятен. И они прекрасно работают, избавляя хозяек от лишней головной боли и нападков вездесущей свекрови. Хотите знать, чем можно вывести разные пятна? Читайте и учитесь.

Шоколад		Залейте в таз воду, добавьте соль из расчета 1 ст. ложка на литр. Застирайте в этой воде одежду с пятном.
Растительное масло		Посыпьте пятно зубным порошком и оставьте на 2-3 часа. Далее удалите порошок щеткой.
Красное вино		Свежее пятно от вина и красных ягод можно удалить горячей водой. Натяните ткань над кастрюлей и лейте из чайника прямо на пятно.
Молоко и пятна от супа на шелке и шерсти		Смочите пятно в растворе из 4-х частей нашатырного спирта, 4-х частей яблочного уксуса или водки и одной части соли. Прополощите. Когда высохнет, прогладьте с изнанки.
Сок		Возьмите перекись водорода: 1 чайная ложка на 1/2 стакана воды. Полученным раствором потрите пятно. Затем промойте холодной водой.
Губная помада		Насыпьте на пятно буру (можно купить в аптеке). Теперь отчистите буру щеточкой или тряпкой. Затем выстирайте ткань в мыльном растворе и прополощите.
Консервы		Посыпьте пятно зубным порошком или толченым мылом. Оставьте на ночь.
Воск		Воск соскоблите, затем положите на пятно мокрую ткань, на нее – несколько слоев промокашки. Прогладьте горячим утюгом. Промокашку нужно менять до тех пор, пока пятно не исчезнет.
Трава		Свежие пятна потрите одеколоном (лучше тройным). Если пятно старое, обработайте его смесью 30 мл одеколона и 10 мл нашатыря.
Пот		На хлопке пятна от пота можно вывести винным уксусом, на шелке – чистым спиртом (из расчета 1 ст. ложка уксуса или спирта на 1 стакан воды).
Краска для волос		Перекись водорода смешайте с равным количеством нашатырного спирта. Тряпочкой или губкой промокните пятно.
Жирные пятна на коврах		Кашницу из бензина и синтетического стирального порошка тщательно вотрите в пятно. Так и оставьте часов на 7 или на ночь. Смойте горячей водой. Если пятно старое – процедуру нужно повторить.
Гуашь и гуашевые краски		Разведите стиральный порошок в холодной воде. Замочите место с пятном на пару часов. Затем высушите вещь. После высыхания – отчистить щеткой.
Кровь		Ни в коем случае не замачивайте ткань с пятном в горячей воде! Замочите в холодной, потом застирайте хозяйственным мылом.
Йод		Протрите пятно тампоном, смоченным в нашатырном спирте.
Клей		Нанесите на ватку жидкость для снятия лака (без ацетона), протрите пятно.
Жевательная резинка		Положите вещь в морозилку. Только не трите предварительно жвачку!

domograf.com
тел. 58-23-62

проезд Дорожников, 4

ДОМОГРАФ

рецепт дня

РАВИОЛИ С КРАПИВОЙ И ЛИСИЧКАМИ



ДЛЯ НАЧИНКИ:

1. 2 луковицы
2. яйцо – 1 шт.
3. соль – по вкусу
4. масло сливочное – 60 г
5. листья молодой крапивы – 200 г
6. свежие или замороженные лисички – 200 г
7. картофель среднего размера – 3 шт.

ДЛЯ ТЕСТА:

1. мука – 280 г
2. масло оливковое – 1 стл.
3. крупа манная – 50 г
4. яйцо крупное – 3 шт.
5. соль мелкая морская – 1 ч. л.
6. вода холодная – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку просеять с солью в миску, добавить все остальные ингредиенты теста, перемешать до однородности. Затем как следует вымесить крутое тесто. Завернуть в пленку, убрать на полчаса в холодильник.

