

# СОВЕТСКОЕ ПРИАНГАРЬЕ



## районные будни

В ГЛУБИНКЕ  
ЖИЛЬЕ ПУСТИТЕТ

**В** ПРОШЕДШЕМ году, как сказал нашему корреспонденту главный архитектор А. В. Матвеинов, в районе было сдано в эксплуатацию три одноквартирных жилых дома, два торговых павильона, два магазина, детское кафе. Все это — в Кодинске.

Всего же в районе строятся 324 индивидуальных дома, многие из которых уже заселены, но не сданы по причине отсутствия у их владельцев финансовых средств, необходимых для уплаты налога на недвижимость. В стадии строительства также дополнительно 12 объектов жилья и шесть — соцкультбюта, а в целом 37 объектов задержаны и законсервированы в результате отсутствия финансирования из государственных и других источников.

Потребность в жилье район сегодня не испытывает, с исключением Кодинска. Не эксплуатируются, брошены новые дома в Новой Кемье, Ново-Богородино, Ново-Просткино. Полностью прекратил существование поселок Согра.

### ВИЗИТ СОСДЕДЕЙ, УСТЬ-ИЛИМЦЕВ

**Н**Е ТАК ДАВНО в Кодинске побывал генеральный директор АО «Усть-Илимский ЛДЗ» Виктор Иванович Руденко, а чуть позже — специалисты этого же лесоперерабатывающего завода. Цель их визита — на месте изучить возможность и целесообразность заготовки сырья для поставок на ЛДЗ.

На эту тему состоялся разговор в администрации района, руководство которой отметило важность и заинтересованность в социально-экономическом развитии верхней части Кежемского Приангарья. Именно здесь миллионы кубометров западночеченской перестойной древесины требуют немедленной рубки, нет дорого круглоголового действия и т. д. При обходном положительном решении вопроса освоение соседями лесосырьевой базы в районе с. Паново могло бы принести кежемским немалую выгоду.

### ЭПИДЕМИИ ПОКА НЕТ

**П**ОДАННЫМ главврача ЦГСЭН Н. Г. Баранова в прошедшем январе по району зарегистрировано 305 случаев заболевания гриппом. Это нельзя считать эпидемией.

По мнению Николая Григорьевича, эта более-менее благополучная, по сравнению с другими районами Восточной Сибири, ситуация не стала обальной благодаря сильным морозам, в результате которых общение людей между собой было затруднено.

С повышением температуры положение может измениться не в лучшую сторону.

Подготовил В. ЗЫКОВ.

## „...ПЯТОЙ ВЕТВИ ВЛАСТИ В КРАЕ НЕ БУДЕТ“

ФРАГМЕНТЫ ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ ГУБЕРНАТОРА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ А. И. ЛЕБЕДЯ,  
СОСТОЯВШЕЙСЯ 30 ЯНВАРЯ 1995 ГОДА

— Александр Иванович, давайте о взаимоотношениях в Законодательном собрании края. О том, как идет работа над бюджетом, потому что ситуация парандожна. Должны ли, что впервые за четыре года проект бюджета был разработан в срок и сдан, потом передан в ЗС. Но уже февраль. Пока все замерло. И второй вопрос: есть ли перспектива нахождения общих языков по поводу правительства?

Окончательно бюджета: это действительно является историческим фактом, что бюджет был передан в ЗС 30 октября прошлого года. Исходя из тех олагий намерений, что

судят все статьи бюджета, мы имели гипотетическую возможность в новый в 1995 году, имеем, наконец, нормально принятый бюджет. Бюджет формировался, как действительно достаточно жесткий, этикетический, я бы сказал, где вот — доходы — вот — расходы, и некое соответствие. То есть исходили из того, что лежит в кармане, а не из того, что хотят, чтобы там лежало. Бюджет был отвергнут. Поэтому появился Федеральный бюджет в первом чтении, потом выяснилась смешная вещь, что так называемые жесткие бюджет, представленный администрацией края, по сравнению с Федеральным бюджетом, оказался, очень мягкий и гуманный. Поэтому что все строчки в сравнении в пользу варианта бюджета администрации.

