

Новыми тропами

У пермяков появятся дополнительные места для прогулок на свежем воздухе

В городских лесах обустраивают две новые экологические тропы: «Пролетарская» и «Крым». Инициаторами создания новых мест для отдыха выступили управление по экологии и природопользованию администрации города и Пермское городское лесничество. Параллельно ведутся подготовительные работы для обустройства ещё одной тропы в районе Андроновских гор.

Первая экологическая тропа обустроена в мицкрайоне Пролетарский. Её протяжённость составляет 3,5 км. Маршрут проходит по осаждаемой территории «Верхнекурийская». Сегодня работы по обустройству практически завершены. На тропе установлено восемь стендов с информацией об осаждаемой территории, растениях, которые там произрастают, а также о птицах и животных, обитающих в пермских лесах. На основных поворотах на тропе установлены стрелки, обозначающие направление. Начало тропы — вблизи остановки транспорта «Сочинская».

Следующая тропа будет обустроена вблизи посёлка Крым, на популярном среди местных жителей маршруте, который проходит вдоль берега Камы до озера Большое Ласьвинское. Им часто пользуются лыжники, велосипедисты и просто отдыхающие.

Уже сейчас в этом месте оборудовано две зоны отдыха. В августе на тропе планируется установить пять информационных стендов. Помимо того, что местами маршрут проходит вблизи

gorodperm.ru

воды, эта тропа интересна сменой породного состава: осинник, ельник, сосняк с примесью берёзы, встречаются ольха чёрная и сосна, обхват которой составляет до четырёх метров.

В планах — обустройство ещё одной экологической тропы в районе Андроновских гор.

Напомним, сейчас в городских лесах оборудовано пять экологических маршрутов:

«Липовая гора» — круговой маршрут, 3,5 км, остановка транспорта «Биомед»;

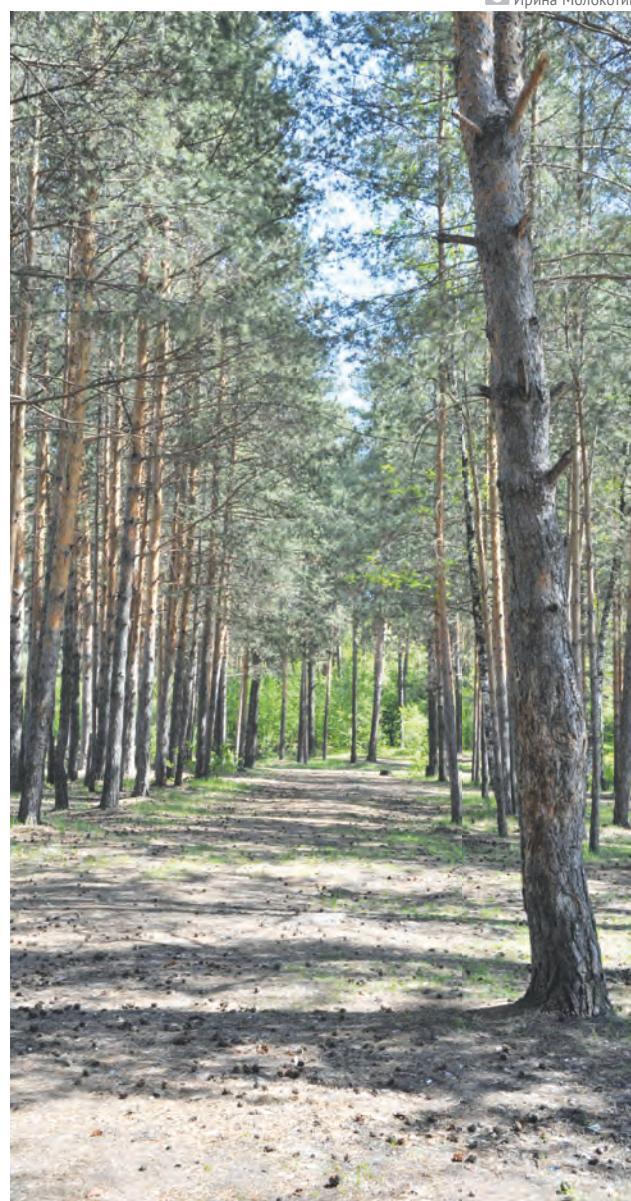
«Дорога домой» — круговой маршрут, 6 км, остановка транспорта «9 Мая»;

«Большая сосновая» — круговой маршрут, 4,6 км, остановка транспорта «Верхнекурийская»;

«Красные горки» — круговой маршрут, 3,6 км, остановка транспорта «Волгодонская»;

«Чапаевская» — круговой маршрут, 1,3 км, остановка транспорта «Поворот на Чапаевский».

Более подробную информацию о маршрутах можно получить по тел. 212-94-28 или на сайте www.prirodaperm.ru.



• природа

• всё по правилам

Ссора из избы

В конце апреля депутаты краевого Заксобрания приняли новую редакцию закона об административных правонарушениях. «Пятница» уже писала о поправках, касающихся наступления «ночного времени» (№21 от 12 июня 2015 года). Теперь шуметь и беспокоить окружающих запрещено с 22:00 до 7:00 в рабочие и с 22:00 до 9:00 в выходные дни. Однако это не единственное изменение в документе.

Раньше привлечение семейных дебоширов к административной ответственности возможно было, лишь когда их действия были связаны с нарушением общественного порядка, и в большинстве случаев скандалисты оставались безнаказанными. Сейчас ситуация изменилась.