Лук мелко нашинковать, обжарить на сковороде с 1 ст. л. сливочного масла, в течение 1 мин. Затем добавить листья крапивы, перемешать, приправить солью и перцем, переложить в миску, дать немного остыть и поставить в холодильник.

Лисички промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем, а если использовать замороженные – разморозить. Картофель отварить, не очищая от кожуры, в течение 20 мин., затем дать



остыть, очистить, размять и протереть через сито.

Добавить яйцо и начинку из крапивы. Тонко раскатать тесто скалкой, с помощью круглой формы или стакана вырезать из него кружки. Положить на каждый кружок по 1 ч. л. начинки, сложить кружок пополам, края защипать.

Выложить равиоли на противень, дать немного подсушиться, около получаса. Отваривать в подсоленной кипящей воде, пока не всплывут.

Лисички обжарить на оставшемся масле, 7–10 мин., приправить солью и перцем. Готовые равиоли разложить по тарелкам, сверху уложить лисички. Можно полить соком, оставшимся от жарки грибов.

ОГОРОД

АМПЕЛЬНЫЕ СЕНЬОРЫ

В прививном представлении овощеводов выращивание томатов предполагает открытое садовое пространство. Однако для выращивания висящих томатов достаточно иметь контейнеры. Таким образом, любители овощей, не имеющие посевных площадей, могут выращивать собственные томаты фактически на балконе.

Ампельные растения, или ампели, – декоративные растения, выращиваемые в подвесных кашпо, горшках, вазах и корзинах. Название произошло от нем. Ampel – висящая ваза для цветов.

Ампельные помидоры, как в стадии цветения, так и с плодами имеют прекрасный эстетический вид и смотрятся не менее декоративно, чем растущие в подвесных горшках цветы. По урожайности ампельные томаты уступают выращенным в земле собратьям и требуют больше внимания.

Но при этом рассаду в подвесные горшки можно высаживать уже в начале мая, и в случае похолодания выра-

шивать в доме или в парнике. Поскольку растения хорошо проветриваются и не соприкасаются с землей, они значительно реже поражаются различными заболеваниями (в том числе и фитофторой). Кроме того, это отличный вариант для маленького участка с вечным дефицитом земли. Ведь теперь помидоры буквально «парят» в воздухе не занимая драгоценного места на грядках.

Висячим помидорам, в отличие от грунтовых, не требуется подвязка и прополка, поскольку семена сорняков не могут попадать в контейнер из садовой земли. Меньше хлопот требует обслуживание почвы, так как работать с почвой, размещенной в контейнере, гораздо проще.

Висячий способ выращивания помидор создает благоприятные условия для роста – улучшается циркуляция воздуха, почти не происходит деформация и растяжение веток во время роста. Все это приводит к хорошему

урожаю и быстрому созреванию по сравнению.

Как правило, таким способом выращивают некрупные сорта томатов, некоторые садоводы довольно успешно используют контейнеры для выращивания крупных плодов.

У контейнерного метода выращивания помидор свои преимущества: корни растения получают больше тепла, их можно перемещать, не повреждая подземную часть, удобно использовать контейнеры для выращивания помидор. Если они смешиваются с водой, то преобразовываются в серную кислоту.

Любители висящих томатов любят этот способ не только за легкость выращивания, но и за легкость сбора урожая – стоит протянуть руку и сорвать свежий, сочный помидор, выросший на балконе или подоконнике.

www.tomatomania.ru

Экологически чистый продукт!

Тел.: 8 (844-67) 5-16-98, 8-960-873-36-63.

ИЛОВЛИНСКИЕ МЯСОПРОДУКТЫ

ООО «Стандарт», 403071, Волгоградская область, р.п. Иловля, ул. Лямина, 21, e-mail: oostandard34@yandex.ru

СПОРТ

КОРОТКИЙ ПУТЬ К ПОБЕДЕ

Какой самый короткий путь к победе? С этим и другим вопросом корреспондент газеты «Белый лебедь» зашел в Волгоградский тренировочный центр «Дзюдо-ЧОИ». На них с удовольствием ответил главный тренер Алексей МАЛИКОВ.

