Независимый еженедельный
НЕВЕСТНИК
ТРИТОЛ
пос. В. Синячиха
http://www.tritol.info
www.dedoibaba.ru
№ 32 (1601)
Газета выходит с 31 октября 1994 г.
4 - 10 августа 2025г.

◆ **ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

С ЮБИЛЕЕМ!

29 июля свой юбилей отмечает **Ведерникова Людмила Алексеевна**. Родилась и выросла в г. Яранске Кировской области. Успешно окончила 10 классов. Любовь к химии, химическим реакциям определила и выбор профессии. В 1975 году окончила Кировское мед. училище фельдшер-лаборант. В город Свердловск приехала поступать в мед. институт, но не прошла по конкурсу и осталась работать в городской больнице №2 им. Миславского, клиническим лаборантом. Жила в общежитии, в котором жили девчонки из В-Синячихи, а к ним заехал после армии **Сергей Ведерников** повидаться, он восстанавливался после армии в лесотехническом институте. Так произошла встреча, год дружбы, свадьба 1978г, рождение сына 1979, и дочери 1983. В В-Синячихе попала в коллектив лаборатории больницы к **Фаине Витальевне Дедюхиной (Окуловой)**, задав, несколько вопросов по лабораторному делу поняла, что лаборант очень хорошо подготовлен и спокойно ушла в отпуск. Так началась профессиональная деятельность в нашей больнице. Общий стаж 50 лет, ветеран труда. Человек она грамотный, разносторонне образованный. Много читает, очень интересный собеседник. Лаборант бактериологической, биохимической и клинической службы. Избиралась депутатом поселкового совета. Счастлива, как жена, мама и бабушка, а внучки для неё особая планета: одна прекрасно учится в 7 классе, вторая постигает знания в университете международных отношений в г. Кирове.

Уважаемая Людмила Алексеевна с юбилеем Вас! Оставайтесь такой же любимой для своей семьи, уважаемой для своих коллег и друзей, здоровья, благополучия, долгих лет жизни!

70 лет- такая дата!
Жизнь событиями разными полна
С юбилеем славным поздравляем!
Будьте привлекательны всегда
Женственности, радости желаем,
Не грустить, не плакать никогда.
Пусть здоровье дольше лишь крепчает
Дорогие люди любят вас!
А душа цветёт не унывает!
Любит жизнь, как будто в первый раз.

Совет ветеранов АЦРБ.

Поздравляю Павла Ивановича с 90-летием!

С днём рожденья поздравляю!
Нынче праздник – только твой!
В этот день тебе желаю
Жизни долгой и большой.
Быстро пролетают годы,
Только стоит ли грустить?
Никакие пусть невзгоды
Омрачить не смогут жизнь!
Пожелаю сил, здоровья,
Много планов и идей,
Вдохновения с любовью,
Мира, светлых новостей!
Пусть, как в детстве, улыбнётся
Солнце в небе голубом,
В душу пусть тепло прольётся,
Дом наполнится добром.
Пусть родные люди рядом
Будут в праздник за столом.
Ангел пусть тебя хранитель
Защитит своим крылом!

Желаю крепкого здоровья, море энергии, нескончаемого позитива, долгих лет жизни, радости, тепла, заботы близких и любви.

Зверева Л. П.

◆ **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Алапаевский молочный комбинат выпустил новую линейку йогуртов:

Йогурт Банан — нежный, сладкий, станет отличным началом вашего утра или десертом на полдник.

Йогурт Киви — освежающий и экзотический, подарит вам заряд витаминов и хорошего настроения.

Йогурт Шоколад — для настоящих сладкоежек, вкус подарит наслаждение и станет любимым лакомством.

Все эти йогурты можно найти в магазинах Тритол.

◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ https://vm.ru

Диетолог Соломатина объяснила, почему постная еда не помогает похудеть

Интерес россиян к постным продуктам по сравнению с минувшим годом вырос на 26 процентов. Так, продажи кокосового и миндального молока в натуральном выражении выросли год к году на 65 процентов и 75 процентов соответственно. При этом многие, заменяя продукты животного происхождения на растительные, стремятся избавиться от нажитых за период карантина килограммов. Однако желание похудеть с помощью постного рациона питания одобряют далеко не все врачи. «Вечерняя Москва» узнала у эксперта, можно ли похудеть с постной диетой и кому она точно не подойдет.

По словам **врача-диетолога Елены Соломатиной**, постная пища исключает возможность насыщать организм животным жирами, которые улучшают все обменные процессы в организме, поддерживают в хорошем состоянии кожу, волосы и внутренние органы. Однако, заменив пищу животного происхождения на растительную, никто не гарантирует, что «у вас появится талия или мгновенно уйдут бока»:

— Многие ошибочно воспринимают пост как диету, забывая, что там очень много ограничений даже в самом приеме пищи. С одной стороны, мы убираем животный жир. Но с другой — у нас остаются растительные жиры и огромное количество углеводов. А углеводы и жиры растительного происхождения значительно калорийнее, чем животные жиры.

По словам собеседницы «ВМ», в период поста при несоблюдении сознательного рациона питания можно даже набрать лишние килограммы:

— Человек, который переходит на постное питание, думает, что его главная цель — не есть животный белок и продукты животного происхождения. Но посмотрите, сколько углеводной пищи можно вкушать. Это каши, картофель, рис, орехи, макароны, фрукты сладкие. И, недополучая животного продукта, кто-то начнет переедать, что поспособствует набору веса.

Эксперт отметила, что сегодня на прилавках торговых рядов можно встретить готовые продукты для постящихся. В них нет животных продуктов, зато имеется высокий гликемический индекс:

— Все мы видели постные тортики, булочки, кексы и иные сладости в магазинах. Их уникальность в том, что изготовлены они без продуктов животного происхождения. Казалось бы, одни лишь только плюсы. Но не нужно забывать, что это сладкие калорийные кондитерские изделия. Более того, когда из таких продуктов убираются животные жиры, то они на вкус менее приятны. Чтобы исправить это, производители добавляют в продукт больше сахара. В результате мы потребляем больше углеводов и о желании похудеть можно тогда забыть.

Чтобы компенсировать отсутствие животного белка, некоторые переходят на белок растительный, в первую очередь орехи и бобовые. Это правильно: но далеко не все, по словам эксперта, помнят, что и в этих продуктах много жиров:

— Среди орехов наименьшая калорийность разве что у фисташек — 560 килокалорий на 100 граммов продукта, а высокая — у грецкого ореха, который содержит примерно 656 килокалорий на 100 граммов. Как видим, много таких продуктов тоже не съешь, если имеется желание сохранить стройность.

Кроме того, ошибочно мнение, что фрукты и овощи максимально безопасны для худеющего:

— Овощи, которые термически обработаны, у них автоматически повышается гликемический индекс. Например, морковь, свекла, картофель. А это означает, что после того же винегрета у вас повысится уровень сахара в крови. Ваш организм быстро насытится, но чувство голода вернется тоже быстро. И ваша рука снова потянется к холодильнику.

Эксперт отметила, что такая схема будет действовать постоянно до тех пор, пока не будет выработан грамотный подход к приему пищи:

— Итак, у вас должно быть полноценное питание с пятиразовым приемом пищи. Каждая порция не должна превышать размер вашей ладони. Перерыв между приемами не должен превышать четыре часа. Еда должна быть разнообразной. Пытайтесь сочетать сырые овощи с крупами, ешьте больше клетчатки и белковой продукции. Вкушайте продукты, которые проще перевариваются организмом, и не забывайте о самоконтроле.

В заключение Соломатина отметила, что такой режим питания не подойдет беременным и кормящим женщинам, детям, подросткам и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта.

Эксперт порекомендовала обратиться к специалисту, чтобы составить грамотный план потребления пищи.

