



МАГНИТОГОРСКИЙ РАБОЧИЙ

СРЕДА
8 ОКТЯБРЯ 2014
№ 149 (21953)

Издаётся с 1930 года

Интернет-версия: WWW.MR-INFO.RU

ПОГОДА НА 9 ОКТЯБРЯ



Переменная облачность, небольшие осадки в виде дождя и мокрого снега
Ветер: юго-западный, 5-10 м/сек.
Температура: ночь -3° +2°
день +5° +10°

Магнитные бури в октябре:
16, 22, 23, 24, 31.

Добрый вестник

Завтра – Всемирный день почты

Сотрудники службы доставки «Магнитогорского рабочего» верны лучшим традициям профессии почтальона.

Дождь, метель, сумерки – все это не помеха в работе для сотрудника отдела подписки и доставки «МР» Тамары Линник. Ведь она точно знает – ее прихода многие ждут с нетерпением. Участки Тамаре Николаевне достались сложные – большая часть территории занята домами частного сектора. А это значит, что расстояния ей приходится преодолевать немалые – порой в грязь и в снег, к тому же «с толстой сумкой на ремне». Да еще четвероногие «друзья человека» не всегда оказывают дружественный прием. Впрочем, найти общий язык с ними обычно помогает небольшой гостинец. Ну а с разудалой компанией, пирующей где-нибудь в подъезде на Кольцевой, разойтись мирно можно с помощью доброго слова да шутки...

Шестой год обслуживает свои участки Тамара Николаевна, после выхода на пенсию сменившая профессию распределителя работ в строительном управлении на почтальонскую. За это время успела поближе познакомиться со многими жителями района. Бывает, одинокому старику словом не с кем перекинуться – почтальон выслушает, расспросит о делах и здоровье, утешит и подбодрит. А иная старушка поинтересуется: о чем написано в сегодняшней газете? И Тамара Николаевна, которая всегда одной из первых знакомится со свежим номером, оперативно выдаст читательнице «краткую аннотацию». Словом, у подписчиков «Магнитогорского рабочего» бывает много поводов благодарить Тамару Линник.

Успевает эта энергичная женщина и с домашними делами управиться, и с садово-огородными работами, и внукам помочь, и на работе на хорошем счету – потому что трудится с душой и по совести. «А как же без работы!» – говорит Тамара Николаевна. Ведь работа – не только подспорье для семейного бюджета, но и возможность чувствовать себя нужным человеком. «Я несу весточку людям», – поясняет наш почтальон, и эта миссия ей по душе. Не забывает она, как ее родители, первостроители Магнитогорска, уважали нашу газету и всегда ждали ее с нетерпением. Это огромное уважение к печатному слову, унаследованное от родителей, Тамара Линник вместе с добрыми новостями приносит каждое утро и нашим подписчикам.

Елена КУКЛИНА
Фото Ильи МОСКОВЦА



Тамара Линник – одна из тех, кто помогает нам всегда быть на связи с читателями

Дорогой длиною...

Для армии магнитогорских почтальонов Всемирный день почты пройдет без особых почестей.

Каждый день почтальоны только нашего города, а их насчитывается 195 человек, доставляют до адресата несколько десятков тысяч корреспонденций, газет, журналов и других видов почтовых отправлений. Если кому-то покажется, что с приходом в нашу жизнь электронных средств связи писать люди стали меньше, то это глубокое заблуждение. Писем, уверяют на магнитогорском почтамте, меньше не стало. А если сравнить объемы десяти-двадцатилетней давности с сегодняшними, то можно смело констатировать, что эпистолярный жанр до сих пор является одним из самых популярных. Правда, чаще всего он носит односторонний характер, ведь большинство отправлений – это уведомления об уплате налогов и сборов, а также всевозможные штрафные санкции для автолюбителей.

Общий сбор почтовиков всегда происходит ранним утром. Получив расфасованные отправления, почтальоны отправляются по своим участкам. В городских условиях доставка почты занимает несколько часов, правда, бывают случаи, когда один и тот же адрес приходится посещать несколько раз за день, если речь идет об именной доставке заказных писем или телеграмм.