Все знают, что дзюдо – один из лучших видов самозащиты, не зря он так популярен во всем мире. А еще, как говорит Алексей Викторович, это великолепный инструмент воспитания молодых. На основе древних методов бирманских мастеров и знаний основателя школы мастера У Таунг Дина мы разработали совершенно новый подход к подготовке спортсменов до уровня мастеров спорта международного класса. За эти пять лет центр стал обществен-

ной организацией в рамках Российской ассоциации боевых искусств «ЧОИ», которая сегодня трансформировалась в «Клуб Боевых единоборств – Стиль Мастера У Таунг Дина». Он успешно работает под руководством главы Школы, президента Клуба гранд-мастера Ивана Никишова.

Сейчас в центре проходят подготовку десять спортсменов от 10 до 30 лет – представители Школы высшего спортивного мастерства и ОДЮСШОР. Каждый год они проходят специальный сбор на Кавказе, осваивают уникальные методики в горных условиях. Активно проводят семинары и тренинги.

– Дзюдо должно диалектически эволюционировать, – рассуждает Маликов. – При изменении качества технических действий поднимается их эффективность. Япония охраняет свои сокровища Школы гораздо лучше, чем мы это представляем. Учитывая негативный опыт

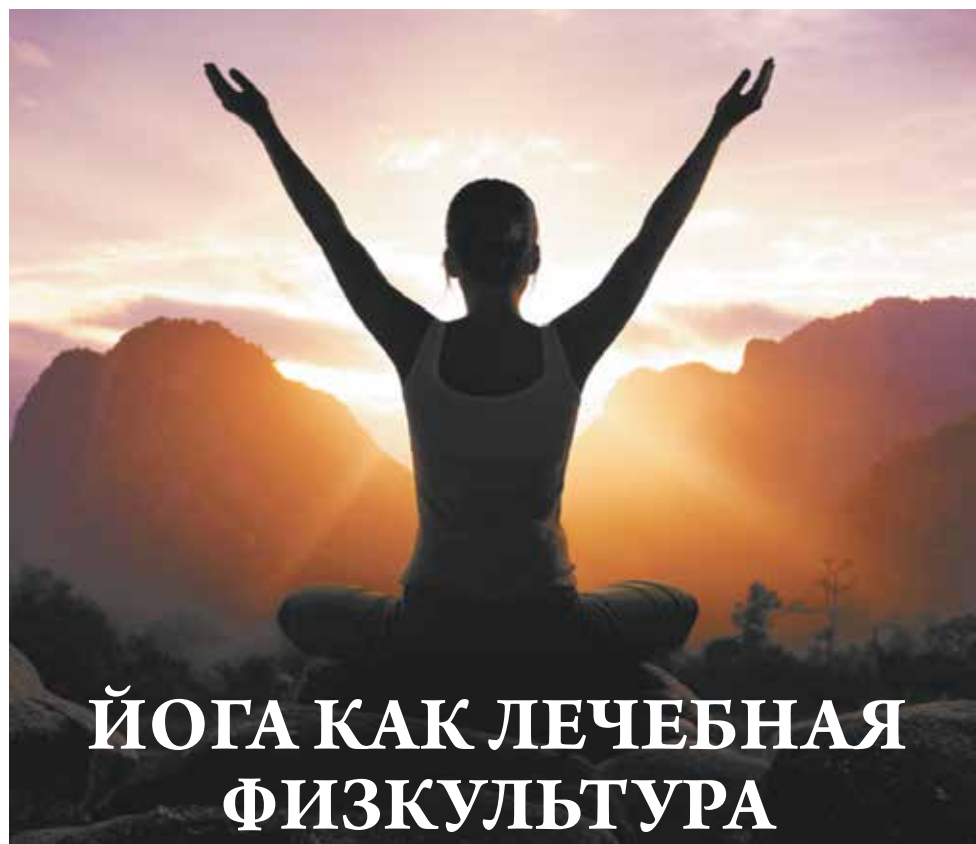
копирования японцев, мы ищем более короткие и эффективные пути для развития нашего дзюдо.