Рафаэль Залян

Диетолог Соломатина объяснила, как полезные продукты могут навредить здоровью

Популярные продукты питания, о пользе которых мы все слышим с детства, могут быть вредны. Об этом «Вечерней Москве» рассказала врач-диетолог Елена Соломатина. Эксперт заявила, что вредное воздействие на организм может оказать любой продукт: все зависит от количества съеденного или выпитого и индивидуальных особенностей человека.

— Начнем с молока. Существует аллергия на молоко. Дети иногда страдают непереносимостью молочного белка. Существует такая болезнь как лактазная недостаточность — в организме не вырабатывается фермент. Эта непереносимость бывает как наследственной, так и сформировавшейся. Ценный продукт, молоко, идет человеку во вред, — сказала врач.

Соломатина обратила внимание на йогурт, который часто предлагают в рекламных роликах как абсолютно полезный продукт, улучшающий пищеварение. Она уточнила, что лактоза в йогурте переработана и он действительно хорошо усваивается. Но, по словам доктора, йогурты нередко изобилуют консервантами и красителями. Лактобактерии в таких йогуртах мертвы, пользы от них нет, а химия вредит организму.

Эксперт напомнила, что мясо необходимо здоровому человеку. Именно оно содержит витамин B12, который необходим для производства крови и нормальной работы нервной системы. Железо, содержащееся в красном мясе, необходимо для нормального обмена веществ и дыхания тканей. При этом Соломатина указала на риск заболевания раком кишечника при частом употреблении этого продукта: так как мясо переваривается долго и не до конца, оставшиеся токсины вредят кишечнику.

— Морская рыба содержит жирные кислоты омега-3. Очень ценятся семга, форель. Но ценные породы рыб растят на искусственных фермах, где для быстрого набора веса используют комбикорм, а для предотвращения болезней — антибиотики. Ценной омеги-3 в подобной рыбе нет. Более того, она может быть вредна, если с избытком набрала химии. Это же касается и диетического тунца, который, помимо прочего, с возрастом может копить ртуть, — сказала Соломатина.

Врач предупредила, что пресноводная рыба нередко содержит гельминтов. Особенно опасна, по ее словам, недожаренная, недоваренная и вяленая рыба: паразиты из такого продукта могут попасть внутрь человека и продолжить свою жизнь там.

Эксперт напомнила, что полезны каши, они повсеместно рекомендованы как диетический продукт. Но та же овсянка, по словам диетолога, содержит хитиновую кислоту, которая вымывает из организма кальций и железо, поэтому чрезмерное употребление овсянки нежелательно.

— Фрукты считаются источником витаминов, ими с избытком потчуют детей. Но сегодня ягоды и фрукты часто привозят издалека, для сохранности их обрабатывают фунгицидами, которые, попав в организм, ослабляют иммунитет и могут вызывать онкологию, не говоря уже про аллергию! — предупредила Соломатина.

Врач напомнила, что фруктовые соки, особенно осветленные, могут быть вредны, так как содержат избыток сахара. Витаминов, по мнению Соломатиной, в долго хранящихся фруктах мало. Она предупредила, что мед, известный своей пользой, тоже сильно повышает уровень глюкозы в крови и может быть опасен в плане диабета.

Диетолог рассказала, что корнеплоды (морковь, редис, свекла и прочие) могут содержать большое количество накопленной азотистой кислоты, нитратов. При хранении нитраты превращаются в нитриты, а они канцерогенны. Нитриты нарушают дыхание клеток и переводят гемоглобин в неактивную форму.

— Зелень, которая всегда приветствуется на столе как источник клетчатки, в избытке может вызвать воспалительные процессы. Она содержит органические кислоты, которые тоже раздражают слизистые, — уточнила Соломатина.

По словам диетолога, опасность может нести даже шоколад с орешками. Если для производства лакомства использовались старые орехи, они могут содержать грибки — токсины, которые вызывают цирроз печени.