Еще труднее работать в сельских условиях. Агаповский, Нагайбакский, Кизильский, Верхнеуральский районы также входят в зону действия магнитогорских почтовиков, сегодня там разносят письма, вручают поздравительные телеграммы 218 почтальонов. Каждодневно им приходится преодолевать сложности, работая в непростых условиях. Во-первых, из-за банального отсутствия дорог, во-вторых, из-за большой удаленности адресатов друг от друга. Бывает, что один почтальон вынужден намотать с десятком километров, с тем чтобы доставить газету или почтовую карточку. Но так было раньше. В прошлом году магнитогорских почтовиков, работающих в сельских районах, оснастили двухколесными средствами передвижения. Каждый из почтальонов получил по новейшему велосипеду. Зимой девушки, а преимущественно они работают по доставке почты, не могут использовать транспортное средство, но зато летом, весной и до поздней осени этот нехитрый транспорт значительно облегчает их труд.

С неизменной сумкой на плече, на велосипеде или пешком почтальоны каждый день, в непогоду и зной спешат в наши дома, чтобы доставить так важные нам вестки. И даже свой профессиональный праздник они встретят в дороге, по пути к нашему почтовому ящику...

Валентина СЕРДИТОВА
Фото с сайта www.russianpost.ru



НОВОСТИ

В творческом полёте

Педагог из Магнитогорска получила Малого хрустального пеликана.

Учитель литературы, основ религиозных культур и светской этики школы №5 с углубленным изучением математики Анна Стельмахович стала одним из победителей Всероссийского конкурса «Учитель года-2014». В этом году в конкурсе соревновались педагоги из 81 региона России, в том числе из Крыма. За победу боролись пять финалистов, в их числе представительница нашего города, до этого победившая в профессиональном конкурсе «Учитель года Челябинской области». Награда Всероссийского конкурса отправляется в школу №5 не впервые. Большой хрустальный пеликан в 2009 году получила учитель математики Наталья Никифорова, став абсолютным победителем конкурса «Учитель года». В этом году Большой хрустальный пеликан достался учителю биологии из Республики Татарстан Алле Головенькиной.

Главк в гости к нам

Новый начальник ГУ МВД России по Челябинской области Андрей Сергеев посетил магнитогорский гарнизон полиции.

Программа пребывания в городе металлургов была достаточно обширной и насыщенной. Основная цель визита – знакомство с деятельностью магнитогорского гарнизона полиции. Генерал-майор полиции встретился с главой города, руководителями прокуратуры и федеральной службы безопасности, а также с председателями общественного совета и совета ветеранов УМВД. Затем начальник полицейского Главка посетил Магнитогорский металлургический комбинат, отдел полиции №8, а также изолятор временного содержания. Встретившись с личным составом магнитогорского гарнизона полиции, начальник ГУВД Андрей Сергеев довел до сотрудников информацию о перспективах развития полиции региона и приоритетных направлениях деятельности, а также о планируемых нововведениях. В субботу, 4 октября, Андрей Сергеев посетил Агаповку, Верхнеуральск и Южноуральск.

Полны закрома

Урожай 2014 года на Южном Урале превзошёл прошлогодний.

В завершающую стадию вступила уборочная кампания на полях Челябинской области. Как сообщает агентство «Урал-пресс-информ» со ссылкой на пресс-службу министерства сельского хозяйства региона, на начало октября обмолочено 64 процента уборочной площади зерновых – свыше 793 тысяч гектаров. Убрано 810 тысяч тонн зерна. Завершается уборка картофеля в сельхозорганизациях – собрано 88 тысяч тонн.

По словам начальника управления по развитию растениеводства минсельхоза области Юрия Засыпкина, уборка проходит в условиях неблагоприятной погоды. Если в южных районах уборка зерновых уже завершается, то севернее частые осадки замедляют темп уборки. В Брединском и Кизильском районах собрано, соответственно, 110 и 62 тысячи тонн зерна. Почти 70 процентов зерновых убрано в Варненском и Карталинском районах.