В центре применяют авторскую программу подготовки до уровня мастера спорта международного класса, разработанную российскими специалистами и специалистами боевых искусств Мьянмы. В ее арсенале все современные теоретические и практические методики.

Эта методика называется «Короткий путь к Победе». Основной метод тренировок – тяжелый тренинг, целью которого является Воспитание, Здоровье, Мастерство.



Главный тренер «Дзюдо ЧОИ», ИС по дзюдо Алексей Викторович МАЛИКОВ.



ЙОГА КАК ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Ндола беговая дорожка? Велотренажер наводит на вас тоску? Хотите разнообразить занятия фитнесом? Обратите внимание на йогу. Занятия этой гимнастикой развивают функции дыхания, улучшают равновесие, гибкость и выносливость.

Кроме того, йога помогает бороться с болями в спине из-за сидячего образа жизни, снижает артериальное давление и победить бессонницу.

ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЗНА ЙОГА?

1. Учит правильно дышать и расслабляться. Глубокое спокойное дыхание не только повышает концентрацию кислорода в крови, но и снимает ощущение тревоги и улучшает концентрацию внимания.

2. Увеличивает мышечную силу. Плавные скоординированные движения во время занятий йогой раз-

вивают мышечную силу при помощи статических нагрузок. Такую нагрузку невозможно получить на тренажерах или во время бега.

3. Улучшает координацию движений. Спортсмены и любители фитнеса нередко упускают из виду необходимость тренировки баланса. Занятия йогой помогают включить упражнения на координацию движений в тренировочный процесс.

Это один из лучших способов справиться с асимметрией развития групп мышц, вызванной однообразными движениями, которые характерны для большинства видов спорта.

4. Помогает справиться с однообразием. Занятия йогой вносят приятное разнообразие в тренировочный процесс, помогают расслабиться после интенсивных тренировок и отлично подходят для периода восстановления.

Кроме того, йога позволяет тренироваться в режиме как высокой, так и низкой интенсивности.

ОПАСНА ЛИ ЙОГА?

Специалисты говорят, что травмы, полученные в процессе занятий йогой, как правило, вызваны тремя основными причинами:

- Неопытностью и непотентностью инструкторов по йоге,
- Занятиями у шарлатанов, выдающих себя за инструкторов,
- Попыткой форсировать результаты самим занимающимся.

ВАЖНО

Занятия йогой научат вас правильно дышать, улучшат гибкость, фигуру, координацию движений и внесут приятное разнообразие в тренировочный процесс.

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

НЕЗАМЕНИМЫЙ ОВОЩ СО СЛЕЗОЙ

Лук – овощ замечательный во всех отношениях. Он обладает не только ярким вкусом, но и массой полезных свойств.

ЛУК В РАЗРЕЗЕ

Сама луковица – это видоизмененный подземный побег. Он состоит из почти незаметного стебля.

Перья и цветочные стрелки лука вырастают из почек, которые расположены в пазухах между чешуек.

Резкий и острый запах лука вызван содержащимися в нем эфирными маслами, которые выделяются при разрушении его чешуек, например, при нарезке. Основные компоненты этих масел – дисульфиды, богатые серой. Если они смешиваются с водой, то преобразовываются в серную кислоту.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЕДИКЕ ДИСУЛЬФИДЫ?

Если луковицу нарезать мелко – дисульфиды в результате ферментативной реакции преобразуются в аллицин. Это вещество обладает бактерицидными свойствами, снижает уровень сахара и холестерина в крови.

Кроме того, аллицин способствует сохранению эластичности стенок сосудов и уменьшает вероятность развития тромбов.