Теперь по закону на любителей побужнить в своих четырёх стенах родственники могут написать заявление в полицию, после чего дебошир должен быть привлечён к ответственности. «Семейно-бытовое дебоширство (рукоприкладство, ругательства, иные действия, посягающие на здоровье, честь и достоинство членов семьи, в том числе в отношении или в присутствии несовершеннолетних, — ред.) влечёт предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от 2000 до 3000 руб.», — говорится в законе. За повторное правонарушение в течение года штраф составит от 2000 до 5000 руб.

Ещё одно важное изменение в законе, касающееся вопросов семьи, связано с родительским контролем.

Напомним, в Пермском крае родители привлекаются к ответственности, если их несовершеннолетние дети находятся в общественных местах, которые могут причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию. Кроме того, к ответственности привлекаются мамы и папы подростков, не достигших 16-летнего возраста, если те находятся в общественных местах в ночное время (с 22:00 до 7:00).

За нарушение закона родители раньше платили штраф: от 500 до 1000 руб. за первое нарушение, от 1000 до 3000 руб. за повторное нарушение. По новому закону штрафы увеличены вдвое: теперь за родительскую безответственность придётся заплатить 1000–2000 руб., а за повторное нарушение — до 5000 руб.

Как отметил инициатор внесения поправок в закон «Об административных правонарушениях в Пермском крае», депутат краевого Законодательного собрания Владимир Чулошников, слова «благополучие граждан» являются ключевым содержанием внесённых изменений.

Дарья Мазеина

Почему бессонница бьет в сердце?



Бессонница приводит к за- болеваниям сердца и не только.

Ученые предостерегают: бессонница — прямой риск развития **сердечной недостаточности**. Причем возрастает он вместе с количеством симптомов и возможных проявлений нездорового сна. Так, регулярные проблемы с засыпанием повышают опасность развития болезни на 27–66%, а добавленные к ним частые просыпания среди ночи и низкое качество сна — еще в 2–5 раз. Традиционно причиной бессонницы считают хронические стрессы. У тех, кто испытывает их регулярно, надпочечники активно вырабатывают гормоны стресса, а он в свою очередь повышает артериальное давление, приводит к учащению сердцебиения. Эти факторы связаны с сердечной недостаточностью.

Причем сама бессонница, как отмечают специалисты, становится стрессом для организма.

Раздражительность, психическая неустойчивость, ухудшение памяти — вот ее верные спутники. Всего одна бессонная ночь снижает **умственную работоспособность** на 10%. Каждая из последующих — еще на 25%. Гормоны стресса провоцируют **депрессии**. Все это усугубляется бешеными ритмами современной жизни, желанием все успеть в короткие сроки. Борьба за место под солнцем оставляет человеку все меньше времени на сон. В результате бессонницей сегодня страдает каждый третий.

Выход всегда есть. Самое распространённое средство в борьбе с бессонницей — это снотворные. Но их прием влечет за собой немало побочных эффектов. Снотворные наркотического типа (барбитураты) угнетающие воздействуют на всю центральную нервную систему человека. Другие (бензодиазепины) вызывают зависимость.

Они предназначены для кратковременного решения проблем со сном, но не для постоянного лечения. Возможная альтернатива — магнитотерапия, она применяется даже в тех случаях, когда другие методы лечения противопоказаны.

Аппарат ДИАМАГ — новинка для лечения переменным низкочастотным, низкоинтенсивным магнитным полем. Его использование не вызывает привыкания. ДИАМАГ может стать незаменимым помощником при **бессоннице, мигрени, ишемической атаке, хронической ишемии головного мозга, последствиях перенесенного нарушения мозгового кровообращения, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, хроническом иридоциклите и даже болезни Паркинсона**.

Весь секрет в особом воздействии магнитных полей именно на нервную систему! При определенных параметрах они могут успокаивать и гармонизировать или, наоборот, активизировать работу мозга. ДИАМАГ положительно влияет на кровоток, позволяя улучшить кровоснабжение, питание

мозга, повысить устойчивость к недостатку кислорода, что способствует восстановлению его нормальной работы.

Простота в использовании. Чтобы использовать ДИАМАГ, совсем необязательно куда-то ехать и даже выходить из дома. Достаточно получить рекомендацию и затем самостоятельно проводить лечение. ДИАМАГ (АЛМАГ-03) принадлежит к серии аппаратов, доступных для применения в домашних условиях. Продукция марки «ЕЛАМЕД» пользуется спросом не только в России, но и за рубежом. Поставки осуществляются в Европу и Америку. ДИАМАГ — новинка, предназначенная для лечения заболеваний головного мозга. Аппарат состоит из блока управления и излучателя «головье» — двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, установить нужную программу и нажать кнопку «Пуск». Время процедуры — 15–20 минут, которые можно провести с пользой и интересом: почитать книгу, заняться вышиванием, посмотреть телевизор. Следить за временем не нужно — ДИАМАГ отключится автоматически.



**Только в июле ДИАМАГ
по сниженной цене**

СПРАВОЧНЫЕ АПТЕКИ:

«ПЕРММЕДТЕХНИКА».....т. (342) 224-79-02
ЦЕНТРЫ ДИАБЕТА.....т. (342) 221-68-62
«МЕДТЕХНИКА».....т. (342) 229-77-00
«ПЕРМФАРМАЦИЯ».....т. (342) 241-11-01
«ЛЕКСА».....т. 8-800-55-000-33
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ».....т. (342) 219-84-84
«БЕРЕЖНАЯ АПТЕКА».....т. (342) 202-33-70
Аптека «Ромашка».....т. (342) 233-04-53

Телефон горячей линии 8-800-200-01-13

Вы можете заказать нашу продукцию наложенным платежом:
391351, Рязанская обл., Ельцы, ул. Янина, 25,
ОАО «Елатомский приборный завод»,
ОГРН 1026200861620, сайт www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

реклама