



## Энергетики шагнули навстречу своим клиентам

### ХОРОШЕЕ ДЕЛО

13 ОКТЯБРЯ в здании Восточных электрических сетей филиала ОАО «МРСК Урала» – «Свердловэнерго» состоялось торжественное открытие центра обслуживания клиентов (ЦОК).

Перед собравшимися на открытие работниками ВЭС с поздравительными речами выступили директор ВЭС Г.П. Скворцов, заместитель генерального директора «МРСК Урала» по реализации услуг С.М. Золотарев и заместитель директора «Свердловэнерго» по развитию и реализации услуг С.Е. Попов. От администрации ГО Богданович на открытии присутствовал заместитель главы по жилищно-коммунальному хозяйству В.Г. Топорков.

Из содержания произнесенных речей выяснилось следующее. Открытие центра в Богдановиче обусловлено, прежде всего, тем, что в зоне ответственности ВЭС, куда входят 19 муниципальных образований Свердловской области (в том числе Каменск-Уральский, Асбест, Камышлов и Сухой Лог) наблюдается значительный рост заявок на технологическое присоединение к электрическим сетям. Именно эти территории в настоящее время демонстрируют высокие темпы роста объемов жилищного строительства, как коммерческого, так и индивидуального. В 2010 году специалистами ВЭС было получено 1,8 тысячи подобных заявок, а в нынешнем только за первые три месяца поступило уже 1,9 тысячи. При этом у потребителей возникает большое количество вопросов, связанных как с самой процедурой, так и с оформлением необходимых документов для техприсоединения. На все эти вопросы два специалиста центра готовы дать профессиональную консультацию.

Основной задачей центра обслуживания клиентов является оперативное предоставление физическим и юридическим лицам информации по любым вопросам, связанным с электроснабжением в любом населенном пункте, находящемся в зоне ответственности ВЭС. Особое внимание сотрудниками центра будет уделено вопросам технологического присоединения к электросетям. В центре оборудован комфортабельный холл с телевизором для удобства ожидания приема. Параллельно с оборудованием непосредственно центра, в здании ВЭС была заменена входная группа, построен пандус для передвижения людей с ограниченными физическими возможностями здоровья. На все работы, связанные с пуском ЦОК, было затрачено 2 миллиона рублей.

Согласно информации, озвученной С.М. Золотаревым, это третий по счету центр

Окончание на 2-й стр.



Специалисты центра обслуживания клиентов И.С. Коптяев и Д.А. Ольков принимают первого клиента В.И. Вдовкину.

Фото А. КОЛОСОВА.

## Работа над колодцем была трудоемкой

### РОДНИКИ

НА ДНЯХ завершили работы по обустройству колодца в Кунарском, начатые в конце сентября. Теперь у сельчан есть свой аквариум, ведь именно в такой форме выполнено художественное оформление «новостройки».

По информации начальника отдела благоустройства МКУ ГО Богданович «УМЗ» С.В. Бабовой, работа по обустройству этого источника была трудоемкой и кропотливой. Что не совсем удобно, колодец располагается в нише между двумя домами на улице Калинина.

Однако, благодаря находчивости индивидуального предпринимателя П.В. Матюшина, который разработал эскиз, этот источник нецентрализованного водоснабжения выглядит очень оригинально.

В ходе работ створ колодца был полностью демонтирован из-за ветхости и заменен на железобетонные кольца. Безусловно,

сделаны у нового колодца глиняный замок и отмостка из мрамора. Крыша над источником выполнена из поликарбоната, а все остальные декоративные элементы (рыбки, водоросли) и стены – из дерева. Колодец имеет приятную расцветку в голубых тонах. Эта «новостройка» пришлась по душе всем жителям близлежащих домов.

На работы по обустройству колодца в Кунарском было потрачено 34 тысячи рублей, выделенных из областного и местного бюджетов. В ближайшее время приятное обновление ждет колодец и в Суворовых.

С. МАХНЕВА.  
Фото автора.



Жителю Кунарского В.А. Козицыну обустроенный колодец очень нравится.

### ВОПРОС НЕДЕЛИ

#### ВЫ ЗАХОДИТЕ НА НАШ САЙТ ([www.narslovo.ru](http://www.narslovo.ru))?

М.Н. Ситникова, пенсионерка:

– Пару раз заходила на сайт вашей газеты. Курсы компьютерной грамотности прошла в центре соцпомощи семье и детям, поэтому умею пользоваться компьютером. Посмотрела новости газетные на сайте... Но, знаете, я всю жизнь выписывала газету, мне удобнее читать ее по старинке – на бумаге. Ее можно подержать в руках, родственникам выслать, когда о внучке что-нибудь напечатают (она у меня танцует хорошо). Наверное, молодым, кто торопится, удобнее читать газеты на сайте, а мы, старшее поколение, привыкли по-другому.