Олег Сыров

5 правил, которые помогут улучшить здоровье сердца

Разумеется, образ жизни очень сильно влияет на состояние сердца. Соблюдение нескольких базовых правил существенно увеличивает шансы не пополнить печальную статистику.

Правило 1

Регулярные занятия спортом. Казалось бы, сердечная мышца — это не бицепс и не пресс, ее не нужно накачивать, тем более у сердца и без того работы, хоть отбавляй. Тем не менее масса исследований подтверждает, что регулярная физическая активность оказывает благотворное влияние на состояние сердца. Упражнения помогают улучшить кровоток, делают сосуды более эластичными, способствуют более качественному насыщению тканей кислородом.

Оптимально подходящие для сердечно-сосудистой системы активности так и называются — кардиотренировки, в их число входят упражнения, подразумевающие под собой нагрузку, в основе которой лежат повторяющиеся, ритмичные движения — это бег, плавание, аэробика, лыжи и т.д. При наличии диагностированных ССЗ длительность и интенсивность тренировок необходимо индивидуально согласовывать с лечащим врачом. Если говорить об общих правилах, кардио-тренировки не должны длиться более получаса, а их интенсивность нужно наращивать постепенно, чтобы пульс не превышал 220 ударов в минуту. Иначе эффект на состояние сердца будет отрицательным.

Правило 2

Сбалансированная диета. Как и занятия спортом, продуманная и умеренная диета помогает предотвратить появление лишнего веса и развитие ожирения, являющихся основными факторами риска для многих хронических ССЗ. Диета, способствующая сохранению здорового сердца, должна включать в себя белки, жиры и углеводы в правильных пропорциях.

Среди продуктов полезных для сердца можно выделить бобовые, брюссельскую капусту, брокколи, черную смородину, вишню, печень и форель. Сдобу и классические хлебобулочные изделия лучше заменить продуктами из цельнозерновой муки. Также потребуется существенно снизить количество, потребляемой соли, сливочного масла и жирных сортов мяса. А вот рыбий жир, наоборот, полезен для сердца, при недостатке в рационе морепродуктов, его можно дополнить приемом БАДов, содержащих Омега-3.

