



● ПОСТПРАЗДНИЧНОЕ

Вместе с Россией

Песней под названием «Кто, если не ты» в исполнении студенческого ансамбля "Гаудеамус" был открыт митинг-концерт, посвященный Дню России, прошедший 12 июня в Приднестровском государственном университете. Торжество по случаю Дня великой державы, которая с самого основания Приднестровской Молдавской Республики является ее гарантом и защитником в любых обстоятельствах, было организовано руководством вуза.



Ректор ПГУ Степан Берил отметил, что у Приднестровского края «судьба с Россией одна», что Приднестровский университет по своей сути является российским и стремится по уровню образования идти в ногу с лучшими российскими вузами. Первый проректор ПГУ Наталья Никифорова пожелала Приднестровью и России укреплять дружеские и партнерские отношения и выразила надежду, что «мы – маленькая гордая часть России, когда-нибудь вернемся домой, как Крым».

О духовной связи приднестровского и российского народов говорил заместитель директора Днестровско-Прутского центра РИСИ Василий Каширин.

В концертной программе участвовали студенческий ансамбль «Гаудеамус», музыкальный коллектив народного творчества «Славяне». Своими потрясающими танцевальными номерами зрителей порадовали

дети из Тираспольского детского дома «Радуга», подготовившие сразу несколько выступлений.

Концертная программа под названием «Мы вместе» прошла в этот день и на площадке в сквере авиаторов. Силами активистов республиканского движения «Признание» совместно с обществом историков-архивистов была подготовлена акция «Желаю тебе, Россия», где каждый желающий мог оставить свои пожелания народам Российской Федерации.

Перед тираспольчанами выступили творческие коллективы Тирасполя и Днестровска, в том числе казачий хор «Станица» и днестровский «Светозары». А союз русских общин Приднестровья для детей из неблагополучных и многодетных семей организовал бесплатный показ мультфильмов.

День России в Тирасполе празднуется уже третий год.

Анна СТЕПНОВА

Фото Александра ГУСЕВА



С Днем медицинского работника!

Уважаемые работники и ветераны здравоохранения!
Примите сердечные поздравления с вашим профессиональным праздником!

Врачебное дело с древних времен пользуется огромным уважением. Именно вы знаете истинную цену здоровья человека и как никто понимаете, что оно значит для нашего общества. Благодаря вашему высокому профессионализму, верности делу, самоотверженности, милосердию многие люди обрели уверенность в завтрашнем дне, вновь почувствовали радость жизни.

Сегодня возможности медицины в Тирасполе стремительно расширяются. Активное использование в здравоохранении современных технологий, меры по профилактике заболеваний, действенная пропаганда здорового образа жизни дают возможность улучшить состояние здоровья горожан.

Но в этой сфере еще есть немало нерешенных проблем.

Поднять уровень оснащенности современным оборудованием, улучшить качество и доступность лечения, повысить квалификацию медработников – одна из главных задач сегодняшнего дня.

Дорогие медработники!

Многие из вас и сегодня, в эти праздничные дни, на рабочем посту. Спасибо вам за благородный труд и верность клятве Гиппократова, чуткость и доброту!

Желаю вам неиссякаемой энергии, крепкого здоровья, счастья и благополучия вашим семьям!

Глава Госадминистрации
г. Тирасполя
и г. Днестровска Андрей БЕЗБАБЧЕНКО



Взглянуть по-новому на мир

Глаза, пожалуй, один из самых главных органов чувств. Именно зрение позволяет нам воспринимать окружающий мир. С возрастом или в силу других причин зрение человека слабеет, возникают опасные заболевания. Медицина никогда не стояла на месте, и сегодня в области офтальмологии практически не осталось нерешенных проблем. Шагают в ногу со временем и приднестровские специалисты.

С 8 января 2014 года в Тирасполе начал работу офтальмологический центр «Микрохирургия глаза». Здесь предоставляется широкий спектр высококачественных медицинских услуг, ранее недоступных на территории Приднестровья. Прием пациентов ведут квалифицированные специалисты. О работе этого уникального медицинского учреждения для читателей «ДП» рассказывает руководитель клиники Василий Семенович ТАНУРКОВ.