Е.В. Илюхина, работник БПТ:

– На официальный сайт «Народного слова» я захожу регулярно. Мне нравится, что появилась такая форма работы с читателями. Лично меня привлекают на вашем сайте новостные и спортивные материалы, а также посвященные творчеству в сфере литературы и музыки. В частности, внимательно прочитываю все, что пишется о деятельности литературного музея.

А.А. Потапова, студентка:

– Если честно, то заходила только пару раз. Увидела в газете, что сайт существует, и решила посмотреть на него. Мне понравилась фотогалерея. Это хорошая идея сделать свой сайт. Мне бы хотелось видеть на нем не только новости и погоду, а еще немного юмора, может, какие-нибудь полезные советы. А в целом сайт неплохой.

С.Д. Корнеева, молодая мама:

– У меня практически нет свободного времени из-за хлопот с маленьким ребенком, но пару раз я выделяла несколько минут, чтобы посмотреть новости на сайте газеты. Просто сижу безвылазно дома и практически не знаю, что творится в нашем городе. Хотелось бы, конечно, чаще заглядывать на сайт, но, сами понимаете, некогда.

Н.Г. Филатов, продавец:

– Да, иногда захожу. Газету вашу я не выписываю, но как-то купил – нужно было объявления почитать – и увидел, что у вас есть свой сайт. Заглянул туда, почитал новости, криминальную сводку, почитал о пожарах. С тех пор, если хочется узнать новости города, захожу к вам на сайт.

### ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2012 ГОДА ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ

- ▷ С доставкой до почтового ящика - 180 руб. Оформляется во всех почтовых отделениях.
- ▷ С получением в редакции - 96 руб. Оформляется в редакции для групп от 5 человек.
- ▷ С доставкой на предприятие - 108 руб. Оформляется для групп от 20 человек.
- ▷ С получением в совете ветеранов - 72 руб. Оформляется в совете ветеранов.

НАРОДНОЕ СЛОВО

### ПОГОДА

ВТ. 18 октября: утро 0°, вечер +7°, ск. ветра - 2 м/с (Зап.).

Небольшие геомагн. возмущ.



СР. 19 октября: утро +2°, вечер +7°, ск. ветра - 1 м/с (Зап.).

Магнитных бурь нет.



ЧТ. 20 октября: утро +2°, вечер +8°, ск. ветра - 2 м/с (Зап.).

Магнитных бурь нет.





## ...навстречу своим клиентам

**Окончание. Нач. на 1-й стр.**

на территории Среднего Урала. Анализ работы подобных центров в Нижнем Тагиле и Артемовском показывает, что жалобы клиентов на трудности в оформлении документов для технологического подключения практически прекратились. И С.М. Золотарев, и С.Е. Попов пожелали коллективу ВЭС того же.

Затем наступил черед перерезания красной ленточки. Эту процедуру выполнили все три оратора. Торжественное открытие центра завершилось приемом специалистами ЦОК первых трех клиентов. Всего же за рабочий день они смогут принять от 50 до 70 человек.

**P.S.** В перспективе центры обслуживания клиентов должны появиться во всех районах (структурных подразделениях) электрических сетей. Это будет следующим шагом энергетиков навстречу клиентам.

**А. КОЛОСОВ.**

# В Свердловской области продолжается снижение цен на продукты

## В КОРИДОРАХ ВЛАСТИ

**МИНИСТР сельского хозяйства и продовольствия И. Бондарев провел очередное заседание комиссии по мониторингу цен на продовольственные товары и оперативному реагированию на изменение конъюнктуры рынка.**

На заседании комиссии присутствовали руководители крупных торговых сетей, хлебокомбинатов, а также и.о. министра торговли, питания и услуг Т. Попова, руководитель Управления Федеральной антимонопольной службы РФ по Свердловской области Т. Колотова и зам. руководителя территориального отдела Федеральной службы государственной статистики по Свердловской области Л. Стафеева.

Т. Попова рассказала, что министерс-

твом торговли за прошедшую неделю был продолжен мониторинг цен на хлеб и другие социально значимые группы товаров в розничных предприятиях Екатеринбурга и области. Напомним, что ранее озбоченность потребителей вызывало отсутствие «социальных» сортов хлеба - «Крестьянский» и «Чусовской» на полках магазинов в вечернее время в некоторых торговых сетях. Сегодня ситуация изменилась к лучшему. «Социальный хлеб» теперь можно приобрести в любое время.