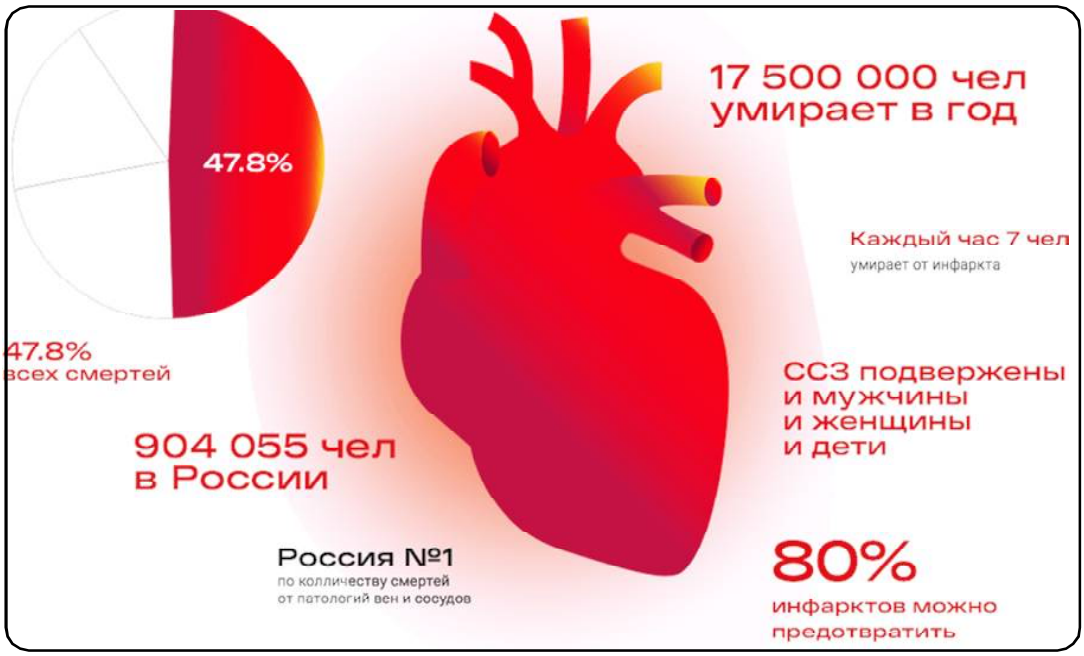
Правило 3

Отказ от вредных привычек. Доказано, что курение не только сужает сосуды, но и со временем приводит к повреждению их стенок, что не может не сказываться на состоянии сердца. Поэтому если вы всерьез приняли решение заботиться о своем сердце, курение — абсолютное табу.

А вот ситуация с алкоголем чуть менее однозначная, злоупотребление алкоголем способствует тромбообразованию и повышает уровень холестерина, но незначительное и умеренное употребление алкоголя (не более 50 грамм в сутки) благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему даже при наличии такого заболевания как ишемическая болезнь сердца.

Правило 4

Регулярно посещать врача. Визит к кардиологу раз в год обязателен для людей с предрасположенностью к развитию сердечных заболеваний. По достижении 30 лет каждому стоит на ежегодной основе проверять уровень холестерина в крови, а после сорока нужно также регулярно контролировать уровень сахара.



Правило 5

Высыпаться и не забывать радовать себя. Хотя сердце никогда не отдыхает, во сне оно работает менее интенсивно и восстанавливает силы для следующего дня. Также полноценный сон помогает снизить уровень стресса, а ведь нервная система непосредственно влияет на работу сердца. Но сон — не единственное средство против стресса. Найдите свой собственный способ качественно отдыхать, не важно, что это будет — прогулка в парке, чтение книги или что-то совсем другое.

https://cytamins.ru

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

МЕНЯЮ:

-3- ком. бл.кв. на -1-ком. бл.кв. или продам. Об.: т. 8-908-929-04-32.

ПРОДАМ:

-4-ком. бл. кв. дом 6, этаж 5/5 с мебелью и техникой, сделан ремонт. Об.: т. 8-961-775-08-49.

-3-ком. бл.кв.(переделана в -4-ком.) бл.кв., заменены окна, двери, остеклённый балкон, натяжные потолки. Об.: т. 8-900-199-06-77.

-3-ком. бл.кв. Окт. №20, 5эт.Об.: т.8-982-758-70-30.

-2-ком. бл.кв. (большой зал) Окт. №20, 1 этаж. Об.: т. 8-900-199-06-77.

-2-ком.кв.половина дома по ул. Горького, комнаты изолированные, отопление печн.Об.: т. 8-909-077-10-20.

- или меняю дом пл. 38,7 кв.м. на -1- ком. бл. кв. з/уч.14соток, газовый стояк выведен, собственник один, рассмотрю все варианты. Об.: т. 8-953-380-66-55.

-2-ком. н/бл. кв. ул. К-Маркса № 95 кв.2, недорого, можно под матер. капитал. Об.: т. 8-901-414-39-68.

-сад во 2 саду, дешево. Об.: т. 8-953-382-92-67.

-з/уч. с фундаментом, с документами 8 соток в районе коттеджей. Подведен газ. Документы готовы. Об.: т. 8-908-905-91-94.

-з/уч. 10 соток, газ, в Простоквашино. Об.: т. 8-912-234-38-23.

-гараж 3-й ряд с ямой с документами. Об.: т. 8-961-775-08-49.

-гараж в р-не УМА. Об.: т. 8-982-758-70-30.

-печь для бани, бак из нержав. стали. Об.: т. 8-912-601-13-86.

-велосипеды детские для мальчика и девочки, кроватку детскую, новую ц.2900. Об.: т. 8-912-667-20-66.