Картофелеводческие хозяйства Южного Урала завершают уборку «второго хлеба». Уже собран урожай с 94 процентов картофельных полей – это более 88 тысяч тонн корнеплодов, что на 47 процентов больше, чем в 2013 году. Овощеводы полностью завершили уборку лука, собрано более четырех тысяч тонн, свекла убрана на 66 процентах, собрано 4,2 тысячи тонн. Продолжается уборка моркови и капусты. Всего овощей собрано более 15 тысяч тонн.

Убрано 77 процентов площади подсолнечника и кукурузы на силос, заложено в траншеи 175 тысяч тонн готового силоса. Также заготовлено 126 тысяч тонн сена и 476 тысяч тонн сенажа.

Подспорье – честным и активным

Ежегодно предприниматели получают субсидии на развитие своего бизнеса



Кирилл Хуртин познакомил молодых предпринимателей с алгоритмом получения субсидии



Оказаться среди тех, кому может быть оказана финансовая поддержка от города, довольно просто.

Надо быть честным налогоплательщиком, а еще собрать пакет необходимых документов.

В прошлом году, к примеру, такую помощь из сорока обратившихся получили двадцать человек. Это своего рода состязание, но оно стоит того – достойные остаются в выигрыше. Судите сами: на выплату субсидий из местного и федерального бюджетов совместно запланировано около трех миллионов рублей. Об этом на пресс-конференции, посвященной финансовой поддержке бизнесменов, сообщил начальник отдела координации малого предпринимательства Кирилл Хуртин.

С начала нынешней недели начался прием заявлений на предоставление субсидий, который продлится вплоть до 14 ноября. Кто же может рассчитывать на помощь от города? Во-первых, это молодые предприниматели в возрасте до тридцати лет. Им могут воз-

местить до семидесяти процентов годовых финансовых затрат на реализацию предпринимательских проектов. Однако эта сумма не превысит ста тысяч рублей.

Во-вторых, финансовая поддержка может быть оказана на компенсацию части затрат по приобретению оборудования для создания или модернизации производства. При этом возвращается до пятидесяти процентов от затрат.

Но и это еще не все. Финансовая поддержка оказывается не всем предпринимателям подряд, а с учетом приоритетных видов деятельности. Торговые фирмы, к примеру, рассчитывать на помощь не могут. Предпочтение отдается производителям товаров и услуг. Это обрабатывающие производства, производители изделий народных художественных промыслов и ремесленных изделий, участники инновационной деятельности, предприниматели в сфере сельского хозяйства, рыболовства, рыбоводства, здравоохранения, образования и предоставления социальных услуг, услуг по организации внутреннего и въездного туризма.

Среди необходимых требований на получение субсидии – отсутствие про-

сроченной задолженности по налогам, сборам или другим обязательным платежам в бюджеты всех уровней и государственные внебюджетные фонды, наличие постоянных занятых рабочих мест, причем среднесписочная численность работников должна оставаться без изменений или даже возрастать, а зарплата сотрудников должна быть не ниже прожиточного минимума, определенного для трудоспособного населения Челябинской области. Во втором квартале, к примеру, эта сумма составляла восемь с половиной тысяч рублей. Решение о предоставлении субсидии выносит специальная комиссия с учетом рекомендаций общественного совета по развитию малого и среднего бизнеса.

В общем, у предпринимателей появилась возможность рискнуть. Тем более что за все годы, что существует программа поддержки предпринимательства, ею сумели воспользоваться уже сотни горожан, причем некоторые из них – не по одному разу.

Подробности можно узнать на сайте администрации города в разделе «Предпринимательство».

Ольга ПЯТУНИНА
Фото Динары ВОРОНЦОВОЙ

Стимул для развития

Челябинской области присвоят индекс комфорта малой торговли

Российские предприниматели создадут общероссийский рейтинг субъектов Российской Федерации «Индекс комфорта малого торгового бизнеса».