Участники комиссии подчеркнули, что по данным Свердловскстата, резкого изменения средних розничных цен на социально значимые продовольственные товары в предприятиях розничной торговли не наблюдалось. По отдельным товарным группам продолжилось снижение цен. Например, в наибольшей степени подешевели бакалейные товары: гречневая крупа - на 3,3 процента; пшено - на 2,4 процента, сахар-песок, пшеничная мука - 1,4 процента. В группе плодоовощной

продукции произошло снижение цен на картофель - в среднем на 1,8 процента; морковь - на 1,2 процента, капусту - 0,5 процента. Кроме того, наметилась тенденция снижения цен на свежемороженую рыбу и мясо птицы. В то же время, на продовольственном рынке области, учитывая традиционный фактор сезонности, наблюдался небольшой рост средних розничных цен на молоко и молочную продукцию (от 0,5 до 1,7 процента).

«Совместными усилиями двух министерств, предприятий перерабатывающей промышленности и торговых сетей нам удалось стабилизировать ситуацию на хлебном рынке. Это большая заслуга. Наша с вами задача - продолжить реализацию комплекса мер по доступности социально-значимых продуктов для всех категорий населения», - обратился к участникам заседания Бондарев.

**Департамент  
информационной политики  
губернатора.**

# Такой манящий и опасный «энергетик»

## ПРАВОПОРЯДОК

**НА ТЕРРИТОРИИ ГО Богданович численность детского населения составляет 10027 человек. На учете в ПДН ОМВД России по Богдановичскому району состоит 199 несовершеннолетних и 112 неблагополучных семей.**

За восемь месяцев 2011 года на территории округа 33 несовершеннолетних совершили 32 преступления. В отношении несовершеннолетних было совершено 37 преступлений, в том числе одно в отношении малолетнего ребенка.

В целях предупреждения совершения несовершеннолетними преступлений и правонарушений сотрудниками ПДН выявлен и поставлен на учет 121 несовершеннолетний и 39 неблагополучных родителей. Выявлен один факт жестокого обращения с детьми (ст. 156 УК РФ «Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего»).

В целях пропаганды правовых знаний, а также предупреждения совершения преступлений и правонарушений и употребления спиртных

напитков, наркотических и психотропных веществ, сотрудниками ПДН проведено 128 лекций и бесед для родителей и несовершеннолетних.

Для профилактики и пресечения безнадзорности, беспризорности и попрошайничества со стороны несовершеннолетних сотрудниками ПДН с привлечением сотрудников других субъектов профилактики (РУО, ТКДНиЗП, УСЗН, ЦРБ и другими) было проведено четыре оперативно-профилактических мероприятия. А также 51 рейд по проверке мест, где собираются несовершеннолетние, в том числе судимые и из неблагополучных семей.

За восемь месяцев сотрудниками ПДН было рассмотрено 250 заявлений и сообщений от граждан. Было раскрыто 15 преступлений. Сотрудники ПДН принимали участие в раскрытии 78 преступлений.

С января по август 2011 года сотрудниками ПДН ОМВД по Богдановичскому району составлено 375 протоколов об административных правонарушениях. Из них по ст. 20.21 КоАП РФ «Появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения» привлечено 92 подростка. По ст. 20.22 КоАП РФ «Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей

продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах» привлечено 51 родитель или законный представитель.

При рассмотрении дел об административных правонарушениях, несовершеннолетние, которые были замечены при распитии спиртных напитков, поясняют, что они всего лишь употребляли энергетический напиток и в этом нет ничего вредного. Однако кофеин, который содержится в этих напитках, приводит к истощению нервной системы.

Его воздействие на организм сохраняется в среднем от трех до пяти часов. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. Поэтому энергетический напиток, содержащий глюкозу и кофеин, очень вреден для молодого организма. Таурин помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро, в связи с этим частое потребление «энергетиков» может спровоцировать язвенную болезнь. А большое количество витамина В вызывает учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Кроме того, «энергетики» вызывают сильное привыкание и по сути являются легкими наркотическими веществами. К сожалению, никто из молодых не задумывается об этом.

Многие развитые страны, такие, как Франция, Дания, Норвегия, официально запретили производство энергетических напитков. Самыми известными «энергетиками» на российском рынке являются: «Red Bull», «Drive me», «Bum», «Bullit», «СССР».

Что касается таких энергетических напитков, как «Jaguar», «Strike», «Red Devil», то они являются алкогольными, так как содержат этиловый спирт. За распитие алкогольных напитков несовершеннолетними предусмотрена ответственность в соответствии со статьей 20.21 КоАП РФ - штраф от 100 до 500 рублей. А за тех, кому не исполнилось 16, платят родители, согласно ст. 20.22 КоАП РФ штраф от 110 до 500 рублей.