– Основная деятельность офтальмологического центра «Микрохирургия глаза» – диагностика зрения, консервативное и оперативное лечение глазных заболеваний. Диагностика включает в себя всестороннее исследование глаз. Специалисты нашего центра выполняют лазерную коррекцию зрения, (устранение близорукости, дальнозоркости и астигматизма), проводят удаление катаракты с имплантацией искусственного хрусталика. Мы используем современное диагностическое оборудование, аналогов которого нет в нашей республике. Если раньше люди ездили за медицинской помощью в Кишинев, Одессу, Москву, то теперь они могут получить такую же квалифицированную помощь здесь, практически у себя дома.

В нашем распоряжении имеются: оптический когерентный томограф, эксимерный лазер, фундус-камера, терапевтиче-

ский лазер для лазерной коагуляции сетчатки при сахарном диабете и дистрофических состояниях глазного дна. Это оборудование является единственным в нашей республике. К примеру, второй эксимерный лазер находится в Молдове в одноименной клинике им. С. Федорова.

Клиника оснащена практически всем необходимым для оказания качественной помощи в области офтальмологии. В то же время мы не стоим на месте, развиваемся и планируем расширить как перечень предоставляемых услуг, так и приобрести новое оборудование. В планах – открытие при клинике современной оптики с салоном контактной коррекции зрения, строительство современного офтальмологического центра с прекрасными условиями во благо здоровья наших граждан.

В неделю у нас три операционных дня. Это объясняется тем, что микрохирургия требу-

ет исключительной стерильности. Мы проводим плановые полостные и неполостные операции. По вторникам проводится лазерная коррекция зрения (ЛАСИК), а по четвергам и пятницам – операции за замене хрусталика и глаукомы. Также проводятся операции по удалению халязиона, птериgiumа и другие.

– Василий Семенович, с какими проблемами пациенты обращаются чаще всего?

– Самое распространенное на сегодняшний день заболевание глаз – катаракта, это возрастное заболевание, но в последнее время «помолодевшее». С развитием современной медицины операция по удалению катаракты (факосмульсификация) стала высокотехнологичной. Ее длительность не более 15 минут,

Прогноз погоды

15 июня ожидается малооблачная погода.

Температура воздуха ночью +15...+18,

днем +21...+24 градуса.
Ветер западный, 2-3 м/с.
Атмосферное давление - ниже нормы.
Восход - 5.06.
Заход - 20.57.



● К ДНЮ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Взглянуть по-новому на мир

Окончание. Начало на 1-й стр.

а эффект ощущается пациентом уже на вторые сутки.

– Какую медицинскую помощь вы оказываете детям и с какого возраста?

– Все зависит от того, с каким заболеванием мы имеем дело. Детей приводят и с косоглазием, и с дальнозоркостью, и с близорукостью. На сегодняшний день мы можем проводить операции детям, начиная с грудного возраста. Коррекция зрения выпол-

няется только после 18 лет, так как в этом возрасте окончательно формируется глаз. В центре, при обследовании грудных детей, начиная с 2-х месяцев, применяется инфракрасный рефрактометр – современный прибор, позволяющий определить отклонения в развитии глаз ребенка всего за несколько секунд. Такой аппарат во многом ускоряет диагностику и делает ее наиболее точной.

– Как часто нужно посещать офтальмолога для профилактического осмотра?

– Для профилактики рекомендовано посещать офтальмолога не реже одного раза в год. Детям, нуждающимся в динамическом наблюдении, назначаются осмотры не реже 2-х раз в течение года. В индивидуальных случаях, при выявлении патологии, врач назначает более частые осмотры.

– Каковы итоги полугодовой работы центра?

– Главный итог – доверие людей. Со дня открытия клиники и по сегодняшний день, к нам обратилось более 6 тысяч пациентов. Выполнено более 200 операций разной степени сложности.

Микрохирургия глаза – одна из самых продвинутых отраслей современной медицины. В ее распоряжении сегодня можно найти различные инструменты как предупреждения, так и коррекции нарушения зрения.

Но каждая клиника – это не только оборудование и технологии – это люди, в чьих руках и умах есть новые идеи, проверенный опыт и желание оказать помощь тем, кто в ней нуждается. В канун профессионального праздника – Дня медицинского работника хочу поздравить своих коллег с профессиональным праздником и пожелать всем здоровья и уважения к себе. А читателям газеты – найти время проверить зрение и взглянуть на мир по-новому.

– Спасибо, с праздником!

Виктория БРЯЗУ

Фото Валерия КРУГЛИКОВА



В целях содействия социально-экономическому развитию Приднестровья в сфере здравоохранения АНО «Евразийская интеграция» направила на послевузовское профессиональное обучение 20 врачей-фтизиатров.

