

# МОЙ ШОКОЛАДНЫЙ ЗАЙЧИК...

## САЛОН КРАСОТЫ

**Редкий человек не любит шоколад. А вот косметологи нашли этому лакомству не только внутреннее применение.**

### ВАННА

Смешайте небольшую чашечку сухого молока, восемь столовых ложек порошка какао, столовую ложку крахмала и две чайные ложки корицы. Эту смесь надо тщательно размешать в кастрюле с холодной водой и вылить в ванну. Появится роскошный аромат шоколада. Лежите в этой ванне, пока не надоест. Кожа не только разглаживается, но и получает отличное питание. Если на работе неприятности, то такая ванна — отличное средство для создания хорошего настроения.

### МАСКА

После тяжелой физической работы или изнурительной диеты коже лица поможет необычная маска. Надо хорошенько перемешать следующие ингредиенты: столовую ложку жирного крема, меда, овсянки любого помола и чайную ложку творога. Можно добавить несколько капель лимона или апельсина. Маска наносится на лицо на 15 минут, потом излишки снимаются махровой тряпочкой и минут через 10



можно умываться. После такой процедуры создается впечатление, что ты очень хорошо отдохнул.

### МЫЛО

В домашних условиях можно приготовить шикарное мыло-скраб. Надо растопить на водяной бане половину кусочка детского мыла, добавить половину расплавленной плитки шоколада, несколько ложек любых размолотых орехов, можно несколько капель масла апельсина. Полученную массу следует разлить по формочкам и охладить. Пользоваться таким скрабом для очищения кожи достаточно два раза в неделю.

### ОБЕРТЫВАНИЯ

Эта процедура не из дешевых, но зато, какая она приятная! Потребуются плитка любого шоколада,

который надо растопить на водяной бане. Этой расплавленной вкусоностью намажьте проблемные места, где уже наметился целлюлит. Закутайте свое "глазированное" тело пищевой пленкой и толстым полотенцем. Лучше взять полотенце, которое не жалко, так как оно обязательно испачкается в шоколаде. Минут через 30 можно выходить из образа шоколадного зайца. Косметический эффект от такого обертывания потрясающий: кожа разглаживается и приобретает такой аромат, какой не дадут самые дорогие духи.

Правда, тем, кто страдает аллергией, шоколадные процедуры скорее всего не подойдут.

*По материалам  
медицинских изданий.*

## ЩИТОВИДКА

# ОТ ЭЙФОРИИ ДО ДЕПРЕССИИ

**Щитовидная железа обеспечивает нас жизненно важными гормонами, которые регулируют все внутренние процессы организма. Для производства гормонов щитовидной железе необходим йод. Если его не хватает, щитовидка начинает работать в экстремальном режиме, уровень необходимых гормонов в крови снижается. Самое страшное последствие — рождение детей с задержкой развития, иначе называемой кретинизмом.**

### ГДЕ БРАТЬ ЙОД

Больше всего йода содержится в продуктах моря — это морская рыба, морские водоросли, морская капуста, а также в обычных продуктах, таких, как репа, лук-порей, дыня, чеснок, спаржа, морковь, лук, помидоры, фасоль, овсянка. В качестве профилактики многие специалисты рекомендуют приправлять еду йодированной солью.

Передозировка йода, которая не менее опасна, чем его дефицит, в этом случае исключена. Важно такую соль добавлять только в готовые блюда, так как при тепловой обработке йод теряется.

Как правило, суточная потребность в йоде составляет 100 — 200 мкг. Для того чтобы получить 100 мкг йода в сутки, нужно съесть морского окуня — 135 г или сельди — 190 г.

*Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.*

### КАК РАСПОЗНАТЬ ЙОДОДЕФИЦИТ?

Наиболее явное проявление йодного дефицита — диффузный зоб. Если обследование показывает наличие зоба с узловатыми изменениями, вероятно, потребуются хирургическое вмешательство.

Серьезной подсказкой для визита к врачу-эндокринологу может стать собственное самочувствие. Существует ряд признаков, которые еще не подтверждают диагноз, но говорят о том, что пора пройти обследование. Это прибавка в весе при снижении аппетита, сонливость, усталость, рассеянность, ухудшение памяти, заторможенность и подавленное настроение.

### А ЕСЛИ ПЕРЕИЗБЫТОК?

При избытке гормонов щитовидной железы процессы в организме начинают происходить с повышенной интенсивностью. Настроение меняется каждую минуту — от эйфории до депрессии с плаксивостью. Появляется чувство жара. Часто наблюдается дрожание пальцев рук, человек теряет в весе, даже если много ест. Йод в данном случае противопоказан.

Многие симптомы люди путают с другими проблемами: перебои в работе сердца — с возрастными изменениями, депрессию — с усталостью. Поэтому лучше вовремя проконсультироваться с врачом и пройти УЗИ щитовидной железы в качестве профилактики, даже если чувствуешь себя хорошо.

## РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ПРОТОКОЛ № 74

#### РАССМОТРЕНИЯ И ОЦЕНКИ КОТИРОВОЧНЫХ ЗАЯВОК

ОГУ "Орелгосзаказчик", г. Орел, ул. МОПРа, 42 27 сентября 2006 г.  
(место проведения процедуры рассмотрения и оценки)

Разработка проекта капремонта существующих помещений под установку утилизатора медицинских отходов "Ньюстер-10" в ОГУЗ "Орловский противотуберкулезный диспансер" в г. Орле. Начальная цена контракта — 170 000 руб.

Государственный заказчик — **ОГУ "Орелгосзаказчик"**.