-срочно! Взрослый велосипед, в связи с переездом за 14000 руб., был в пользовании 1 год. Об.:8-908-904-99-58.

-для астматиков кислородный аппарат. Об.: т.8-953-054-93-62.

-зимний сортовой чеснок, овощи, комнатные цветы, вязаные вещи, свяжу для вас Об.: т. 8-963-046-56-90.

-летний сортовой чеснок. Об.: т.8-904-544-03-63.

-доску обрезную, брус, брусок, рейку, горбыль дровяной сухой, доску заборную, столбы, прожильник, дрова чурками сосна, срезку крупную. Об.: т. 8-912-616-83-43.

-горбыль пиленый, сухой, горбыль 3 м дровяной, заборный, опил, доставка Газ- самосвал. Об.: т. 8-909-702-58-98.

-дрова колотые, горбыль, осину, крупн. срезку. Об.: т. 8-953-603-20-60.

-дрова колотые, сухие береза 100%, ГАЗ самосвал. Об.: т.8-900-208-40-67.

-дрова сухие колотые, срезку пиленую. Об.: т. 8-903-082-30-02.

-корма для животных, сено, доставка. Об.: т. 8-952-738-27-20.

-кроликов на племя, мясо кролика. Об.: т. 8-906-800-58-43.

-насажу, отремонтирую, отобью косу- литовку и др. Об.: т. 8-906-800-58-43.

-сделаю деревянную лодку. Об.: т. 8-906-800-58-43.

КУПЛЮ:

-холодильник. Об.: т. 8-912-606-23-98.

СДАМ:

- на длительный срок (или продам) помещение ул. Окт. № 5 маг. Рябинушка, Об.: т 8-909-000-22-34.

-в аренду рекламный щит с двух сторон у главной дороги размер 2400х1800. Об.: т. 8-909-700-68-75.

РАЗНОЕ:

-пас. пер. 7 мест на заказ. Об.: т. 8-909-019-16-48.

-пас. пер. Об.: т. 8-952-738-27-20.

-пас. пер. Об.: т. 8-982-672-70-03.

-пас. пер. 6 мест. Синячиха-Екатеринбург и обратно (ц. 350 р). Об.: т.8-908-905-91-94.

-грузоперевозки. Об.: т. 8-912-040-85-25.

-грузопер. Газель грузчики, вывоз мусора, доставка стройматериалов. Об.: т. 8-953-380-67-52.

-грузопер. Об.: т. 8-963-047-18-32.

-грузопер. УАЗ тент. Об.: т. 8-905-803-41-53.

-грузопер. грузчики, вывоз мусора. Об.: т.8-982-672-70-03.

-грузопер. грузчики, р-н, область . Об.: т. 8-952-738-27-20.

-грузопер. Газель фургон. Об: т. 8-908-905-91-94.

-услуги асс машины. Об.: т. 8-953-603-20-60.

-услуги асс-машины вывоз ЖБО, льготы. Об.: т. 8-953-051-57-29.

-электромонтаж, сантехника, отопление обвязка котлов электро-газовых, дровяных. Монтаж банных печей. Об.: т. 8-953-386-81-57.

-треб. на пилораму рамщики, помощники рамщика, циркулярщики, оплата высокая ежедневно. Об.: т. 8-912-616-83-43.

-колю дрова. Об.: т.8-912-606-23-98.

-в «СТО Авто Хаус» треб. автомеханики и менеджер по продажам, гибкий график, своевременная оплата, официальное трудоустройство (доставка сотрудников до работы и обратно). Г. Алапаевск ул.Токарей 4А. Об.: т. 8-343-463-50-11.

-ремонт холодильников на дому. Об.: т. 8-961-768-76-26.

-помогу оформить договора купли-продажи (ДКП) Об.: т. 8-912-270-37-02.

-ремонт пластиковых окон ПВХ, изготовление и ремонт москитных сеток. Об.: т. 8-982-607-77-61.