АНО «Евразийская интеграция» готовит фтизиатров для Приднестровья



Обучение проводится дистанционно, в формате вебинара, одновременно в ресурсных центрах Рыбницкого филиала Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко и Инженерно-технического факультета ПГУ в Тирасполе, оборудованных в прошлом году АНО «Евразийская интеграция». Видеотрансляция ведется из отделения новых информационных технологий ФГБУ «Центрального научно-исследовательского института туберкулеза» Российской академии медицинских наук г. Москва.

Тема курса – «Клиника, диагностика и лечение туберкулеза», обучение проводится с 11 июня по 10 июля под руководством руководителя отделения новых информационных технологий, профессора, заслуженного врача РФ, консультанта Медицинского центра Управления делами Президента РФ Зульфиры Корниловой. После про-

хождения полного курса обучения по программе повышения квалификации по фтизиатрии и успешной итоговой аттестации, слушатели получают документы установленного образца о прохождении обучения (свидетельство и сертификат специалиста).

Тема обучения выбрана не случайно – в последнее время фиксируется рост заболеваемости туберкулезом в Приднестровье. Также АНО «Евразийская интеграция» планирует сдать в конце 2014 года два туберкулезных диспансера в республике. Как было заявлено на старте реализации социально-гуманитарной программы РФ, АНО передаст Приднестровью медицинские учреждения не только полностью оборудованными, но и подготовит специалистов, которые смогут работать в этих современных медицинских центрах.

Ирина ВЕРЕЩАГИНА

Вглубь, до самой сути...

Увидеть строение тела человека изнутри пытливые умы стремились даже в тёмные времена Средневековья, когда за тайное вскрытие трупов вполне можно было прослыть безбоязненным еретиком и, в награду за учёное любопытство, отправиться на костёр.

Если бы знали те отважные предки нынешних медиков, какие тончайшие, фантастические нюансы человеческого организма со временем откроются науке, проникающей в него всё глубже, вплоть до уровня атомов и нейронов! Да что говорить, ещё лет 30 назад молодые врачи-рентгенологи и не представляли, насколько мощный рывок совершит эта область медицины в ближайшие годы. Среди них был молодой специалист Юрий Дарий, окончивший в 1986 году Кишинёвский медицинский институт, а год спустя – интернатуру по специальности «рентгенология». Сегодня Юрий Алексеевич заведует отделением функциональной диагностики ГУ «Республиканский госпиталь инвалидов Великой Отечественной войны».

НАЧАЛО

Вся профессиональная деятельность Юрия Дария протекала в Тирасполе. Более десяти лет работал он врачом-рентгенологом на базе РКБ (бывшей городской больницы), пока в 1999 году его не перевели в госпиталь инвалидов на новую должность – врачом лучевой диагностики кабинета компьютерной томографии. *«Незадолго до этого большого события я ездил с группой наших врачей в командировку в Германию, видел тамошнюю рентгеновскую технику и думал – нам об этом можно лишь мечтать. И, вот, пожалуйста – через несколько месяцев в Тирасполе появился первый компьютерный томограф. Оказывается, чудеса возможны»,* – говорит Юрий Дарий.

Правда, этот спиральный томограф 1998 года выпуска, был ещё сравнительно медленным в действии, производил «шаговое сканирование». А ведь чем больше времени занимает рентген, тем больше доза облучения пациента. Аппарат, который имеется в госпитале сегодня, уже более совершенен – за одно вращение трубки-излучателя он успевает сделать два рентгеновских среза (проекции). Хотя всё познаётся в сравнении: ГУ «РКБ» в настоящее время располагает аппаратом, делающим 64 среза за одно вращение, а новейшие многослойные компьютерные томографы делают их целых 360!

Говоря научным языком, рентгеновская компьютерная томография – метод неразрушающего послойного исследования внутренней структуры объекта.

Когда-то после рентгена в распоряжении врача был один кадр на плёнке, теперь – почти 1000 кадров на экране монитора. Разница впечатляет! Соответственно, если при обычной флюорографии намётанный глаз рентгенолога распознает на снимке примерно 25% информации о состоянии лёгких обследуемого, с точностью до 30%, то при КТ видно почти всё, с точностью, приближающейся к 95%. Замечательно, что сам процесс такого чудо-рентгена длится

несколько минут, и доза облучения, которой подвергается обследуемый, не выше допустимой нормы. Технологическое усовершенствование процесса позволило в разы уменьшить лучевые нагрузки и на самого врача-рентгенолога: теперь он ведёт обследование дистанционно, находясь в соседней комнате.