Процедура рассмотрения и оценки заявок на участие в конкурсе проводилась конкурсной комиссией в период с 9 час. 50 мин. до 10 час. 30 мин. 27 сентября 2006 г. по адресу: г. Орел, ул. МОПРа, 42.

Критерии для оценки котировочных заявок указаны в извещении о проведении конкурса, размещенном на сайте <http://www.adm.orel.ru/pgz/index.php> в сети Интернет 21.09.2006 г.

№ п/п	Наименование, местонахождение участников размещения заказа	Цена конкурсной заявки, руб.	Порядковый номер заявки (относительно других заявок по мере уменьшения выгоды)
1.	ООО "Промсвязьстрой", 302008, г. Орел, ул. Машиностроительная, 6	170000	2-е место
2.	ООО "Ремстройпроект", 302005, г. Орел, ул. Тамбовская, д. 2	169 500	Победитель

Протокол рассмотрения заявок на участие в запросе котировок в полном формате размещен на сайте в сети Интернет по адресу: <http://www.adm.orel.ru/pgz/index.php>.

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО КОНКУРСА

**Предмет контракта:** закупка (поставка) модульной котельной мощностью 240 кВт/час с тремя котлами для Воротынцевской общеобразовательной средней школы Новосильского района Орловской области — 1 шт.

Технические характеристики заказа отражены в конкурсной документации.

**Поставка:** на объект средней школы в н.п. Воротынцево Новосильского района Орловской области.

**Сроки поставки:** ноябрь 2006 г.

**Финансирование:** районный бюджет.

**Условия оплаты:** 30 % от стоимости заказа — предоплата, окончательный расчет в течение 10 календарных дней после получения продукции при соответствии надлежащего качества.

**Начальная цена контракта:** 800 000 руб.

**Критерии оценки заявок:**

1. Цена контракта.
2. Соответствие качественным техническим характеристикам.
3. Сроки поставки.
4. Гарантийный срок.

Обеспечение заявки: не требуется.

Обеспечение контракта: не требуется.

Документация: 0 руб.

**Условия выдачи документации:** на основании заявления любого заинтересованного лица, поданного в письменной форме и переданного по факсу или в форме электронного документа (на бланке с указанным контактных телефонов, электронного адреса) по адресу заказчика.

**Информация о конкурсе**

Прием заявок: 29 сентября 2006 г. — 30 октября 2006 г. по адресу заказчика.

Вскрытие конвертов: 30 октября 2006 г., 11.00, по адресу заказчика.

Подведение итогов: 31 октября 2006 г. по адресу заказчика.

**Заказчик и его адрес**

Заказчик: администрация Новосильского района.

Адрес организации: 303500, Орловская обл., г. Новосиль, ул. К. Маркса, д. 16.

Телефон (48673) 2-14-86.

Информация о конкурсе размещена на сайте по адресу: [www.adm.orel.ru](http://www.adm.orel.ru)

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ АУКЦИОНА

Организатор аукциона — ОГУ "Фонд имущества Орловской области" (г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а) на основании приказа департамента муниципальной, промышленной и информационной политики Орловской области от 25 сентября 2006 года № 290 сообщает о проведении открытого аукциона.

Предмет аукциона — продажа права на заключение договора аренды земельного участка для строительства жилых домов со встроенно-пристроенными помещениями общественного назначения площадью 20 014,84 кв. м с кад. № 57:25:004 02 17:0068, находящегося по ул. Космонавтов в г. Орле.

Сведения о границах: с юга — территория проектируемых жилых домов и водогрязелечебницы, с востока — пер. Межевой, с запада и севера — свободная территория.

Параметры разрешенного строительства: 9-этажные жилые дома со встроенно-пристроенными помещениями общественного назначения, объектами инженерно-технического и спортивно-хозяйственного назначения.

Техусловия подключения объекта к сетям ИТО: водоснабжение, канализация, теплоснабжение, газоснабжение, электро-снабжение, телефонизация, радиофикация, ливневая канализация (от проектируемых кварталных сетей); долевое участие: в строительстве водопровода d=500 мм протяженностью около 2,4 км; в строительстве насосной станции подкачки, совмещенной с ЦТП; в строительстве самотечного коллектора d=1000 мм длиной около 1,0 км; в перекладе участка канализационного коллектора по ул. Раздольной протяженностью 1430,0 м; в проектировании и строительстве ЦТП, трассы протяженностью около 350 м; в строительстве газопровода 13-го жилого района протяженностью около 1,3 км; в проектировании и строительстве РП и кабельных линий протяженностью около 3,1 км; в строительстве радиоканализации протяженностью около 1,5 км; в проектировании и строительстве локальной сети с устройством очистных сооружений и сбросом очищенных вод в реку Оку.

Срок аренды земельного участка — 3 года. Обременения и ограничения в использовании земельного участка отсутствуют.

Место, дата, время проведения аукциона — г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а, 1 ноября 2006 года, 15.00.

Начальный размер годовой арендной платы — 1 140 000 рублей. Шаг аукциона — 20 000 рублей.

Прием заявок осуществляется с 10.00 2 октября 2006 г. до 17.00 27 октября 2006 года по адресу: г. Орел, ул. Ленина, д. 37-а.

Задаток для участия в аукционе в размере 228 000 руб. вносится на основании договора о задатке на р/с 4041081090000000009 в ГРКЦ ГУ Банка России по Орловской области г. Орел, БИК 045402001, ИНН 5753005423, КПП 575301001 и должен поступить до 27 октября 2006 года.

Информация по оформлению участия в аукционе размещена в Интернете по адресу: <http://www.adm.orel.ru>

Телефон для справок 43-52-42.