Также ПДН ОМВД России по Богдановичскому району предупреждает, что подростков, замеченных в употреблении алкогольных напитков, ставят на профилактический учет в ПДН, сообщение об этом направляется в военкомат, психиатру-наркологу, а также на место обучения подростка.

Прежде чем употреблять энергетические напитки, подумайте о своем здоровье и последствиях, которые могут наступить.

**Г. ИЛЬНИХ,  
зам. начальника ОУУП и ПДН ОМВД России  
по Богдановичскому району.**

# Садоводы говорили о выращивании картошки

## УВЛЕЧЕНИЯ

**23 ОКТЯБРЯ, в 11 часов, в ДКЦ состоится очередная встреча клуба садоводов (огородников), перед собравшимися выступит дизайнер из Екатеринбурга А.Т. Фотиади. Тема встречи: подготовка к зиме цветущих растений. Приглашаются все желающие.**

А на предыдущей встрече, которая состоялась в конце сентября, садоводы встречались с известным картофелеводом из Грязновского А.А. Киселевым. Анатолий Александрович поделился секретами выращивания картошки. Кратко они сводятся к следующему.

Сорт - самое главное при выращивании картофеля. Сменив сорт, можно увеличить урожайность в 2-4 раза. Сорт картофеля «Спиритон»

- стабильно урожайный.

Отбор семян из лучших гнезд - еще одно средство в 2-3 раза увеличить урожай.

Срок посадки картофеля - 9 мая: еще есть влага и не страшны весенние заморозки.

Сажать картофель следует в гребень, на глубину 6-10 см, т.к. ему нужно тепло.

Частота посадки: междурядье - 70 см, в ряду - 20-25 см.

Проращивание семян: перед посадкой вынести картофель в теплицу на 15 дней, чтобы не сжечь проростки, закрывать их укрывным материалом.

Не надо бояться удобрений. Картофель - калиелюбивое растение, поэтому осенью нужно внести хлористый калий, весной - комплексное удобрение: 4-5 кг на сотку (к примеру, «Азофоску»).

Защита картофеля. Средства для борьбы с болезнями картофеля бояться не надо, теперь они высокого качества, а период их полного распада - 15 дней. Заме-

чательное средство «Престиж», которым обрабатывают картофель перед посадкой. Он спасает не только от колорадского жука, но и эффективно помогает бороться с комплексом болезней и вирусов. Если этого покажется мало для борьбы с колорадским жуком, то перед смыканием ботвы можно дополнительно обработать картофель любым из предназначенных для этого средств, например, «Караат». Последний срок обработки: за 20 дней до уборки урожая.

Можно применять и препараты для борьбы с сорняками, например, «Агротокс». Для тех, кто против «химии», есть хорошее средство - многократное боронование.

А.А. Киселев поделился своим опытом и подчеркнул, что у каждого садовода есть что рассказать по этому поводу. Клуб садоводов для того и существует, чтобы у всех любителей сада (огорода) была возможность поделиться своим опытом и поучиться у других.

**С. ФЕДОСЕЕВА.**

# Тепло «Солнышка»

## НАМ ПИШУТ

**ДЕТСКИЙ сад N 18 «Солнышко» носит теплое, хорошее название. Я знакома с ним с самого его основания: в числе других строила этот садик, затем, 39 лет назад, водила сюда своего сына, а теперь вожу и внука.**

По моим наблюдениям, сплоченный коллектив «Солнышка» под руководством М.Н. Шабалиной обустроил садик так, что дети с радостью бегут сюда. Детсад и раньше был красивым, а стал еще красивей. Тогда был уютным, а стал еще уютней. Уже при входе радуется яркое оформление, познавательные стенды заботливо установлены в каждой группе. А мастерство воспитателей и их любовь к детям не дают усомниться родителям в правильном выборе детского сада.

Не так давно меня, как и

других бабушек воспитанников детского сада, а также ветеранов дошкольного образования коллектив «Солнышка» пригласил на праздник. В честь нас звучали поздравления, дети пели песни, рассказывали стихи и даже показали кукольный спектакль. Ветераны поделились воспоминаниями. Праздник получился теплым и душевным.