КТ - ДЕЛО НУЖНОЕ

Компьютерная томография – вещь чрезвычайно востребованная, в среднем, как утверждает Юрий Дарий, в госпитале КТ проходят до 25 человек за день. Конечно, на такое обследование направляют далеко не каждого, чаще всего его проводят в особо тяжёлых, сложных случаях, в острых состояниях – бесплатно. Наиболее частые показания для КТ: органические патологии головного и спинного мозга, брюшной полости, органов грудной клетки. *«Довольно часто к нам привозят пациентов в неотложных состояниях, находящихся на искусственной вентиляции лёгких, которым требуется экстренная диагностика. Если провести КТ вовремя, можно предотвратить развитие инфаркта, а также устранить последствия ишемического инсульта. Есть такое правило – если не очень тяжёлый инсульт, без кровоизлияния, лечить в первые шесть часов, можно избежать тяжёлых последствий. А диагностировать инсульт бывает очень сложно, и здесь КТ – неоценимый помощник»,* – говорит Юрий Дарий. Диагностируя инфаркты и инсульты, а также сложные травмы и другие болезни, КТ напрямую ведёт к уменьшению инвалидизации населения. Кстати, на Днестре наступает купальный сезон, и, к сожалению, работы Дарию и его коллегам может прибавиться: невезучих и безответственных купальщиков с переломами позвоночника летом срочно доставляют на КТ в любое время суток – в таком случае врач встанет по вызову и среди ночи. Дай бог, чтобы в этом сезоне покой рентгенологов нарушался как можно реже.



1000 ОТТЕНКОВ СЕРОГО

Хотя новые технологии удивительно расширили и продолжают с каждым годом расширять и углублять возможности рентгеноскопии, роль врача не уменьшилась. *«Хотя компьютер предоставляет нам чрезвычайно чёткие, подробные изображения, но исследует их и делает выводы всё равно живой человек, рентгенолог. Так же как и раньше, важна чувствительность глаза врача, способность воспринимать тонкие градации серого цвета. Эта работа аналитическая – порой, прежде чем придёшь к выводу, приходится просматривать снимки много раз, откладывать, долго думать, советоваться с коллегами, не только живую, но и по интернету. Трудность и интерес в том, что все мы разные, и нет двух людей с одинаковым рисунком лёгких, так же, как и отпечатками пальцев»,* – делится Юрий Алексеевич. Сегодня во всём Приднестровье работают пять специалистов по КТ, но 15 лет назад Юрий Дарий был первым и единственным. Отрасль планируют развивать, и со временем таких рентгенологов станет больше. Специализация эта сложная, учиться надо долго. Для обмена

опытом и повышения квалификации приднестровские специалисты по КТ регулярно выезжают за рубеж.

Кроме компьютерной томографии, в отделении функциональной диагностики госпиталя инвалидов сегодня проводится целый ряд других исследований, включая УЗИ внутренних органов, сосудов, сердца, электрокардиограмму, электромиографию, ряд нейрофункциональных исследований. По словам заведующего отделением, на сегодняшний день, за некоторыми исключениями, в госпитале можно сделать практически все анализы. Здесь имеется прекрасный коллектив профессионалов – от заслуженных старожил до молодых специалистов.

С назначением нового главврача, Дмитрия Чолака, начался долгожданный ремонт. В результате преобразился двор госпиталя, отремонтировали холл, заменили текущую кровлю. А недавно во дворе, своим уютом, цветами и деревьями напоминающим райский уголок, даже запустили фонтан, как было когда-то давно. Такие сюрпризы нравятся всем и тоже способствуют выздоровлению.

Олег СОСНИН

Фото Александра ГУСЕВА

С "Днестровкой" на диване



ГОРОСКОП

на 16 - 22 июня

Устин — Брусничные губы



14 июня православная церковь чествует святого Иустина Философа (он же Иустин Великий, Иустин Римский) — раннехристианского мученика. Он первым привил христианской религии понятия греческой философии и положил начало богословскому толкованию истории. Иустин погиб, проповедуя Священное Писание в Риме. На Руси на Устина (Иустина) внимательно наблюдают, как восходит солнце. Если небо при этом чистое, а лучи беспрепятственно освещают поля, то рожь уродится густой и спелой: «Красное утро на Устина — рожь красно открасуется». Если же утро случилось дождливым — это тоже было неплохой

приметой, поскольку предвещало добрый урожай льна и конопли. А вот огород в этот день городить не следовало — это могло привести к пожару. «На Устина не городи тына», — предостерегали знающие люди. У девушек для этого дня были свои обряды. Если красавица хотела избавиться от неприятного поклонника, то она срывала ветку ивы и втыкала ее между своими и его следами. Зато с любимым человеком обязательно нужно было провести вечер этого дня — тогда в жизни будет семейное счастье.