Как сообщает агентство «Урал-пресс-информ» со ссылкой на Челябинское региональное отделение общероссийской организации «Опора России», такое решение было принято в рамках международного саммита «Факторы устойчивого развития малого торгового бизнеса», состоявшегося в Москве. Инициаторами проекта выступили комитет по тор-

говле «Опоры России» и «Коалиция владельцев малых торговых форматов и киоскеров». Челябинская область также войдет в число оцениваемых регионов.

Рейтинг будет строиться на критериях, отражающих ключевые проблемы, с которыми сталкивается сегодня в России малая розничная торговля. Среди них доступность кредитов, арендные отношения, открытость контролирующих органов, ассортимент доступных для малого ритейла товаров, разнообразие торговых форматов и другие.

Как отметил вице-президент «Опоры России» Максим Каширин, профильные федеральные министерства и местные власти не всегда слышат консолидиро-

ванное мнение малого бизнеса. Решить эту проблему позволит создаваемый рейтинг: законодотворцы и предприниматели смогут свободнее ориентироваться в реалиях отрасли, получая общую картину по стране. Это особенно важно, если учесть неравномерность развития российских регионов. Рейтинг будет построен на критериях, отражающих ключевые проблемы, с которыми сталкивается сегодня в России малая торговля. Ежегодно коалиция будет собирать информацию об успехах российских регионов по целому ряду аспектов: от величины арендных ставок на торговые площади до средних расходов на электричество и коммунальные услуги. На основании обратной связи от

предпринимателей отдельно будет определяться и рейтинг глав субъектов РФ по степени их благоприятствования развитию малой торговли.

Малая торговля – это максимально удобный для потребителя формат покупки товаров от местных производителей. Антироссийские санкции и эмбарго кардинально изменили состояние отечественного рынка продовольствия. Впервые за много лет российский производитель получил мощнейший стимул для развития. В этой связи именно малые форматы торговли становятся особенно актуальными для развития отечественного производства продуктов питания.

Тридцать тысяч спасибо

В администрации города подвели итоги летней оздоровительной кампании

На специальной конференции собрались те, кто организовывал и проводил детский отдых во время летних каникул. Это педагоги, медики, руководители и представители Роспотребнадзора, управления социальной защиты населения, отделов по делам несовершеннолетних и по делам молодежи и других ответственных за отдых детей организаций.

Отдых удался

По словам заместителя главы города, председателя межведомственной комиссии по организации отдыха детей Вадима Чуприна, летом смогли отдохнуть в городских лагерях и загородных базах отдыха в общей сложности около тридцати тысяч юных магнитогорцев. Это говорит о слаженной работе самых разных коллективов, организовавших не только отдых, но и досуг, а также полноценное питание. При этом за все три летних месяца не произошло ни одного чрезвычайного происшествия. Значит, отдых ребят не только ничем не был омрачен, а наоборот – удался. Об этом говорили счастливые глаза детей, сказал заместитель главы города. И добавил: мы все вместе справились.

Подробно о прошедшем лете рассказал начальник управления образования администрации города Александр Хохлов. Он привел и немного статистики. В этом году действовали шесть загородных и сорок восемь городских лагерей, а также один стационарный туристический лагерь. Кроме того около двух сотен подростков работали в трудовых лагерях. Финансирование отдыха проводилось на условиях софинансирования с участием средств областного, муниципального бюджетов и родительских вложений. Несмотря на то, что в этом году областное финансирование летнего отдыха было несколько меньше прошлогоднего, тем не менее питание не пострадало, не увеличилась и стоимость путевок, оставшись практически на уровне прошлого года. Перераспределение средств произошло за счет других статей расходов.

