

Российская Федерация
Решение
Думы Арамилского городского округа

от 16 января 2020 г. № 67/4

Об утверждении новых составов постоянно действующих комиссий Думы Арамилского городского округа

Заслушав и обсудив информацию председателя Думы Арамилского городского округа С.П. Мезеновой об утверждении новых составов постоянно действующих комиссий Думы Арамилского городского округа, в соответствии со статьями 43, 44 Регламента Думы Арамилского городского округа, утвержденного Решением Думы Арамилского городского округа от 12 сентября 2019 года № 61/11, на основании Решения Думы Арамилского городского округа «О рассмотрении Представления Сысертской межрайонной прокуратуры от 07 марта 2019 года «Об устранении нарушений требований законодательства о противодействии коррупции» от 26 декабря 2019 года № 66/3, Решения постоянной комиссии Думы Арамилского городского округа по городскому хозяйству и муниципальной собственности от 15 января 2020 года, Дума Арамилского городского округа

РЕШИЛА:

1. Утвердить следующие составы постоянно действующих комиссий Думы Арамилского городского округа:
 - 1.1. Комиссии по бюджету, экономике, финансам и промышленности:

Председатель комиссии Аксенова Алла Анатольевна.
Члены комиссии:

 - 1) Ипатов Сергей Юрьевич;
 - 2) Мезенова Светлана Петровна;
 - 3) Сурин Дмитрий Владимирович;
 - 4) Ярмышев Валерий Валентинович;
 - 1.2. Комиссии по городскому хозяйству и муниципальной собственности:

Председатель комиссии Черноколпаков Дмитрий Владимирович
Члены комиссии:

 - 1) Ипатов Валерий Юрьевич;
 - 2) Мишарина Марина Сергеевна;
 - 3) Сурин Дмитрий Владимирович;
 - 4) Царев Сергей Борисович.
 - 1.3. Комиссии по социальным вопросам:

Председатель комиссии Ковалек Татьяна Валерьевна.
Члены комиссии:

 - 1) Аксенова Алла Анатольевна
 - 2) Гатаулин Антон Александрович;
 - 3) Ларионова Наталья Ивановна.
 - 1.4. Комиссии по местному самоуправлению, правовым вопросам и фактам рейдерства:

Председатель комиссии Первухина Татьяна Александровна.
Члены комиссии:

 - 1) Ипатов Сергей Юрьевич;
 - 2) Ковалек Татьяна Валерьевна;
 - 3) Мезенова Светлана Петровна;
 - 4) Мишарина Марина Сергеевна.
 2. Считать утратившим силу пункт 2 Решения Думы Арамилского городского округа от 29 сентября 2016 г. № 1/4 «О создании постоянно действующих комиссий Думы Арамилского городского округа».
 3. Настоящее Решение опубликовать в газете «Арамилские вести» и на официальном сайте Арамилского городского округа.
- Председатель Думы
Арамилского городского округа С.П. Мезенова

Как снять усталость с глаз?

Если мы очень много времени проводим за компьютером или напрягаем глаза за рулем автомобиля, да еще при плохой видимости, или читаем книги с мелким текстом, то наступает усталость глаз и снижается концентрация. Очень просто и быстро справиться с этой проблемой.

С помощью точечного массажа можно быстрее улучшить своё самочувствие. Для этого помас-

сируйте несколько определенных точек на лице. Этот метод начинает работать практически сразу, вы почувствуете себя намного бодрее.

Точка № 1 - внутренний угол глаз. Надавить синхронно с обеих сторон.

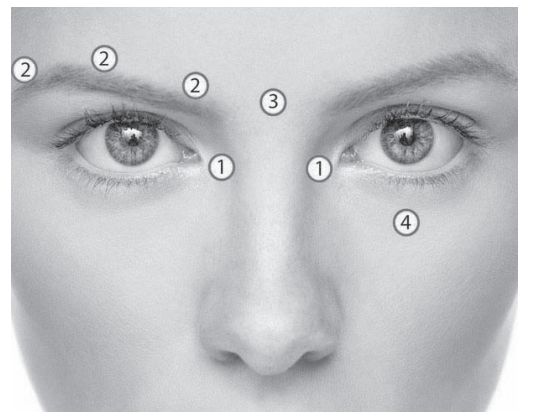
Точка № 2 — Сразу три точки: внешний край брови, середина и внутренний край. Надавливать на симметричные точ-

ки на обеих бровях одновременно.

Точка № 3 - выпуклый бугорок над переносицей строго между бровей.

Точка № 4 - под зрачком глаза на расстоянии в полсантиметра от нижнего века. Надавливать одновременно под обоими глазами.

Как нужно нажимать? Указанные точки нужно массировать кончиками пальцев в течение



минуты. Нажимать явления болевых сильно, но не до ощущений.