Приятельство, но в Федеральном бюджете вообще вычеркнута строка «северный залив», 21 миллион человек живет на севере, они что, куда-то делись? Нет. Поэтому пропала строка, неубыточно. Все исходили из того, что губернатор в пользу регионального. Сегодня Законодательное собрание, насколько я понимаю, находится в некотором затруднении. С одной стороны, надо принимать, с другой — как бы не хочется, потому что было уже отвергнуто. Я надеюсь, что возобладает конструктивная линия, возобладает приоритет интересов жителей края над амбициями. Надеюсь, что на очередной сессии в феврале бюджет будет принят.

В отношении правительства ситуация достаточно странная. Все независимые эксперты из Сибирского отделения АН, из Уральской государственной юридической академии, из Москвы, из нашего Красноярского землеметрии, не говоря о других районах Восточной Сибири, ситуация не стала обальной благодаря сильным морозам, в результате которых общение людей между собой было затруднено.

С повышением температуры положение может измениться не в лучшую сторону.

Подготовил В. ЗЫКОВ.

1999 год  
4 ФЕВРАЛЯ  
ЧЕТВЕРГ  
№ 14 (8400)

ОБЩЕСТВЕННО-  
ПОЛИТИЧЕСКАЯ  
ГАЗЕТА  
КЕЖЕМСКОГО  
РАЙОНА  
ИЗДАЕТСЯ  
С МАЯ 1936 г.

## районные будни

### на очистке улиц

**Ж**ИТЕЛИ Кодинска конечно же заметили приятное оживление работ на проезжей части улиц — идет их очистка от обильного снежного наката. Работы ведут специальная служба ПЖРЭО, причем стимулом в этом нужном деле служит единственный и давно забытый фактор — энтузиазм.

Дело в том, что оплата за использование механизмов и труда рабочих администрации не предусмотрена. Сейчас руководство ПЖРЭО пытается убедить городские власти, что для предотвращения нужного нарушения коммунальщикам необходимы хотя бы формальные гарантии в финансировании.

### врачи покидают Кодинск

**В**РЕМЯ романтики кончились. Сегодня северные красоты отдохнули — на последний план стремлением выжить в годину очередных реформ. Вот и покидали из Приангарья, кто нечем, лучшие специалисты в поисках «синаек» птицы. Особо ощущали это на себе посетители ЦРБ и поликлиник. Заметно оголялись в них хирургический, терапевтический и другие кабинеты. Всего в прошлом году в поисках лучшей доли покинули город шесть высококвалифицированных врачей.

Та же безраздностная тенденция сохраняется и в наступившем новом году. Сегодня стало известно, например, что Кодинск на днях покидает наш рентгенолог. Причина? Она очевидна — регулярная не выплата заработной платы.

### к нам едет госнадзор

**Н**АКИ В ПРОШЛОМ году, 9 февраля, онкодиспансер приехал в наш район государственного бюджета торговых предприятий. Проверять будут весы и гиры во всех торговых точках, независимо от форм собственности, согласно соответствующего правительственного документа «О готовности предприятий к проведению госсправки средств измерений, согласно установленной периодичности».

Эта акция постоянно организуется с целью защиты прав потребителя и выявления нарушений, самым простым из которых является обвес покупателей.

Подготовил  
Л. ВАСИЛЬЕВ.

[Окончание на 4-й стр.]

**B** РЕДАКЦИЮ пришла жительница поселка Ильинская Агния Георгиевна Васильева. Как сказала сама посетительница, это ее первый визит к работникам прессы — нужно привезла. И поведала она, как лихо живет безработному, да еще на периферии.

— Так сложились обстоятельства, что пришлось мне оставить работу и заняться в безработные, — рассказывает Агния Георгиевна, — успокаивало то, что пособие по безработице будет более-менее достаточное, чтобы прожить. Однако время показало, что были лишь радужные мечты. Вот уже больше полугода я не получаю от службы занятости не только денег, но и каких-либо продуктов или товаров первой необходимости.

И рассказала Агния Георгиевна, раздబиралась она вот уже несколько раз из своего поселка в Кодинск, чтобы рас-

сказать о своих бедах работникам Центра занятости, попенять им на то, что они совершенно не занимаются безработными. Пусть денег нет, но есть ведь товары, продукты... Во всяком случае они должны быть, если по-настоящему делать свое дело каждому работнику ЦЗН. Так вот, доберется она на чем попало до города, привезет в Центр, а там не только не выслушают, а еще чуть ли не выставят за дверь: «Неуклюи не видите, что нам некогда, мы чай пьем!»

Конечно, чай пить нужно, но не в рабочее же время и тем более не тогда, когда у порога стоят люди, у которых и на чай и к чаю ничего нет.