Именины: Василий, Вера, Гавериил, Давид, Денис, Иван, Павел, Харита.

КЛАДОВАЯ ДУШИ

ОВЕН
(21.03-20.04)

Отбросьте все свои амбиции и постарайтесь вести себя поскромнее. Реализация ваших планов будет расти. Постарайтесь сделать дела, которые важны именно для вас в первую очередь, иначе вы можете излишне увлечься решением чужих проблем.

ТЕЛЕЦ
(21.04-21.05)

Старайтесь во всем находить положительные моменты. Сначала будет просто — потом втянетесь. Рассчитывайте только на собственные силы и не надейтесь на коллег. Скорее всего, именно от них можно ждать мелких неприятностей.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.05-21.06)

Неделя разделится на две части, противоположные по направленности: ее начало хорошо подойдет для завершения начатого ранее, конце же принесет удачу в новых начинаниях. Во второй половине недели возрастет творческий потенциал.

РАК
(22.06-23.07)

Постарайтесь не гнаться за чем-то большим, иначе вы рискуете потерять то, что уже имеете. В понедельник постарайтесь максимально сосредоточиться на том, чем занимаетесь в данный момент.

ЛЕВ
(24.07-23.08)

Вы сможете достичь почти любых вершин, но только при критическом отношении к себе и еще более придирчивом к окружающим. На этой неделе хорошо продвигаются научные исследования и дела, не рассчитанные на долгое время.

ДЕВА
(24.08 - 23.09)

Вам понадобится терпение и объективность по отношению к себе для исправления мелких неточностей, без этого будет невозможно идти вперед. Вам необходимо доказать окружающим свою незаменимость.

ВЕСЫ
(24.09-23.10)

Есть вероятность дальнейшей или зарубежной поездки, где самодисциплина, собранность и осторожность будут просто необходимы. Этот период благоприятен для знакомств и дальнейшего развития существующих отношений.

СКОРПИОН
(24.10-22.11)

Для вас наступает время плодотворной творческой активности. Можете смело отправляться в длительную командировку или поездку. Если в вашей жизни имели место домашние неурядицы, то они закончатся в скором времени.

СТРЕЛЕЦ
(23.11-21.12)

На этой неделе вы наконец-то сможете добиться ощутимого результата в том, во что вкладывались так много сил и во что вы так верили. Эта неделя будет благоприятна для наиболее решительных действий.

КОЗЕРОГ
(22.12-20.01)

На этой неделе вы будете невероятно удачливы и любые возможные попытки помешать вам в ваших начинаниях не смогут увенчаться успехом, а лишь удвоят популярность вашей персоны.

ВОДОЛЕЙ
(21.01-19.02)

Неделя может оказаться насыщенной захватывающими событиями и яркими встречами, а ваша работоспособность существенно повысится. Хорошее время для планирования встреч и организации дальних поездок.

РЫБЫ
(20.02-20.03)

Хорошее время для коллективной деятельности, встреч с друзьями, совместных проектов. Много пользы может принести возобновление старых знакомств и деловых связей.

Избавляемся от икоты

НА ЗАМЕТКУ



Не обязательно ждать, пока икота пройдет сама. Можно воспользоваться народными средствами, которые подавляют активность раздраженного блуждающего нерва, вызывающего приступ икоты. Например:

1. Положите чайную ложку сахара на заднюю часть языка.
2. Хорошенько заткните уши пальцами. Это должно стимулировать ушную ветвь блуждающего нерва.
3. На протяжении некоторого времени пополощите горло водой.
4. Подышите через бумажный пакет (только недолго, иначе можно потерять сознание), чтобы «отвлечь» нервную систему, так как уровень углекислого газа в организме начнет увеличиваться.
5. Съешьте большую столовую ложку арахисового масла. Процесс жевания липкой консистенции должен «отвлечь» дыхание от икоты.
6. Проглотите столовую

ложку порошкообразной шоколадной смеси. Глотание может прервать рефлекс икоты.