Помните аллицин быстро разрушается при термической обработке лука.

АНТИОКСИДАНТЫ, ВИТАМИНЫ И МИНИМУМ КАЛОРИЙ

В луке есть антиоксидант кверцетин, обладающий антиканцерогенными и антидиабетическими свойствами, и изоцианаты, оказывающие противовоспалительное действие. Присутствие этих соединений помогает организму бороться с инфекцией.

Лук богат витамином С и витаминами группы В, которые положительно влияют на обмен веществ и работу нервной системы.

Кроме того, в обычной луковице есть марганец и хром. Последний нужен организму для того, чтобы клетки адекватно реагировали на уровень инсулина в крови.



Адрес редакции: 400081, г. Волгоград, ул. Ангартская д. 71. Тел. 8 (8442) 56-05-70.

Главный редактор Полякова О. Г. Телефон рекламного отдела 8(8442)560-570.

Учредитель печатного издания ООО «МедиаДом». 400050, г. Волгоград, ул. Днестровская, д. 12. Тел.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Волгоградской области и Республики Калмыкия.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 34 – 00505 от 23 апреля 2013 г.

Газета отпечатана в ОАО ИПК «Царица». 400131, г. Волгоград, ул. Коммунистическая, 11.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламной информации.

Газета выходит раз в месяц бесплатно.

Заказ №8062. Подписано в печать 09.07.2013 г. Тираж 60000 экз.

КЛИНИКА РЕПРОДУКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ГЕНОМ



- Комплексное обследование и лечение всех форм бесплодия у женщин и мужчин в том числе методами ВРТ (эко, ИКСИ, внутриматочная инъекция сперматозоидов (ИКСИ), донорские программы, суррогатное материнство, криотехнологии)
- Обследование и лечение гинеко-логических, андрологических, урологических, хирургических заболеваний.
- Консультативный прием гинеколога, андролога-уролога, хирурга. Обследование и лечение гинекологических, андрологических, урологических, хирургических заболеваний.
- Малоинвазивные исследования (гистероскопия, ЭКО – ГСГ, кольпоскопия)
- Эндоскопические гинекологические операции (гистерорезектокопия, лапароскопия диагностическая, лапароскопическая кистэктомия, аднексэктомия, сальпингэктомия и т.д.)
- Эндоскопические хирургические операции
- Комфортные палаты
- Полная конфиденциальность

Будьте счастливой семьей вместе с нами!



г. Волгоград, проспект имени В.И.Ленина, 102а

Регистратура (8442) 99-05-51

Наша методика лечения полностью соответствует стандартам ВОЗ и Минздрава РФ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Дорогие наши земляки, в августе не стоит лежать дома перед телевизором, планируйте время так, чтобы можно было получить больше адреналина. Ходите в походы, встречайтесь с друзьями, занимайтесь спортом на свежем воздухе. Всё это пойдет вам на пользу.

август 2013

ГОРОСКОП



ОВЕН

Жизнь в очередной раз собирается вас удивить. Приготовьтесь к тому, что одни ваши мечты сбудутся, а другие развеются, как дым.

Если Вы упорно трудились последние 2-3 месяца, в августе 2013 года станете пожинать обильные плоды. Основывайтесь на полученных ранее результатах, и вам наверняка улыбнется удача.



ТЕЛЕЦ

Вам придется держать себя в ежовых рукавицах для того, чтобы не поддаваться желанию махнуть рукой на важные дела. Не отказывайтесь от отдыха, но и о работе, ни в коем случае не забывайте.

Звезды рекомендуют в любой ситуации сохранять душевное равновесие. Не переживайте по пустякам, а в случае возникновения серьезных сложностей не опускайте руки.



БЛИЗНЕЦЫ

Оперативно решайте финансовые вопросы, однако старайтесь не увлекаться материальной стороной жизни. Стремитесь к духовному росту и укрепляйте личные отношения.