## ♦ ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

# Безработный, значит несчастный

В Центре занятости долгие часы обрабатывают пороги и кроме нервных срывов ничего взамен не получают.

Мне пришлось говорить на эту тему с одним из работников ЦЗН. Вот что он мне ответил:

— А с деревень к нам и не нужно ездить. На это есть главы администраций и их секретари. Той же Васильевой надо было обратиться к секретарю Ильинской, она, бывая в райцентре, просто обяжана решать такие вопросы.

Ну что ж, попадется скажешь? Что зря наша посетительница наводит тень на плетеные Отны. Та же Ильина беспапля-

ционно заявила: «Это дело не наше, у администрации в районе своих забот неявляется».

Но кто же тогда должен болеть за своих людей беспапльных и безмашинных, на чём прикажете им добираться до Центра занятости и как еще канючить свои законные и положенные деньги или продукты? Вот у нашей гостьи Агнии Георгиевны на лицевом счете более 5000 рублей. Казалось бы, деньги есть. Но зато нет ни обувь, ни одежды себе и детям, нет продуктов, чтобы хоть как-то существовать.

Мы сегодня привели один пример. А сколько их можно еще «прощиривать»! Наверное, уже давно пора сделать нужные выводы всем, кто пристрастен заниматься судьбами тысяч безработных района.

Л. НОВИКОВ.

## ♦ АКЦИЯ

# С заботой о пожилых

**P**РЕЗЮМЕИ Генеральной Ассамблей ООН наступивший 1999 год был провозглашен «Международным годом пожилых людей».

Одним из первых мероприятий, намеченных Всероссийским советом ветеранов войны и труда, вооруженных сил РФ и правоохранительных органов, должен стать проводимый в декабре 1998 и феврале 1999 годов рейд по проверке социально-бытовых условий жизни участников войны, тружеников тыла, ветеранов труда, семей погибших в годы войны солдат и офицеров и просто пожилых людей.

Ход этого рейда предполагается выяснить, что только истинное положение каждого ветерана, но и проверить своевременность предоставления предусмотренных законодательством льгот и привилегий. Причем особое внимание рекомендовано обращать на случаи ненадлежащего отношения к запросам и нуждам пенсионеров в вопросах улучшения жилищно-бытовых условий, лекарственного обеспечения, а также медицинского, торгового и других видов обслуживания.

А что у нас в районе будет действовать в ходе проведения этой акции? С таким вопросом мы обратились к специалистам районного управления защиты населения.

Несмотря на финансовые трудности, намечено к исполнению в этом году очень и очень многое. Свидетельство тому — первичный мероприятий, утвержденный распоряжением главы администрации района, в соответствии с которым у нас в районе создан организационный комитет по подготовке и проведению «Международного года пожилых людей».

Отрадно отметить, что большинство из мероприятий носят не разовый характер. Они направлена на всех причастных к этому событию людей на повседневную, кропотливую работу с пожилыми людьми, ветеранами по оказанию им необходимой и регулярной помощи.

К. ДАНИЛЕНКО.

В редакцию поступило письмо от жительницы Кодинска В. Павловой, в котором говорится следующее:

«Моя квартира — приватизированная. Почему я, собственник, плачу одинаковую плату с нанимателем? Согласна с тем, что с меня должны брать плату за коммунальные услуги, но почему наниматели вносят такую же плату? В чем разница в ЖЭУ ни разу не поинтересовалась: приватизированная у меня квартира или нет? Выходит, что никому ничего не нужно, а плата — однаковая для всех.

В газете «Красноярский рабочий» от 5 декабря прошлого года есть статья, где дано разъяснение: живущие в одном подъезде наниматели и собственники имеют одинаковые расходы на оплату коммунальных услуг, только нани-

## ♦ СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

# Порядок платы за жилплощадь и услуги

матели вносят еще и плату за наем квартиры у государства, т. е. квартплату.

Прошу дать ответ через газету, так как этот вопрос волнует не только меня.»

Производственный — экономический отдел редакции попро-

ваетя злостными нарушителями установленного порядка отбывания наказания, могут применены также меры предусмотренные ч. 4 ст. 78 и ч. 87 ч. 3 этого же Кодекса. В связи с этим возникает вопрос: каким образом отбывать наказание, назначенному судом, о вносимых в них изменениях. Осужденные не должны подвергаться жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению. Меры принуждения к ним могут быть применены не иначе как на основании закона.