7. Накройте стакан с водой бумажным полотенцем и выпейте через него всю воду. Подобный способ заставит диафрагму работать сильнее и восстановит дыхание.

8. Высуньте язык.

Эта мера помогает раскрыть щель между голосовыми связками, и дыхание становится свободнее.

9. От икоты избавит что-нибудь кислое, например, долька лимона.

10. Удерживайтесь за верхнюю часть дверного косяка, затем наклонитесь вперед.

11. Попробуйте отвлечься, например, прочитайте в уме алфавит задом наперед.

12. Выпейте воду быстрыми глотками; ритмические сокращения пищевода уменьшат спазмы диафрагмы.

13. Пейте, нагнувшись вниз головой. Лягте вниз головой или нагнитесь из положения стоя. Выпейте один-два глотка воды и выпрямитесь.

14. Попробуйте испугаться. Это является еще одной формой психологического отвращения.

15. Длинный и страстный поцелуй расслабляет мышцы диафрагмы и останавливает икоту.

Названы самые безопасные овощи и фрукты



Какие самые безопасные овощи и фрукты. К сожалению, сегодня гарантировать отсутствие «химии» в овощах и фруктах можно, только если вырастить их самостоятельно. Как можно снизить опасность отравления нитратами и пестицидами, употребляя овощи и фрукты летом?

Во-первых, существует список овощей и фруктов, которые накапливают мало пестицидов: спаржа, бананы, авокадо, кукуруза, цветная капуста, зеленый горошек, лук, киви, папайя, ананасы, манго.

Больше всего пестицидов в вишне, яблоках, винограде,

персике, груше, клубнике, малине, сельдерее, картофеле и шпинате.

«Специалисты» по накоплению нитратов — салат, редис и петрушка. Также не стоит грызть кочерыжку капусты или сердцевину моркови.

Во-вторых, нужно помнить, что созревшие овощи и фрукты содержат меньше нитратов, чем сорванные раньше срока. Перед тем, как положить овощи в холодильник, тщательно промой их и (желательно) очистите от кожуры — даже самые натуральные продукты бывают опасны из-за бактерий, которые могут быть в удобрениях.

Цитрусовые вначале лучше обдать кипятком, затем промыть водой.

Яблоки, персики, сливы и груши мой под проточной водой и хорошо бы с мылом.

Зелень вначале очистите от корней и пожелтевших листьев, затем поместите в емкость с водой на несколько минут, чтобы осела грязь, и лишь потом уже ополаскивая под краном.

КУШАТЬ ПОДАНО

Продукты, которые помогут не переесть



Диетологи назвали продукты, которые являются малокалорийными и при этом утоляют голод.

Самым сытным продуктом является картофель. Один небольшой картофель содержит 160 калорий. Если его при этом не смешивать с мясом и жирными соусами, то за лишние килограммы можно не переживать.

Следующий продукт в спи-

ске — макароны из твердых сортов пшеницы. 100 г этих изделий содержат в себе около 344 калорий.

Далее следуют яйца (около 78 калорий), богатые протеином. Съедая на завтрак всего лишь одно яйцо, можно утолить голод на длительное время.

К этому списку относится и черный шоколад, который замедляет процесс переваривания пищи. 28 г шоколада содержат около 170 калорий. Также справиться с голодом поможет мягкий сыр — фета, козий (приблизительно 76 калорий на 28 г).

Среди фруктов первенство принадлежит апельсинам, в которых содержится большое количество клетчатки. В одном апельсине — около 59 калорий.

ЗДОРОВЬЕ

Китайские туристы - самые щедрые туристы планеты



Всемирная организация туризма опубликовала традиционный ежегодный рейтинг самых щедрых путешественников — в зависимости от денежных трат туристов при посещении зарубежных государств.

Второй год подряд в списке

главных транжир планеты первое место занимают китайцы. За последний год они потратили на отдых и развлечения \$129 млрд.

На втором и третьем месте оказались американцы и немцы, отдавшие по \$86 млрд, на четвертом и пятом — путешественники из России и Великобритании, выложившие на туристические нужды по \$53 млрд. Составители рейтинга отмечают, что расходы лидеров таблицы выросли за последний год на 26%, россияне — на 25%. Изменения в показателях других стран гораздо скромнее: британцы добавили 4%, американцы — 3%, немцы — 2%.

