

ПРОФИЛАКТИКА

ЕСЛИ У ВАС СКОЛИОЗ

Сколиоз — это искривление позвоночника. Чаще всего развитие сколиоза начинается в детском возрасте. Опасно, когда такой диагноз ставят детишкам в дошкольном возрасте, поскольку подобная деформация позвонков склонна к бурному прогрессированию (особенно в период с 5—7 лет). Если же сколиоз обнаруживают у подростка, то можно надеяться, что быстрого развития этой болезни не будет.

ЧЕМ ОПАСЕН СКОЛИОЗ

Сколиоз (особенно в III, IV стадиях) опасен своими последствиями: нарушается работа практически всех органов и систем. При искривлении позвоночника страдают сердце, легкие, кровообращение, органы брюшной полости, а также нервная система, раньше развивается остеохондроз со всеми его неприятными симптомами.

КАК ЛЕЧИТЬ

Вылечить сколиоз нельзя, но можно стабилизировать состояние больного и уменьшить скорость деформации позвонков с помощью специально подобранного комплекса лечебной гимнастики.

При сколиозе нельзя делать упражнения на растяжение и гибкость, хотя с помощью этих упражнений можно добиться прекрасных результатов, но радость будет недолгой, потому что растягиваются прежде всего не поврежденные болезнью отделы позвоночника, которые и так очень подвижны. И тогда сколиоз начинает развиваться гораздо быстрее. Поэтому большинство врачей не разрешает больным сколиозом висеть на турниках или на шведских стенках.

Правильно подобранная лечебная гимнастика должна укреплять мышцы. Упражнения делаются медленно и плавно, с минимальной амплитудой, при этом позвоночник должен быть практически неподвижен.

Не стоит увлекаться корсетами. Когда человек постоянно носит корсет, мышцы у него перестают тренироваться и слабеют. А такое состояние только ухудшает течение болезни. Поэтому лучше создавать с помощью гимнастики собственный мышечный корсет.



ПРОФИЛАКТИКА

Вся профилактика сколиоза заключается в хорошей осанке и сильных мышцах спины, грудной клетки, брюшного пресса. Помимо гимнастики и массажа прекрасно укрепляет эти мышцы плавание. А еще надо правильно сидеть за столом, во время работы за компьютером, не носить тяжести (особенно детям), равномерно распределять нагрузку на обе руки и т.д.

Правильную осанку помогают выработать специальные упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, спины, живота, шеи. Они достаточно просты, и выполнять их можно дома.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Исходное положение (и.п.) — лежа на животе. Приподнимите голову и плечи, руки разведите в стороны. Сожмите пальцы в кулак.

2. И.п. — то же, руки в стороны. Поочередно и одновременно приподнимайте выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, поясница прижата к полу. Поочередно и одновременно приподнимайте выпрямленные ноги.

2. И.п. — то же самое. Делаем плавный переход в положение сидя, сохраняя при этом правильную осанку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

1. И.п. — лежа на правом боку, правая рука вытянута, левая располагается вдоль туловища. Приподнимайте и опускайте левую ногу. То же самое упражнение проделайте на левом боку.

2. И.п. — то же, правая рука вытянута, левая ладонь упирается в пол. Медленно приподнимайте и опускайте обе выпрямленные ноги. То же самое упражнение сделайте на левом боку. Движения при этом должны быть плавными, ритмичными (одно движение выполняется за 2—3 секунды).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. И.п. — примите правильную осанку, прислонившись плотно к стене, затем сделайте два шага вперед, присядьте, встаньте. Вновь примите правильное положение тела.

2. И.п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги расположены на одной линии, руки прижаты к туловищу. Приподнимите голову и плечи, зафиксируйте положение тела, медленно вернитесь в и.п.

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

ПОДКИСЛИТ И ИСЦЕЛИТ

Издавна клюкву использовали в народной медицине при простуде, ангине, малокровии, заболеваниях почек.

Позднее обнаружили, что наличие в ней пектина способствует выведению из организма «вредного» холестерина, солей тяжелых металлов. Эта замечательная ягода незаменима в предотвращении мочеполювых инфекций, вызываемых кишечной палочкой. Вообще же, если говорить об инфекциях, клюкву побеждает даже стафилококки!

Вот некоторые рецепты целебных снадобий на основе клюквы.



При тромбозе, гипертонии: съедайте по 2 столовые ложки спелых ягод клюквы два-три раза в день за полчаса до еды.

При мочекаменной болезни,

а также при атеросклерозе: 20 граммов смеси свежих ягод и сухих листьев клюквы залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 3—4 часа. Затем процедите. Принимайте по полстакана два-три раза в день за полчаса до еды.