С заботой о здоровье

В этом году к приемке лагерей традиционно привлекались представители управления образования, здравоохранения, Роспотребнадзора, специалисты магнитогорского гарнизона пожарной службы, кроме



«Отличный детский отдых обеспечивали самые лучшие и ответственные взрослые»

того была проведена обработка прилегающих к лагерям территорий против клещей. На особом контроле администрации города была организация детского питания. В результате не зарегистрировано ни одного случая пищевого отравления. Снизилась и общая заболеваемость детей: 380 случаев в нынешнем году против 440 в прошлом.

Больше внимания уделялось досугу. Особенностью нынешнего летнего отдыха стало большое число профильных отрядов, где дети были собраны по интересам. Содержательные программы наряду с безопасными условиями – самая главная задача, которая стояла перед специалистами-педагогами. А потому над программами, которые были построены по принципу непрерывного образования, работали начиная с марта, привлекли управление по физкультуре и спорту, управление культуры. И справились. Дети, отдохнувшие в городских лагерях, выбирали для себя спортивные отряды, лингвистические, творческой направленности.

Лето закончилось, работа продолжается

Что касается загородного отдыха, то и здесь отдали предпочтение профильным сменам и отрядам, таким, как спортивно-оздоровительные, эстетической направленности. В загородной муниципальной базе отдыха «Абзаково», к примеру, работала профильная смена «Спортивная гордость Магнитки», где отдыхали и тренировались дети из спортивных школ и секций

города. Но особой «фишкой» стали лингвистические смены. Впервые подобная смена прошла и в загородном комплексе «Карагайский». Вожатыми там были студенты из Таиланда, Индии, США, Турции, Египта, а педагоги – из Великобритании.

Прекрасно отдохнули ребята и в детском оздоровительно-образовательном комплексе ОАО «ММК». В этом году здесь также была прекрасная возможность найти отдых по интересам. Первая смена в «Горном ущелье», например, была спортивной, а в «Уральских зорях» – патриотической направленности (здесь отдыхали юные казаки и скауты). Во вторую смену эти загородные базы отдыха принимали лидеров, а также «золотой запас Урала» – одаренных детей.

В результате в традиционном городском смотре-конкурсе на лучшую организацию отдыха трудно было отдать предпочтение какому-то одному лагерю. Выбор пал сразу на два – муниципальный «Абзаково» и «Уральские зори» ОАО «ММК». Обе эти загородные базы отдыха будут представлять Магнитогорск на областном уровне.

В заключение конференции лучшие педагоги, медики, специалисты других направлений, благодаря которым детский отдых состоялся, получили благодарственные письма главы города. А Вадим Чуприн заметил: отдых детей летом не закончился. Весь год будут работать оздоровительные программы, рассчитанные на подрастающее поколение.

Ольга ПЯТУНИНА
Фото Динары ВОРОНЦОВОЙ

Милая «Рябинушка»

Участникам клуба пожилых людей скучать некогда

Три года назад при библиотеке №2 объединения городских библиотек начал работу клуб «Рябинушка».

Инициатором его создания и бессменным руководителем стала Валентина Воропаева, почетный ветеран города, председатель совета ветеранов 131-го микрорайона.

«Рябинушка» объединила пожилых людей микрорайона,

ветеранов труда и детей погибших воинов Великой Отечественной войны. Члены клуба – люди разных профессий, которые по несколько десятков лет отработали на своих предприятиях, а теперь, находясь на заслуженном отдыхе, часто собираются в библиотеке, чтобы отметить праздник, пообщаться, обменяться новостями, впечатлениями, похвастаться кулинарными шедеврами. Если кто-то из ветеранов прийти не смог, к нему домой с подарками от-

правляется делегация во главе с Валентиной Николаевной.

В клубе проходит множество мероприятий.

– Мы приходим сюда, как в родной дом, – делится впечатлениями о клубе при второй библиотеке член «Рябинушки» Анна Тюрина, бывший бухгалтер Магнитогорской обувной фабрики, общий трудовой стаж этой женщины – 43 года. – Сотрудники библиотеки всегда нам рады, они очень тактичные, грамотные и доброжелательные. Мы желаем на-

шей родной библиотеке процветания, благодарим за тесное сотрудничество и надеемся, что оно будет крепнуть и развиваться.