НАДО ЖЕ

Кто хозяин в доме?



Встречаются два друга. Один другому говорит:

- Моя жена вчера передо мной на коленях стояла!

- И чего сказала?

- Говорит: «Вылезай сволочь из-под кровати!»

- А ты что?

- Я говорю: «Кто хозяин в доме? Сказал, не вылезу, значит, не вылезу!»

и собирали макулатуру, металллом...

- Как бомжи, да?

- Михалыч, выпей с нами!

- Спасибо, мужики, не могу. Вера не позволяет!

- А какая у тебя вера?

- Петровна!

- Почему ты не хочешь купить мне квартиру? В конце концов, в моих жилах течет твоя кровь!

- Большой, отстаньте от донора, дайте ему спокойно уйти!

Сын генерала играет в солдатики:

- Пап, смотри, я тут правый фланг построил, а тут левый.

- Правильно, молодец сынок!

- А вот это наверно резерв приоткрылся?

- Нет, это мне солдатики дачу строят...

КОМОР

● ФУТБОЛ

Впереди - летние старты

Перевернута последняя страничка футбольного календаря федерации любительского футбола Приднестровья. Пришло жаркое лето. Каков футбольный урожай?!

20-й чемпионат запомнился тем, что пятерка команд из разных регионов сумела сыграть все игры и в результате столкнулась с удивительным фактом – сразу три команды набрали одинаковое количество очков – по 16. Хорошо, что судейская коллегия предусмотрела такой пункт в регламенте и лидировавшая сборная команда Слободзейского района (за основу взят базовый состав ДЮСШ с Чобручи) опустилась на третье место, а чемпионский приз достался рыбницкой «Искре».

Уже сейчас в столицу прибыли представители команд из Дубоссар, Бендер и Григориополя, которые желают познакомиться с проектом регламента предстоящего 21-го чемпионата Приднестровья. Весомую роль в конструировании проекта должна сказать Госструктура спорта, ведь сегодня строить любительский спорт (и конкретно футбол) необходимо с учетом экономических условий.

А вообще-то первая информация для будущих участников 21-го чемпионата такова – в середине августа намечен турнир «Летний старт-2014». Турнир пройдет с целью «расшевелить» отдохнувшие команды, и дать возможность попробовать свои силы «новичкам» из Тирасполя, Бендер, Дубоссар, Григориополя и, может быть, из Каменки.

22-й детско-юношеский чемпионат для некоторых команд стал не только проверкой качества

учебно-тренировочной работы, но и качества построения тактики игры, подготовки ребят. Сегодня явно мало «выставить» детскую или юношескую команду на соревнования или на конкретную игру. Нужно добротное обучение, повседневный тренинг и работа на перспективу.

Желание участвовать сразу в двух чемпионатах – приднестровском и молдавском требует от каждого тренера умелого планирования и разумного построения нагрузок на полугодие (1 или 2 круг) или на целый игровой год. Именно этого не хватает командам, которые «плетутся» в нижней части турнирной таблицы. Видимо, им необходимо менять футбольную стратегию!

Обладателем КУБКА ПМР 2014 года стала возрождающаяся рыбницкая «Искра», которая 8 июня на центральном стадионе Тирасполя в дополнительное время победила сборную Сло-



бодзейского района команду «Чобручи» – 3:2 (тренер П. Караман). Переходящий Кубок будет год храниться в спортивном музее рыбницкой «Искры» (нач. коман-

ды А. Кириченко, старший тренер С. Ионашко). С двойной победой рыбничане!

Республиканский финал «Кожаного мяча-2014» на футбольной базе тираспольской «СДЮШОР-4» стал завершени-

ем спортивного календаря ФЛФ Приднестровья. Сразу после окончания финала «КМ-2014» ГСС ПМР и федерация футбола собрали участников, победителей и призеров вышеуказанных соревнований, чтобы отметить лучших любителей футбола.

Борис БАРСКОВ,
председатель ФЛФ
г. Тирасполя

На снимке: тираспольская команда «СДЮШОР-4» (возраст 1999-2000 гг. р.) – победитель 22-го чемпионата ПМР.