Осужденные имеют право обращаться с предложениями, заявлениями и жалобами к администрации учреждения, или органа, исполняющего наказание, в суд, органы прокуратуры, органы государственной власти и органы местного самоуправления, общественные организации, а также международные организации, органы по защите прав и свобод человека, если испытывают все имеющиеся внутригосударственные средства правовой защиты.

Осужденные имеют право на охрану здоровья, социальное обеспечение в т. ч. на получение пенсии и социальных пособий. Они могут пользоваться услугами адвокатов, иных лиц, имеющих право на оказание такой помощи в зависимости от индивидуального случая.

Законом установлено, что при осуществлении прав осужденных не должны нарушаться порядок и условия отбывания наказания, а также учреждениями права и законные интересы других лиц.

Согласно ч. 4 ст. 115 УИК (уголовно-исполнительного кодекса РФ) к осужденным, яв-

ляющимся злостными нарушителями в установленном порядке отбывания наказания, могут применяться исчерпывающими и применяются к преступникам осужденных способы. Сам же круг нарушений, могущих повлечь применение к осужденным мер взыскания, будет гораздо шире.

В связи с вопросом, поставленным выше, следует, что необоснованный отказ от ра-

боты или прекращение работы в соответствии с ч. 4 ст. 116 УИК РФ может быть признано злостным нарушением установленных осужденными спиртных напитков, других спиртосодержащих жидкостей и будет являться нарушением установленного порядка отбывания наказания в виде лишения свободы, т. к. виновно-бездействие излияния в первиче предмете, защищены для пользования.

Согласно ч. 4 ст. 104 УИК РФ время нахождения осужденного в помещении камерного типа, одиночных камерах в срок, необходимый для предоставления ежегодного отпуска, не засчитывается.

Отсюда возникает вопрос: засчитывается ли срок для предоставления отпуска, когда осужденный содержится в штрафном изоляторе?

Время содержания осужденного в штрафном изоляторе согласно этой же ст. 104 ч. 4 УИК РФ засчитывается в срок, необходимый для предоставления указанного отпуска.

В. УСОЛЬЦЕВ, помощник Кежемского прокурора по надзору за ИУ.

В лей муниципального жилищного фонда на две категории: собственников квартир и нанимателей квартир.

Размеры платежей, а их нормативы установлены администрацией района, за коммунальные услуги и за содержание домов как той, так и другой категорий жителей, ничем не отличаются.

Так, за коммунальные услуги, т. е. за потребление холодной воды и прием сточных вод (канализации), платежи установлены в расчете на одного проживающего и составляют:

[Окончание на 4-й стр.]

## ♦ СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

# Этим людям — особое уважение

**Е**СТЬ очень трудная и опасная служба — скопия помощь. А опасна она потому, что порой медработник спеша на помощь к больному и спасая его жизнь, подвергает себя опасности.

Представьте такую картину. Ночь, не работает лифт, лампочки на площадках не горят, а медработнику необходимо найти нужную квартиру. И он идет, не зная, что его ждет в темноте лестничных пролетов. Ни по одному разу за ночь приходится иногда подниматься на верхние этажи пешком.

Медработник скорой помощи должен быть очень квалифицированным специалистом, обладать практически всеми врачебными специальностями. Он и определяет болезнь, и принимает решение какую помощь необходимо оказать больному. Зачастую от правильности принятого решения зависит жизнь человека.

Как-то давно я читала книгу, (название забыла), в которой рассказывается о том, как по своим церковным делам зашел как-то батюшка к секретарю райкома. А секретарь ему и говорит, что ваша, моя, должность и сама церковь не нужны людям.

На что батюшка ответил секретарю: «Четыре должностные, как воздух, нужны людям — сектетари РК — к нему человек идет в надежде получить защиту от несправедливости, в церкви — священнику в надежде получить моральное облегчение и поддержку, учитель необходим, так как дает людям знания, учит любить Родину, а врач — чтобы помочь излечиться от недуга».

Медработники и учители всегда пользовались уважением народа. Государство проявляло заботу о них. Во време-

ни войны этим категориям населения выдавались ксеросин, не брали с них налоги, обеспечивали дровами, вовремя платили зарплату. Я знаю это не по наслышке. Моя мама, Валентина Яковлевна Якутич, была старейшей учительницей.

А в наше время учителя и врачи поставлены на колени, уничижены. Они бастуют, голодают, умирают. Что это за государство, которое до такого состояния довело людей?