– Библиотека очень удобно расположена, – добавляет Валентина Косова, 40 лет отработавшая в Гипромеце. – Здесь есть большой светлый зал с круглым столом, компьютеры, музыкальный центр. Знакомые жители других микрорайонов нам немножко завидуют и жалуют, что у них нет такого клуба. Мы очень благодарны нашему руководителю, доброму и неравнодушному человеку Валентине Николаевне. Хотим пожелать ей оставаться такой же жизнерадостной и неутомимой, здоровой и бодрой, чтобы у нее хватало сил для осуществления всех задумок.

ОФИЦИАЛЬНО

Обязанность представлять декларацию по НДС в электронном виде

С 1 января 2014 г. п. 5. ст. 174 НК РФ закреплено, что декларация по НДС должна представляться в электронной форме по телекоммуникационным каналам связи через оператора электронного документооборота. При этом такой оператор должен быть российской организацией и соответствовать требованиям, утвержденным ФНС России.

На своем официальном сайте www.nalog.ru ФНС России разместила информацию об операторах электронного документооборота, включенных в сеть доверия ведомства. С информацией о действующих по месту регистрации вашей организации специализированных операторах связи можно ознакомиться на странице «Организаций – операторов электронного документооборота». Списки операторов электронного документооборота также размещены на информационных стендах территориальных налоговых органов.

Декларация, представляемая в электронной форме, составляется с применением усиленной квалифицированной электронной подписи (ст. 80 НК РФ). Подчеркнем, что это правило закреплено на уровне закона.

Обязанность представлять декларацию по НДС в электронном виде распространяется на всех плательщиков НДС (организаций и индивидуальных предпринимателей) независимо от числа работников. Следовательно, начиная с 2014 г. в электронном виде отчитываются в том числе:

- налоговые агенты;
 - организации и индивидуальные предприниматели, применяющие УСН, ЕСХН, ЕНВД или патентную систему налогообложения, а также получившие освобождение от НДС, за кварталы, в которых они выставили своим покупателям счета-фактуры с выделенной суммой НДС.
- Нарушение установленного способа представления налогоплательщиком налоговой декларации по налогу на добавленную стоимость (то есть представления на бумажном носителе) влечет ответственность, установленную ст. 119.1 НК РФ.

Использование налогоплательщиком системы представления налоговой и бухгалтерской отчетности в электронном виде по ТКС предоставляет ему ряд существенных преимуществ:

- сводит к минимуму ошибки за счет процедур автоматизированного контроля как у налогоплательщиков, так и в налоговых органах;
- не требует личного контакта налогоплательщика или его представителя с налоговыми органами;
- позволяет полностью отказаться от бумажных носителей и не требует ведения бумажного архива;

В настоящее время утвержден следующий перечень документов, выдаваемых налогоплательщику при предоставлении информационных услуг через Интернет и по каналам связи:

- справка о состоянии расчетов по налогам, сборам и взносам;
- выписка операций по расчету с бюджетом;
- перечень бухгалтерской и налоговой отчетности, представленной в отчетном году;
- акт сверки расчетов налогоплательщика по налогам, сборам и взносам.

Межрайонная ИФНС России №17 по Челябинской области

«Золотой век» на двоих

Администрации всех районов приглашают «золотые пары».

Стать героями торжества могут супружеские пары, прожившие без развода в течение полувека. Для этого тем, кто зарегистрировал брак в 1964 году, необходимо обратиться в администрацию **Орджоникидзевского района** до 15 октября по телефону 49-05-95 или прийти в кабинет №305 по адресу: ул. Маяковского, 19/3. Регистрация «золотых пар» в **Правобережном районе** проводится до 15 ноября по адресу: ул. Суворова, 123, кабинет №314, контактный телефон 31-36-22. В **Ленинском районе** юбиляры ждут до 14 ноября по адресу: ул. Октябрьская, 32, кабинеты №305, 309, контактные телефоны: 49-05-59, 27-94-19.