Ваши действия часто будут вызывать удивление и пересуды. Гороскоп на август Близнецам говорит, что не стоит обращать внимание обижаться на критику со стороны тех, кого вы цените мало.



РАК

Прислушайтесь к голосу интуиции - именно он подскажет вам, кому можно верить и от кого следует держаться подальше. В августе 2013 года, вам иногда будет казаться, что весь мир ополчился против вас. Однако поддаваться подобным настроениям не стоит. Во всем ищите что-то хорошее, с надеждой смотрите в будущее, и не обвиняйте близких людей в холодном равнодушии.



ЛЕВ

Будьте осторожными и расчетливыми, но не теряйте при этом присущей вам легкости нрава. Поставьте перед собой одну большую цель и идите к ней, не сворачивая с пути. Держите руку на пульсе - старайтесь постоянно быть в курсе всех дел, касающихся основной задачи. Устанавливайте полезные связи, но не пытайтесь использовать других людей в своих интересах.



ДЕВА

Девам в августе стоит ограничить себя в употреблении жирной пищи и уменьшить употребление алкоголя, а лучше вовсе от него отказаться, так как могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Также это время отлично подойдет для тех Дев, которые планируют начать борьбу с лишним весом. Соблюдение режима питания и регулярные тренировки быстро дадут ощутимый результат.



ВЕСЫ

Взяв на себя обязательства, не сдавайтесь на полпути. Докажите всему миру, что являетесь человеком слова, способным на серьезные волевые поступки.

Гороскоп на август 2013 года обещает представителям этого знака большие карьерные успехи, при условии вашей готовности работать на износ. Дерзайте и у вас обязательно всё получится.



СКОРПИОН

Дорогие скорпионы, относитесь с благодарностью к сложным обстоятельствам. Воспринимайте их как жизненные уроки, способные вывести вас на новый уровень развития.

В августе 2013 года, некоторые ваши взгляды претерпят значительные изменения. Окружающим вас людям даже может показаться, что вы становитесь другим человеком.



СТРЕЛЕЦ

Стрельцы, не ссорьтесь с близкими людьми. Даже если кто-то из них покажется вам слишком строгим, скучным или обидчивым, будьте терпимы.

Докажите окружающим вас людям, что вы - человек самостоятельный. Не ждите, что кто-то из них возьмет на себя решение ваших проблем. Будьте независимыми, и только тогда успех не заставит себя ждать.



КОЗЕРОГ

Не доверяйте тому, кто однажды показал себя не с лучшей стороны. Стремитесь к общению с людьми порядочными, надежными и сострадательными. Главной проблемой этого месяца может стать ваше плохое настроение. Не позволяйте мелким неприятностям лишать вас сил, отнимать желание работать и контактировать с окружающими.



ВОДОЛЕЙ

Не будьте слишком строги к близким людям. Стремитесь не наказывать, а понимать и поддерживать. Гороскоп на август утверждает, что водолеи сумеют преодолеть любые препятствия, если будут по-настоящему верить в собственные силы. Поэтому даже в самые трудные минуты не опускайте руки и продолжайте двигаться в выбранном направлении.



РЫБЫ

Будьте хозяином своей судьбы. Не позволяйте никому принимать за вас значимые решения. Не стоит предъявлять к жизни завышенные требования. Довольствуйтесь имеющимся и не дразните судьбу, пытайтесь откусить от того пирога, который вам пока не по зубам. Не мечтайте о легких и быстрых победах. Помните, что лишь упорный труд может привести вас к желаемому результату.

В К Б — Кредит

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

Накопи и сохрани



Условия действительны только для членов КПК «Кредитный союз «ВКБ-кредит»

СБЕРЕЖЕНИЯ

ИПОТЕЧНЫЕ ЗАЙМЫ

С возможностью погашения средствами
материнского капитала

Быстро, грамотно, без лишней переплаты. Во всех районах области.
Единый номер 8-800-100-4-222 - звонок бесплатный