При цистите, а также для профилактики мочеполювых заболеваний: принимайте свежевыжатый сок клюквы по две столовые ложки два раза в день за полчаса до еды.

При варикозных язвах: промойте больные участки свежим соком клюквы, наполювину разведенным кипяченой водой.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО АУКЦИОНА

Государственный заказчик: областное государственное учреждение «Орловский областной государственный заказчик» (ОГУ «Орелгосзаказчик»).

Место нахождения: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42.

Почтовый адрес: 302026, г. Орел, ул. МОПРа, д. 42.

Адрес электронной почты: goszak@orel.ru

Телефон (4862) 77-13-79. Факс (4862) 77-14-36.

Контактное лицо — Широкова Тамара Алексеевна, тел. 77-14-04.

Отдел газификации — Овсянников Александр Анатольевич, тел. 77-13-84.

Предмет контракта: выбор генподрядной организации на выполнение работ по строительству сетей газоснабжения в районах Орловской области:

Лот № 1. Строительство газопровода высокого давления до д. Васютино Покровского района Орловской области.

Лот № 2. Строительство газопровода высокого давления к н.п. Слободка, Смирные Покровского района Орловской области.

Лот № 3. Газопровод-отвод к н.п. Плата Свердловского района Орловской области.

Объем работ:

Лот № 1 — газовые сети высокого давления протяженностью — 2,3 км,

Лот № 2 — газовые сети высокого давления протяженностью — 6,755 км,

Лот № 3 — газовые сети высокого давления протяженностью — 4,205 км.

Место выполнения работ: Покровский, Свердловский районы Орловской области.

Начальная (максимальная) цена контракта (цена лота):

Лот № 1 — 1 640 300 рублей. **Лот № 2** — 3 221 666 рублей.

Лот № 3 — 4 178 767 рублей, в том числе под программу 2008 г. - 2 800 000 рублей

Лоты №№ 1-3 - начальная (максимальная) цена контракта (цена лота) указана в текущих ценах с учетом НДС.

Срок предоставления документации об аукционе: в течение двух рабочих дней со дня получения заявления от любого заинтересованного лица.

Место предоставления документации об аукционе: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42, каб. № 206.

Порядок предоставления документации об аукционе: на основании заявления любого заинтересованного лица, поданного в письменной форме, в том числе в форме электронного документа. Заявление оформляется в произвольной форме на бланке организации с указанием контактных телефонов, адреса электронной почты и подписью руководителя. Документация об аукционе предоставляется в письменной форме на бумажном носителе или в форме электронного документа. Порядок получения сертификата ключа ЭЦП и порядок направления электронного документа указаны в документации об аукционе.

Плата за документацию об аукционе не взимается.

Официальный сайт, на котором размещена документация об аукционе: www.adm.orel.ru

Место, дата и время проведения аукциона: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42, каб. 210 (2-й этаж, конференц-зал):

- **Лот № 1** — 14 ноября 2008 г. в 10.00 по московскому времени.

- **Лот № 2** — 14 ноября 2008 г. в 10.00 по московскому времени.

- **Лот № 3** — 14 ноября 2008 г. в 10.00 по московскому времени.

Преимущества, предоставляемые осуществляющим производство товаров, выполнение работ, оказание услуг учреждениям и предприятиям уголовно-исполнительной системы и организациям инвалидов, не предусмотрены.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ДОКУМЕНТАЦИЮ ОБ АУКЦИОНЕ

Управление лесами Орловской области сообщает о внесении изменений в техническое задание аукциона. Извещение о проведении открытого аукциона на выполнение полекамеральных лесоустроительных работ в лесах, ранее находившихся во владении сельскохозяйственных организаций, на территории Болховского, Знаменского, Хотынецкого, Шаблыкинского, Сосковского, Урицкого, Дмитровского, Троснянского, Кромского, Орловского, Мценского, Корсаковского, Новосильского, Залегощенского, Свердловского, Глазуновского, Малоархангельского, Покровского, Верховского, Новодеревеньковского, Краснозороенского, Ливенского, Колпнянского, Должанского районов Орловской области, на площади 71335 га, было опубликовано в газете "Орловская правда", № 168 от 11.10.2008 г. и размещено на официальном сайте Орловской области www.adm.orel.ru.

В полном объеме изменения, внесенные в техническое задание, размещены на сайте www.adm.orel.ru.

Срок приема заявок продлевается до 10 час. 00 мин. 10 ноября 2008 г.

Аукцион состоится в 10 час. 00 мин. 11 ноября по адресу: г. Орел, ул. Комсомольская, д. 33, каб. 31.