С собой необходимо иметь паспорта обоих супругов и свидетельство о браке.

ДО 16 И СТАРШЕ

Встречали с колоколами

Воспитанники Магнитного детского дома посетили с обзорной экскурсией Магнитогорск.

Организатором экскурсии для детей из Агаповского района стала Магнитогорская епархия. Ребята посетили памятники «Металлург», «Первый паровоз», «Первая палатка», монумент «Тыл и Фронт», Свято-Вознесенский кафедральный собор. Дети с интересом слушали рассказы об истории и современности города, надолго задержались в храме Святителя Николая чудотворца. Здесь их в трапезной напоили чаем с пирогами и конфетами. Затем юные путешественники увидели диковинных птиц, живущих на прихрамовой территории, посмотрели, как устроен храм и крестильное помещение, вместе со священником поднялись на колокольню и попробовали себя в звонарском деле. В завершение встречи представители церкви подарили гостям книгу «Азы православия для детей».

Подписка-2015

Для юридических лиц – 1323 р.
 Для физических лиц – 992 р.
 Для льготной категории граждан – 783 р.

Пр. Ленина, 74
 www.mr-info.ru

«МР» – полёт нормальный!

Зри в корень

9 октября – Всемирный день зрения

Глаза – зеркало души и основной орган чувств. Именно с помощью глаз человек получает 90 процентов информации из окружающего пространства.

Поэтому не зря ежегодно каждый второй четверг октября во всем мире по инициативе Всемирной организации здравоохранения обращают внимание на проблему слепоты и нарушений зрения. По данным Международного агентства по профилактике слепоты, примерно 284 миллиона человек имеют проблемы со зрением, из них 39 миллионов не видят вовсе. Около 80 процентов случаев слепоты можно было бы избежать в случае своевременного лечения.

Зрение – один из самых важных ресурсов человеческого организма, который ученые изучают до сих пор. Так, австралийские исследователи из института Монаша нашли связь периферического зрения и эмоциональных реакций человека. В Гарварде проведен эксперимент на мартишках, воспроизводящий воздействие света на зрительный центр мозга. Успех эксперимента позволяет ученым надеяться, что со временем удастся создать бионические протезы для незрячих. Исследователи из Принстонского университета выяснили, что мозг быстрее обрабатывает звуки, когда виден источник звука, тем самым доказав, что глаза – отличный помощник слуха.

Чтобы сберечь данную от природы способность хорошо видеть, необходимо не допускать факторов, влияющих на ухудшение зрения. Врачи утверждают, что чрезмерные перегрузки глаз, в том числе и после работы за компьютером, неправильное питание, чтение в движущемся транспорте или при плохом освещении, наследственность – все это может стать причиной падения зрения. Обо всем этом мы знаем еще с детства, но все же с возрастом зрение, как за ним ни следи, ухудшается.

Конечно, если у вас возникли проблемы со зрением, лучше проконсультироваться



с врачом. Но помочь своим глазам видеть зорче можно и самим. Например, сбалансировать свой рацион. Все знают, что очень полезны для глаз морковь и черника. Пара морковок в день или пять капель черничного сока, разбавленного водой один к двум, по утрам могут избавить от многих проблем со зрением. Полезно ежедневно пить по полстакана абрикосового сока два раза в день или употреблять ягоды брусники. Эффективен для глаз и отвар петрушки. При плохом зрении показан настой цветов или листьев малины внутрь и для примочек. Улучшить зрение можно и с помощью сывотки козьего молока, только ее тоже нужно разбавлять водой. Сывотку закапывают по две капли один раз в день в течение недели. Веки при этом следует накрыть темной повязкой и полежать полчаса.

Полезна для глаз еда, богатая витамином С и Е, кальцием, цинком, каротином. Такая еда усиливает защиту сетчатки глаз. Улучшает кровообращение и снимает усталость с глаз еда, в составе которой находится достаточное количество фруктов и овощей оранжевого цвета. Это такие продукты, как перец, помидоры, тыква, мандарины, апельсины, гранаты, земляника, клубника. Недавно ученые установили, что

на способность хорошо видеть влияет сладкая пища. К примеру, чай с липовым медом не только снимет усталость, но и улучшит зрение.