Но, несмотря ни на что, медики продолжают работать и помогать людям. Муж мой, инвалид 1 группы, сердечник, поэтому неоднократно приходится обращаться в скорую за помощью. В последний раз мы оба очень тяжело заболели гриппом, в особенности муж. Четыре дня он находился в бессознательном состоянии, практически между жизнью и смертью.

И на каждый наш вызов немедленно приезжала скопия. Благодаря медикам, мой муж и я сумели побороть тяжесть болезни. Мы благодарны обаятельный, добрым и внимательным женщинам: И. А. Пархоменко, Н. Н. Автушко, Н. Н. Черепановой, Н. И. Шулаковой (если я когда-то пропустила — простите меня).

А в сентябре, когда я тоже очень сильно болела, мне помогла врач Галина Павловна Веселова.

Дорогие женщины, примите нашу благодарность за все, что вы для нас сделали: за добрые слова, за помощь.

Желаю вам здоровья, благополучия и как можно меньше бед в вашем нелегком время.

Семья Турчанович.  
г. Кодинск.

Я, Зинаида Степановна Деревянных, хочу от всей души поблагодарить врачей Кодинской районной больницы Виктора Федоровича ЯЦИНОВА, Светлану Анатольевну, УСТЕНКО, Ольгу Валентиновну ИНКОВИЧ, Светлану Никитичну ЕРОХИНУ, младшего врача Юлию Владимировну УСОЛЬЦЕВУ, Надежду Николаевну ТАТАРИНОВУ, Марину Анатольевну ТИТОВУ, Людмилу Владимировну КРАСНИЙСКУЮ, Любовь Григорьевну ГОЛУБКОВУ, Татьяну Васильевну ЖУЛЕВУ, Ларису Николаевну ИВАНОВУ, Валентину Михайловну ШИПЕНОК, буфетчицу Татьяну Анатольевну ЦИММЕР, санитарку Аллу Николаевну КОЛЛАКОВУ за их добросовестное отношение к больным, хороший уход, внимание.

д. Паново.

## ♦ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## Черная редька

**ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ** вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сложить в кастрюлю, посыпать сахаром и «томить» в духовке два часа. Готовую смесь процедить, остудить и разлить по бутылкам. Храните в холодном месте. Перед употреблением наливать в горячую ложку, так как сок был теплым, и принимать по чайной ложке 5—6 раз в день и перед сном при кашле.

## Яблочный уксус

**ПРОТИВ ТЯЖЕСТИ В НОГАХ.** Набрать в ладонь яблочный уксус неразбавленный (и в этом случае не перепутайте его с уксусной эссенцией) и растереть им ноги.

**ДЛЯ БОДРОСТИ** после подъема выпить 1 стакан воды 22 град., с разведенной в ней 1 ст. ложкой яблочного уксуса.

**М**ЕХДУ жизнью и смертью существует «своеобразное переходное состояние, которое еще не является смертью, но уже не может быть названо жизнью». Оно называется клинической смертью и может быть, к счастью, обратимым. В условиях нормальной температуры период клинической смерти длится до пяти минут. При низкой температуре обмен веществ протекает менее интенсивно и с меньшей потребностью тканей в кислороде, в связи с чем временный промежуток клинической смерти увеличивается.

**Реанимационные мероприятия** необходимо начинать как можно раньше! Для установки факта клинической смерти достаточно трех признаков: потеря сознания; отсутствие дыхания или наличие агонального типа дыхания, т. е. судорожного сокращения дыхательной мускулатуры; отсутствие пульса на сонных артериях.

Начинать реанимацию необходимо с обеспечением свободной проходимости верхних дыхательных путей, предварительно очистив ротово-носовую полость от иородных тел (врачей, обернуть палец бинтом или любым подручным кружочком ткани). Затем одну руку положить на лобно-теменную область пострадавшего, откинуть голову назад до отказа, одновременно другой рукой, поднимая подбородок, выдвинуть нижнюю челюсть и открыть рот. При этом запавший язык приподнимается, и воз-

дух снова может поступать в легкие.

Если самостоятельный дыхательный акт не появился, следует начинать искусственную вентиляцию легких (ИВЛ) простейшим методом «врат в рот», для чего необходимо сделать глубокий вдох и охватить своим губами рот пострадавшего, через чистый носовой платок или сложенный в несколько раз бинт. При этом нос пострадавшего закрыт пальцами и производится выдох в рот пострадавшему. Ни в коем случае не вдувайте воздух до того, как грудная клетка опустится. Если после двух вдохов самостоятельное дыхание не появилось — необходимо проверить пульс — ИВЛ продолжать, если нет — это произошла остановка сердца и требует проведения массажа сердца.

