

Здоровье - в любом возрасте

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СТАРИКОВ ОДИНОКИМИ!

Одинокие люди в старческом возрасте чаще заболевают болезнью Альцгеймера (слабоумие), чем их ровесники, находящиеся в контакте с близкими и друзьями. К такому выводу пришел американский нейропсихолог Роберт С. Вильсон.

Он и его коллеги из университетского медицинского центра в Чикаго наблюдали в течение четырех лет 800 человек в преклонном возрасте, постоянно интересуясь степенью их контактов с другими людьми.

И вот их заключение: чем сильнее и острее у старого человека чувство одиночества и ненужности никому, тем вероятнее появление болезни Альцгеймера. Не оставляйте стариков одинокими!

МАЛЫМИ УСИЛИЯМИ

Женщины с избыточным весом, в годы после климакса, могут заметно уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, если 75 минут в неделю потратят на умеренную, но регулярную физическую активность. Например, на ходьбу в хорошем темпе или плавание. Это результат исследования ученых из университета в Луизиане (США).

УХОДИТЬ ОТ РАКА КИШЕЧНИКА

Уходить — в буквальном смысле. Всего лишь 6 часов ходьбы в течение недели уменьшают риск заболевания раком кишечника на 70%. Ходите хотя бы по часу в день. Ходить ведь мы научились еще в младенчестве. Поэтому — ходить, и еще раз ходить!

О благотворном влиянии ходьбы рассказали ученые Парижского университета на основании многолетних наблюдений. Обычная ходьба, не требующая сверхусилий, более эффективна в предупреждении рака кишечника, чем здоровое питание.

«Лучшей профилактики рака кишечника, чем движение, ходьба и спорт, мы на сегодняшний день не знаем», — утверждает французский ученый Пьер Котей.

СПОРТ ПОЧИНИТ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

На недавнем конгрессе кардиологов Германии в центре внимания были вопросы, связанные с образованием новых сосудов (неоваскуляризация). Спорт, физкультура, движение, физическая активность, как выяснилось, создают новые сосуды!

В этом случае, говорят ученые, мобилизуются так называемые клетки-предшественницы (первая ступень клеток) из костного мозга. Эти клетки обладают способностью образовывать новые сосуды на участках, пораженных инфарктом миокарда. Физкультура и спорт способны починить больное сердце!

Бесплатные объявления

ПРОДАЮ...



□ Дом в Белгородской области в г. Волоконовке. Тел. 8-909-200-90-74, 8 (47235) 5-07-82, в Дудинке 2-22-79.
□ 4-комн. кв-ру (центр). Тел. 3-28-27.
□ 2-комн. кв-ру новой план. (2-й этаж, теплая, желез. дверь, новая сантехника, лоджия застеклена) на ул. Дудинской, 1 «а». Тел. 8-913-508-67-22.

□ 2-комн. кв-ру новой план. (8-й этаж) по адресу: ул. Горького, 45 «а». Тел. 2-14-71.
□ Гостинку (21,3 кв. м, 4-й этаж, тел-н, желез. дверь) по адресу: ул. Матросова, 2 «б». Тел. 8-902-915-85-80, 3-22-88.
□ Гостинку (17,4 кв. м, солн., железная дверь). Тел. 2-22-15 (вечером).



□ Металлический обшитый гараж (3х6, на полозьях). Тел. 8-913-530-14-26.



□ А/м «Тойота-Камри», 1996 г.в. Тел. 3-11-27.
□ А/м «Mazda-Demio», 2000 г.в. (без пробега по РФ, полный электропакет), — 263 тыс. руб. Тел. 8-902-944-25-19.
□ Мотороллер, а/м «Таврия» на запчасти. Тел. 8-903-989-32-17.
□ С/х «Тайга» (базовая комплектация, пробег — 2000 км) — 120 тыс. руб. Тел. 8-913-504-23-79.



□ Дет. стул (пр-ва Италии, в отл. состоянии, регулируется по высоте). Тел. 2-13-82.

□ 3-створ. шифоньер (с антресолями, полир.) — 4000 руб. Тел. 8-923-318-17-29.

□ Дет. стенку «Василек» (недорого), диван-кровать. Тел. 2-23-98 (после 20 час.).

□ Шифоньер, прихожую, ковер (1,5х2,5, искусст., б/у), набор для ванной (черный, новый). Тел. 3-13-81 (раб.), 2-30-71 (дом.).

□ Спальный гарнитур (б/у, состояние отл.). Тел. 3-39-88 (после 19 час.).

□ Компьютерный угловой стол, стол-книжку (б/у). Тел. 3-39-88 (после 19 час.).

□ Прихожую, книжный шкаф, ковер (3,5х4,5). Тел. 8-903-989-32-17.