Юноши 1999-2000 гг. р.			Дети 2001- 2002 гг. р.		
№	команды	очки	№	команды	очки
1	Тирасполь	31	1	Рыбница	32
2	Бендеры	24	2	Каменка	27
3	Рыбница	22	3	Бендеры	26
4	Дубоссары	18	4	Чобручи	16
5	Чобручи	18	5	Дубоссары	9
6	Каменка	13	6	Григориополь	7

20-й чемпионат ПМР (взрослые)		
№	команды	очки
1	«Искра» (Р.)	16
2	«СДЮШОР-4» (Т.)	16
3	«Чобручи» (Сл. р-н)	16
4	«Кировец» (Т.)	7
5	«Заря» (Б. Григ. р-н)	3

Организация сдает в аренду или продает магазин площадью 102 кв. м на Бородинке. Продает торговые прилавки для мелких промышленных товаров, торговые стеллажи, весы электронные лабораторные MWP-150.

Тел.: (777) 87-585, (778) 34-220.



Продам БЛОК ОБЩЕЖИТИЯ в Тирасполе в микрорайоне "Октябрьский".

Тел.: (0777) 2-38-41.

Продам БЛОК ОБЩЕЖИТИЯ в Тирасполе в микрорайоне "Октябрьский".

Тел.: (0777) 2-38-41.

ООО «ПФ «Олимп» в связи с большим объемом работ проводит дополнительный набор **КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШВЕЙ.**

СВОЕВРЕМЕННАЯ ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ, БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ.

Обращаться по адресу: г. Тирасполь, ул. Ленина, 1/1, отдел кадров.

Справки по телефонам: 0 (533) 7-44-25, 7-44-67.

Тираспольский КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И СЕРВИСА объявляет прием абитуриентов на 2014-2015 учебный год

На базе 9-ти классов:

- **ПОРТНОЙ** (индивидуальный пошив) Срок обучения - 2 г. 6 мес.
- На базе 11-ти классов:**
- **ПАРИКМАХЕР** (индивидуальный пошив) Срок обучения - 10 мес.
- **МОДЕЛИРОВАНИЕ, КОНСТРУИРОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ШВЕЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ** (индивидуальный пошив) Срок обучения - 2 года 10 мес.
- **МЕНЕДЖМЕНТ в СФЕРЕ СЕРВИСА**
- **ТУРИЗМ** (специалист по туруслугам)
- **ЭКОНОМИКА и БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ в СФЕРЕ СЕРВИСА**
- **ГОСТИНИЧНЫЙ СЕРВИС** (менеджмент в гостиничном бизнесе) Срок обучения - 1 год 10 мес.

ДНЕВНАЯ И ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Наш адрес: г. Тирасполь, пер. Энгельса, 6.

Телефоны для справок: (0-533) 8-16-83; 9-13-48; 9-13-62.

СДАЮТ в аренду офисные помещения по адресу: г. Тирасполь, ул. Шевченко, 90 "б", на третьем этаже. Имеются телефон, вода, электричество, стоянка для машин.

Тел.: 9-42-77.

РЕМОНТИРУЮ швейные, стиральные машины, оверлоки. **ПОДКЛЮЧАЮ** стиральные автоматы. **ВЫЕЗЖАЮ** в села.

Тел.: (0533) 2-74-53, 0-777-63-546.

ФИРМА «ИНТЕРЦЕНТР ЛЮКС» срочно объявляет набор:

- квалифицированных швей;
- портных;
- дворника.

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ВЫСОКАЯ, БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ, БЕСПЛАТНЫЙ ПРОЕЗД ИНОГОРОДНИМ.

Справки по телефонам: (533) 5-13-40, (0777) 90-465.

ЗАО «Одема» им. В. Соловьевой объявляет дополнительный набор **квалифицированных швей, учеников швей.**

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ВЫСОКАЯ. БЕСПЛАТНО: медобслуживание, питание, проезд иногородним.

Обращаться по адресу: г. Тирасполь, ул. Луначарского, 24, телефон отдела кадров: (0533) 7-32-87.

ООО "ЭМУЛЬБИТ" реализует:

- ВОДОГАЗОПРОВОДНУЮ АРМАТУРУ:**
 - задвижки, вентили, краны, клапаны, отводы, фланцы, переходы, фильтры, фитинги, метизы.
 - РТИ: льноволокно, паронит, каболка, сальниковая набивка, асбестовый лист, шнур.
- ГАЗОСВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.**
- ПРИБОРЫ КИП.**
- ТЕПЛОВУЮ АВТОМАТИКУ.**

Наш адрес: ул. Манойлова, 57. **Тел.: 5-33-88, факс.: 9-23-21.**