Пострадавшего уложить на жесткое основание. В случае, если остановка сердца произошла в вашем присутствии, нужно нанести два прекардиальных удара кулаком с силой в нижнюю треть грудины, но выше мечевидного отростка на три пальца. И если

пульс не появился — начинать закрытый массаж сердца.

Оказывающий помощь кладет основание ладони левой руки на нижнюю треть грудины, а сверху нее ладонь правой руки и производит надавливание на грудину, так чтобы грудина опускалась на 4—5 см, затем сразу отпускает. Важно, чтобы руки распахивались строго перпендикулярно груди. Если оказывается один человек, то проводится 15 нажатий на грудину и два вдохований воздуха. Если двое, то пять нажатий на грудину и одно вдохование воздуха. Каждые 2—3 минуты проверяется наличие пульса на сонной артерии.

**Оценка эффективности мероприятий:** сужение зрачков; появление пульса на сонной артерии; восстановление самостоятельного дыхания.

Реанимация непрофессионалам может быть прекращена при отсутствии признаков эффективности проводимых мероприятий в течение 30 минут.

Н. АВТУШКО,  
фельдшер скорой помощи.

## ♦ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Коварный грипп

токсичных веществ на нервную систему.

Под действием токсина стени сосудов головного мозга не отдельных участков могут разрушаться, что иногда служит причиной множественных кровоизлияний в веществе головного мозга или под мозговыми оболочками. У большого в это время нарушаются сознание, появляются судороги, возникают параличи и т. д.

Естественно, что осложнения бывают значительно чаще у тех, кто переносит грипп на ногах и не обращается к врачу. Эти люди вредят не только себе, но и окружающим, т. к. являются носителями инфекции.

Особенно осложнениями должны быть те, кто раньше перенес менингит, арахноид или энцефалит.

Для них грипп более опасен. Этим людям в период эпидемии необходимо сразу же принять самые энергичные профилактические меры: воспользоваться противогриппозной вакциной или другим рекомендуемым средством, поменьше бывать в местах большого скопления людей, старательнее, чем обычно, соблюдать правила личной гигиены.

Очень важно помнить, что падение температуры, хорошее самочувствие, даже кажущееся восстановление работоспособности (происходит это обычно к концу первой недели) еще не свидетельствует о полном выздоровлении. Только лечащий врач может решить, когда можно приступить к работе.

По страницам печати.

**ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ**, промытую и очищенную, нарезать тонкими полосками, пересыпать сахарным песком. Через шесть часов выделившийся сок можно употреблять по столовой ложке каждые час. Данное средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

**ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.** Нанесите на салфетку яблочный уксус и салфетку положите на голову, подвязав платком. Нерез 15 минут боль исчезнет. А можно 5 минут подышать над паром яблочного уксуса, смешанного с водой.

**КОГДА СОРВАНЫ ГОЛОССОВЫЕ СВЯЗКИ,** надо один стакан воды при температуре 20 градусов смешать с 3 чайными ложками яблочного уксуса и 2 чайными ложками меда и этим раствором прополоскать горло три раза в день. Раствор каждый раз должен быть свежим.

**ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ И КИШЕЧНИКЕ** перед каждым обедом в течение трех недель выпивать 1 стакан воды с разведенной в ней 2 чайными ложками яблочного уксуса. Это же, помогает при изжоге и убивает вредные микробы.

**ПРИ СИЛНОЙ УСТАЛОСТИ:** 2 ст. ложки ябл. уксуса залить в 1 большую стакан воду и этим раствором растирать тело, одновременно массируя его руками.

## Горчица и тепло

**КАК ИЗБАВИСТЬСЯ** от «ШПОР». Скорее всего есть несколько способов избавления от этих под кожных нарости на пятках. Один из них заключается в сильном нагревании больного места. Сейчас, зимой, когда в частных домах топятся печи, нужно прижимать подошвы ног к раскаленным кирпичам до тех пор, пока можно терпеть, процедуру повторять. Говорят, болючки нарости рассасываются. Рекомендуют также насыпать сухой горчицовый порошок в носок под пятку — «шпоры» тоже будут рассасываться.