□ Компьютер Р-4, антенны КТ, многофункциональный тренажер «Weider 9150». Тел. 5-82-33, 8-908-031-95-19.
□ Электрорубанок «Waleg» (600 w) — 1500 руб., муз. центр «Aiwa» CD-R, RW — 1500 руб. Тел. 8-923-318-17-29.



□ Шубу норковую (р-р 46-48), полушубок меховой (р-р 46). Тел. 2-41-37 (вечером).

□ Зим. новые сапожки для ребенка (р-р 25) — 800 руб. Тел. 3-26-58 (после 20 час.).

□ Облегченную (р-р 46) и подростковую (на 10-12 лет) дубленки. Тел. 2-43-37, 8-908-034-72-13.

□ Новую норковую шубу (р-р 50, коричневую, широкую) — 50000 руб. Тел. 5-78-96.

АРЕНДА...

□ Сдаю 2-комн. кв-ру (центр, ремонт, мебель, быт. техника, кабельное, тел-н, желез. дверь). Тел. 8-904-899-72-67.

□ Сдаю 1-комн. кв-ру (полностью меблир., тел-н) — 5000 руб. Тел. 2-41-15, 8-908-034-25-84.

□ Сдаю гостинку (21,7 кв. м) на длит. срок по адресу: ул. Лейнинская, 21 «а». Тел. посредника 2-59-62, 2-52-77 (раб.).

□ Сдаю гостинку (17 кв. м) по адресу: ул. Щорса, 21. Тел. 8-908-031-94-86.

□ Сдаю гостинку. Тел. 8-908-031-69-46.

□ Сдаю гостинку на длит. срок. Оплата поквартально. Тел. 2-39-49, 8-908-032-85-00.

□ Сдаю меблированную комнату девушкам-студенткам. Тел. 2-46-03.

□ Сниму 1-комн. кв-ру в центре или в р-не универмага. Тел. 8-913-508-67-33.

МЕНЯЮ...

□ 2-комн. кв-ру старой план. на 1-комн. и гостинку. Обращ.: ул. Щорса, 3, кв. 78. Тел. 8-908-030-20-84.

□ 2-комн. кв-ру старой план. на 1-комн. и гостинку. Тел. 3-23-85.

□ 1-комн. кв-ру старой план. на 2-комн. новой или улучш. план. Тел. 3-19-15, 8-923-202-37-88.

□ 1-комн. кв-ру старой план. в центре на 2-комн. новой план. Тел. 8-905-977-76-49.

□ Гостинку (12 кв. м, солн., желез. дверь, тел-н) на кв-ру в центре. Тел. 8-903-989-32-17.

□ Место в д/с «Белоснежка» на место в «Забаве» или «Сказке» (ребенку - 3 года). Тел. 8-923-201-07-49, 2-48-37.

РАЗНОЕ...

□ Продаю 3-комн. кв-ру (5-й этаж, тел-н, желез. дверь, теплая, солн., торг) по адресу: ул. Строителей, 5; гараж. Тел. 2-54-27.

□ Меняю 1-комн. кв-ру на 3-комн. или продам. Варианты. Тел. 3-18-87.

□ Продаю 1-комн. кв-ру старой план. (центр, без ремонта) или поменяю на 3-комн. (центр). Тел. 3-11-27, 2-85-08.

□ Меняю 1-комн. кв-ру на 2-комн. или продам. Тел. 3-39-53.

□ Продаю 1-комн. кв-ру, диван, два кресла, стенку-

горку, кухонный гарнитур. Тел. 2-36-89, 8-902-948-36-31.

□ Срочно! Продаю 3-комнатную гостинку (недорого); 1,5-спальн. кровать. Тел. 3-28-15, 8-923-204-57-31.

□ Сдаю гостинку на длит. срок (оплата поквартально). Продаю с/х «Рысь 500+» (новый). Тел. 8-908-032-85-00, 2-39-49.

□ Сдаю комнату в Новосибирске студентам (центр). Продам многофункциональный тренажер, тумбу под ТВ. Тел. 8-923-121-64-93.

□ Продаю лодочный балок (3-тонный контейнер на колесах) и лодку «Днепр». Тел. 8-923-205-36-26.

□ Продаю лодочные моторы «Вихрь-30» (2 шт.), «Вихрь-25» (1 шт.) и почти полный комплект запчастей к ним; лодочный балок. Тел. 3-30-57 (после 18 час.).

□ Продаю с/х «Рысь-500+» (новый), «Ветерок-8» (б/у), сетематериалы (куклы), гараж в р-не магазина «Ключ». Тел. 2-39-49, 8-908-032-85-00.

□ Продаю пианино «Элегия» - 1500 руб., компьютер со столом — 10000 руб. Тел. 2-19-20.

□ Продаю карабин СКС, шубу мутоновую муж. (р-р 58, б/у, в отличном состоянии, недорого). Тел. 2-41-38, 8-904-899-19-15.