-все виды страхования. Об.: т. 8-953-382-58-69.

-ремонт обуви, ремонт москитных сеток ул. Окт.№5

-установка и ремонт цифрового и спутникового ТВ. Об.: т. 8-995-130-48-85.

-мед.центр Сапфир: внутривенные инъекции, внутримышечные инъекции, все виды анализов по адресу:

п.В. Синячиха, ул. Окт.10б.

Часы работы с 7 до 15 без выходных. Т. 8-912-034-88-55

-АО «Верхнесинячихинский лесохимический завод требуются:

-главный энергетик,

-начальник коммерческого отдела,

-водитель автомобиля на вывозке леса «Урал» (фишкарист),

-аппаратчик перегонки,

-дровокол,

-слесарь КИП и А,

-грузчик.

Мы предлагаем трудоустройство в полном соответствии С ТК РФ, соц. пакет, питание за счет предприятия, компенсацию проезда (для проживающих вне пгт. В- Синячиха). Об.: т.8-982-605-22-36.

3 АВГУСТА Слабосолёная и копчёная рыба. Алтайский мёд. РАСПРОДАЖА САЖЕНЦЕВ. Рассада клубники. Саженцы плодово-ягодных деревьев. Натуральное подсолнечное масло. ВЕРХНЯЯ СИНЯЧИХА "РЫНОК"

БЛАГОДАРНОСТЬ

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ВСМЗ благодарит Главу поселка **Балакину Ирину Юрьевну**, сотрудников Верхнесинячихинского музея, Дома культуры, а также председателя районного Совета ветеранов **Кузьминых Веру Павловну** за прекрасную организацию и проведение **ДНЯ МЕТАЛЛУРГОВ**.

Благополучия Вам и крепкого здоровья!

◆ **ЗАЩИТИМ!**

ОБЪЯВЛЕНИЕ!

Уважаемые жители п.В.Синячиха!

СВО продолжается. И солдаты, наши дети, братья, мужья, по-прежнему, сражаются на поле боя!

А наша задача, помочь им отсюда всем, чем мы только можем!

На базе Верхнесинячихинского агропромышленного техникума каждый день трудятся женщины; вяжут своими заботливыми руками маскировочные сети для отправки в зону СВО. И материал сетей на собственные средства приобретают.

Но, чтобы работа шла непрерывно, собранных средств не хватает. Большая просьба, помочь в сборе средств на приобретение материала для сетей! Кто готов помочь, средства можно переводить по номеру телефона – 8-919-373-44-07 Елена Николаевна Синчевская. С обязательным указанием в сообщении при переводе «На сети».

Бар «ЗАВАЛИНКА»

проводит поминальные обеды

Обращаться по телефону

8-953-057-90-70; 8-912-635-62-94

В ТС Тритол треб продавец. Об.: т. 8-900-199-06-77

В Бар ЗАВАЛИНКА требуется лепщик пельменей. Обращаться по телефону 953-057-90-70

В столовую требуется кухонный работник, уборщица, зарплата высокая, график работы пятидневка, выходные и праздничные дни не работаем. Обращаться тлф. 952-138-12-42

Поздравляем с днём рождения!

Толстова Анна Владимировна
Толстов Леонид Аркадьевич

Желаю ласковых закатов
И с радостью встречать рассвет,
Цветением сада наслаждаться
И бытия открыть секрет.

ТРИТОЛ

В магазине ТРИТОЛ-10 «Бытовая техника. Мебель» Номер телефона 8-950-547-40-57 + watsapp

Объявления коммерческого характера принимаются только на оборотной стороне кассового чека торговой сети ТРИТОЛ или с чеком, за текущую неделю.

Редактор В.А. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Тритол».
Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.
Телефон: 900-199-34-11. **Эл.почта: dedo55@mail.ru**
Газета выходит в среду. Печать - ризограф, объем 0,5 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 363 экз. Подписано в печать в среду, в 17-00.