(по методике доктора китайской медицины Лю Хуншэн)



Ромашка для лечения кишечника

Рецепт №1

Возьмите по 100-120 грамм сухоцвета лекарственной ромашки, зверобоя, берёзовых почек и травы бессмертника. Тщательно перемешайте сбор и залейте одну чайную ложечку двумя стаканами горячей очищенной воды. Теперь оставьте ёмкость со смесью (накрытой крышкой или же полотенцем) в тёплом месте на пару часов, а потом отфильтруйте жидкость сквозь сложенную в несколько раз чистую марлевую ткань. Готовый настой употребляют перед сном в подогретом виде мелкими глотками. Для вкуса можно добавить в средство немного цедры или пол чайной ложечки мёда.

Рецепт №2

Также для того чтобы нормализовать работу кишечника рекомендуется употреблять на протяжении трёх месяцев средство, приготовленное по следующему рецепту. Итак, подогрейте 2-3 стакана талой или очищенной воды (мягкость такой воды очень важна), после чего засыпьте в жидкость 2-3 чайных ложечки измельчённого сухоцвета ромашки. Накройте крышкой и оставьте охлаждаться до комнатной температуры.

Рецепт №3

Самым простым способом нормализации работы кишечника при помощи ромашки является её употребление в качестве обычного чая. Для этого просто заварите стаканом горячей воды пол чайной ложечки сухоцвета и дайте настою постоять пять минут. Такой чай полезен для всего ЖКТ и употреблять его можно без ограничений.

Полезные советы для здоровья

Сидеть на корточках долго – задерживать кровь

При такой просижке пережимаются вены и кровеносные сосуды. Угол изгиба ваших ног должен быть не менее 90 градусов. А иначе вы рискуете получить варикоз, тромбоз или другую болезнь, связанную с кровеносной системой.

Загорать – не больше получаса в день

А зачем загорать больше? Чтобы кожа потом ныла день другой? Не рекомендую. И кстати, перед походом на солнечные ванны рекомендую принимать витамин Е, поскольку кожа под воздействием ультрафиолета стареет значительно быстрее, нежели без него. Обратите ещё внимание на кожу за ушами: там она выглядит лет на 10-15 моложе, ибо солнце дотуда достаёт очень редко.

Не кипятите воду больше одного раза

Вода при кипячении теряет свои свойства, и чем больше она кипятится, тем больше она вредит организму при её употреблении. В идеале – не кипятите воду вообще, а используйте фильтры для воды максимальной степени очистки. Из колодезев воду пить, кстати, тоже не рекомендую: в последнее время там стали находить мышьяк, а это яд нашему организму.

Также следует учесть, что для полноценного усвоения организма следует выпивать воды не менее 2-х литров в день. Но и не более! Иначе она начнёт смывать с вашего организма не только вредные вещества, но и полезные в том числе. А если точнее, то следует выпивать по 30 мл на один килограмм веса. Например, если Вы весите 70 кг, выпивайте 2 л воды, а при 80 кг выпивайте по 2,5 л.

Не стоит кипятиться и самим.

Злобу и печаль – куда-нибудь вдаль. Плохое настроение ослабляет иммунитет, из-за чего организм становится более ранимым разного рода заболеваниями, а гнев вызывает серьёзное напряжение в организме, а это вредит сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Живите позитивно. Не стоит создавать проблемы ни себе, ни другим. А если она всё же создалась, её следует решить. И чем скорее, тем лучше. Также имейте в виду, что гнев ускоряет старение организма. Злые люди долго не живут.

Кушайте орехи – они продлевают жизнь

Желательно каждый день. В них содержится витамин Е, об этом говорилось выше: они замедляют процесс старения организма. Самые полезные орехи – грецкие. Но не более 100



граммов в день, а то получите вред, а не пользу. Можно обойтись семечками подсолнуха, но не переусердствуйте с ними: они вредят зубам. В идеале – чистите их пальцами.

БАДы. Стоит ли их употреблять?

В их положительное действие не верит лишь тот, кто их не пробовал, или тот, кто не принимает их как положено. А от себя, как от автора этой статьи, хочу сообщить, что на меня лично они влияют положительно. А если вы живёте в северных широтах, где мало солнечного света, особенно рекомендую употреблять горный кальций. Его в любом случае

будет не хватать, даже если вы часто употребляете молочные продукты. Кальций поддерживает крепость костей и зубов.

Движение – жизнь!

Вроде бы всем известно, что движение повышает иммунитет, но, к сожалению, не каждому даётся возможность двигаться сколько положено. Однако этого можно избежать, особенно если вы живёте не на первом этаже. Забудьте про лифт. Передвигайтесь пешком, если вы живёте не очень высоко. А если вы добираетесь до дома на транспорте, выходите на одну остановку раньше, а остальной путь преодолевайте за счёт себя.