□ Продаю натур. ковры (разных размеров). Тел. 2-37-88.

□ Продаю аккордеон. Недорого. Тел. 8-913-492-50-96, 2-44-99.

□ Продаю крышки для закрутки (3 руб./шт.). Тел. 3-26-58 (после 21.00).

□ Нашедшего светлый норковый берет прошу вернуть за вознаграждение. Тел. 5-68-86.

□ Пушу на кв-ру женщину на любой срок (комната отдельная, есть вся обстановка). Тел. 2-32-34.

КУПЛЮ...

□ 2-комн. кв-ру старой или улучш. план. Тел. 8-913-530-79-34.

□ Срочно! 2- и 1-комн. кв-ры. Тел. 8-913-492-50-96, 2-44-99.

□ 2-комн. кв-ру новой или улучш. план. в центре. Недорого. Тел. 8-923-202-37-88, 3-19-15.

□ 2-комн. кв-ру старой план. в центре (с ремонтом). Тел. 2-15-08.

□ 2-комн. кв-ру старой план. (без ремонта). Тел. 3-21-75, 8-913-531-01-49.

□ 1-комн. кв-ру в центре (1-й и последний этажи не предлагать). Тел. 8-902-915-94-48.

□ Срочно! 2-комн. гостинку. Тел. 8-904-899-60-51.

□ Гараж норильского производства (свет, тепло). Тел. 8-902-944-25-19.

□ Капитальный гараж за ветстанцией. Тел. 8-903-989-32-17.



□ Отдам добрым людям кота-подростка (голубой окрас, белые лапки и грудка, гладкошерстный, ласковый). Тел. 5-71-43, 3-10-28.

□ Отдам песчанок в хорошие руки (даром). Тел. 8-913-530-59-14.

□ Продаю сухой корм для рыбок «Дафния», «Гамарус» (1 пак./25 руб.). Тел. 3-30-57 (после 18 час.).

РАБОТА...

□ Ищу людей для проведения косметического ремонта 2-комн. кв-ры. Тел. 2-35-06, 8-904-899-06-24.

Бесплатное частное объявление

Таймыр

ТЕКСТ (не более 10 слов):

Информация о клиенте: Ф.И.О. _____

адрес: _____

контактный телефон: _____

УВАЖАЕМЫЕ ТАЙМЫРЦЫ ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА!

Приглашаем вас принять участие

в мероприятиях, посвященных

Дню пожилых людей.

29 сентября 2007 года в 13 часов

в школах города № № 2, 3, 4, 5

состоятся концерты и чаепития.

1 октября 2007 года в 16 часов

в городском Доме культуры

состоится тематический вечер

«ЗОЛОТЫЕ ГОДЫ»

Ждем всех желающих!

Оргкомитет.

Таймыр
пятница

Учредитель:
ДУМА ТАЙМЫРСКОГО
ДОЛГАНО-НЕНЕЦКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Наш адрес:
647000, г. Дудинка, ул. Советская, 6

Электронная почта:
E-mail: gazeta@dudinka.krasnet.ru

Ссылка на все номера газеты - на

сайте: www.taimyr24.ru/gazeta

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

В. КОНЮШЕНКО

КОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Владимир СОЛДАКОВ **2-22-70**
Андрей СОЛДАКОВ

Татьяна СВИРИДОНЕНКО **2-27-18**

Мария РУДАКОВА **2-43-66**
Ирина АПЛЕСНЕВА

Тамара ЭШАНКУЛОВА

Галина ЗАБЕЛКИНА

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА

Сергей ВЕТЧИКИН **2-22-09**

Евгений КАМЗАЛАКОВ

Ирина ФИЛИППЕНКО

Главный редактор, директор

Вячеслав Михайлович КОНЮШЕНКО --- 2-50-58

Зам. директора

Олег Алексеевич ПОЛЕВЕЦ --- 2-10-08

Зам. главного редактора

Галина Викторовна КОЧКАРЕВА --- 2-17-18

Приемная тел/факс --- 2-50-58

Главный бухгалтер --- 2-14-50

Прием и выдача заказов --- 2-29-08

Газета выходит три раза в неделю:

по средам, четвергам и пятницам.

Ответственность за содержание рекламы

и объявлений несет рекламодатель.

(R) - платные публикации.

Мнение редакции может не совпадать

с мнением авторов публикуемых материалов.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Зарегистрирована Средне-Сибир-

ским управлением Федеральной

службы по надзору за соблюде-

нием законодательства в сфере

массовых коммуникаций и охране

культурного наследия.

Рег. ПИ № ФС16-260 от 15.06.06 г.

Отпечатана в МУКП «РПК «Таймыр».

Индекс: 52361.

Подписана в печать 27.09.2007 г.

по графику - 17.00, фактически - 16.50

Заказ 1702. Тираж 1000.