Самое простое и эффективное упражнение, предназначенное для снятия зрительного напряжения, придумано американским офтальмологом доктором Бейтсом. Смысл его прост. Нужно сесть поудобнее, поставить локти на стол или положить на подушку, расположенную на груди. Плечи необходимо расслабить. Затылок, шея и позвоночник должны находиться на прямой линии, чтобы сохранялось оптимальное кровоснабжение мозга. Ладонями, сложенными в пригоршни, нужно плотно закрыть глаза, чтобы не проникал свет. Хорошо, если ладони будут теплыми, тогда легче представить, как они наливаются живой энергией, которая передается глазам. Во время этого нехитрого упражнения думать нужно о чем-то приятном или представлять, как живительный свет с ладоней льется в глаза. Посидеть в таком положении какое-то время. Это упражнение не вылечит испорченное зрение, но на какое-то время снимет напряжение с глаз и видимость станет более четкой и яркой.

Ксения БОГДАНОВА

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

с 20 СЕНТЯБРЯ по 19 ОКТЯБРЯ

Российская государственная цирковая компания

ВПЕРВЫЕ В ГОРОДЕ ЦИРК НА ВОДЕ

ВПЕРВЫЕ! ФЕЕРИЧЕСКОЕ ШОУ «ПЛАТИНУМ» КЛАССА - ЦИРК НА ВОДЕ!

Световые водопады и поющие фонтаны!
 Лазерное шоу! Птицы и звери со всего света!
 Шоу экзотических животных на воде!
 150 тонн воды, 150 минут радости и смеха,
 150 минут хорошего настроения!
 Силовые акробаты, финалисты «Минуты славы»!
 Полугаи, шимпанзе, крокодилы, змеи, морские котики, еноты и др.!

БИЛЕТ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СЛАДКОГО СУПРИЗА

УСЛОВИЯ АКЦИИ:
 Супризы выдаются на представлении при предъявлении данного билета совместно с билетом в ЦИРК

тел.: (3519) 26-42-48

31 ОКТЯБРЯ 19.00

ДКМ им. С. Орджоникидзе

«НА ВСЕ ВРЕМЕНА!»

ШОУ-ГРУППА **БАЯН-ПОЗИТИВ**

КАССЫ: 21-46-10, 23-52-01 ДЛЯ СПРАВОК: 8-950-72-830-86

Считать **недействительным** студенческий билет, выданный индустриальным колледжем на имя Дойникова А. С.

Сдаются в аренду на длительный срок отремонтированные нежилые помещения по улицам Ленинградской и Октябрьской.
 Т.: 8-902-892-07-44, 26-33-53.

Предупреждение

Кликни «МР»!
 WWW.MR-INFO.RU

Ok

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА: 455000, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 74, http://www.mr-info.ru; e-mail: mr@mr-info.ru

Магнитогорский РАБОЧИЙ
 №149 (21953). 08.10.2014
 Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 74-00833 от 30.10.2012.

Учредитель и издатель:
 АНО «Редакция газеты «Магнитогорский рабочий». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области.

И. о. главного редактора
Ирина Романовна СОРОКИНА
 Приемная
 Тел. 26-33-50

Служба новостей 26-33-56
 Служба подписки и доставки 26-33-49
 Рекламная служба 26-33-52, 26-33-51 (факс)

Тираж 8600. Заказ №4993.
 Отпечатано ЗАО «МДП»: Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69.
 Объем 1 печатный лист.
 Подписано в печать по графику 07.10.2014 в 19.00.
 Фактически 07.10.2014 в 17.00.

За содержание и достоверность рекламных материалов, программы ТВ и прогноза погоды редакция ответственности не несет. При воспроизведении в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский рабочий» обязательна. Номер набран и сверстан в редакции газеты.