**Е. САВИЛОВА.**



**Инструктор физвоспитания детского сада N 18 Н.В. Осинцева (справа) раздает почетным гостям «молодые» яблоки.**





ВЕДУЩАЯ  
ВЫПУСКА  
О. СИКОРСКАЯ

# ЗДОРОВЬЕ



## Грипп наступает, но прививки спасают

### ЗАБОЛЕВАНИЕ

**ПО ДАННЫМ** Роспотребнадзора, благодаря вакцинопрофилактике против гриппа, проведенной в Свердловской области в 2010 году, было предотвращено более 223 тысяч случаев заболевания гриппом, в 10 раз сократилось число летальных исходов. Предотвращенный экономический ущерб оценивается в 1385,9 млн рублей.

Грипп – тяжелая острая вирусная инфекция, протекающая с высокой лихорадкой в течение трех-пяти дней, резким ухудшением самочувствия. Это заболевание часто обуславливает избыточную летальность (грудные дети, пожилые, больные-хроники). Вирус гриппа

обладает выраженной изменчивостью, что ведет к развитию эпидемий, появлению новых типов вирусов, высокой восприимчивости населения.

Высокая восприимчивость к гриппу детей, начиная со второго полугодия жизни, связана с отсутствием специфического иммунологического опыта общения с вирусами гриппа. При этом в первом полугодии жизни дети защищены материнскими антителами. Особое значение в эпидемиологии гриппа играет школьный возраст: взрывоподобные вспышки (в силу массовости и из-за тесных контактов) являются источником распространения гриппа среди населения.

Наиболее эффективным методом снижения заболеваемости гриппом и смертности от него является вакцинопрофилактика. При заражении штаммами гриппозного вируса, отличающимися от «вакцинных», заболевание у вакцинированных течет легче. При 50-80-про-

центном охвате коллективов отмечен эффект коллективного иммунитета. Специфическая профилактика осуществляется вакцинами, которые готовятся из актуальных штаммов вируса, рекомендованных в ежегодном послании ВОЗ. Иммунитет развивается через 14 дней после вакцинации, он типоспецифичен и длится не более 12 месяцев, что требует ежегодного повторения прививок. Отмечается также и снижение заболеваемости всеми острыми респираторными инфекциями среди вакцинированных против гриппа.

Вакцинацию против гриппа начинают осенью, в сентябре-октябре, для того, чтобы к началу гриппозного сезона привитый мог выработать иммунитет. Современные инактивированные вакцины нового поколения хорошо переносятся лицами любого возраста, начиная с шести месяцев, и вызывают выраженный иммунный ответ.

Вакцинопрофилактика снижает заболева-

емость гриппом. У привитых людей инфекция протекает легко, уменьшается частота осложнений и избыточной смертности. Так, среди вакцинированных пациентов с бронхиальной астмой случаи заболевания наблюдались на 67,5 процента реже. На 69 процентов снижается заболеваемость острым средним отитом у привитых детей в возрасте от шести до 30 месяцев по сравнению с непривитыми.

Обязательной вакцинации против гриппа подлежат дети, посещающие дошкольные учреждения, школьники, взрослые, занятые на должностях отдельных профессий (медицинские работники, работники образовательных учреждений, обслуживающей сферы), а также лица старше 60 лет.

Сегодня в школах и детских садах детей можно привить бесплатно, отдельные категории взрослых, в том числе пенсионеры, бесплатно могут привиться во взрослой поликлинике.

## Меню против вирусов

### В ТЕМУ

**У КАЖДОГО** из нас есть свои любимые способы борьбы с простудными и вирусными заболеваниями, однако мало кто знает, что начинать лечение надо с диеты.

### ЕДА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Поглощаемая пища может стимулировать иммунную систему и повышать защитные функции организма. Надо лишь придерживаться общих правил: питаться дробно, маленькими порциями, причем предпочтение нужно отдавать хорошо измельченным продуктам. Овощные пюре, слизистые каши, супы и кисели считаются идеальной пищей для организма, который оккупирован вирусами. А вот острое, соленое и жареное надо исключить из рациона.

Все эти продукты еще больше раздражат воспаленную слизистую верхних дыхательных путей и усиливают ее отек.

Кроме того, следует обращать внимание на питательную ценность продуктов. В первую очередь они должны быть богаты витаминами и микроэлементами. Так как простуды наиболее часты в осенне-зимний период, вопрос витаминного голодания особенно остро звучит именно в это время.

На помощь ослабленному иммунитету можно призвать замороженные овощи и фрукты, у которых почти полностью сохраняются вкус, цвет, а главное, питательные свойства свежих продуктов.

### ПИТЬ, ПИТЬ И ПИТЬ...

Простуженному человеку нужно выпивать как можно больше жидкости, которая увлажняет слизистую верхних дыхательных путей, а также смывает с нее остатки разрушенных

клеток и те токсичные вещества, которые выделяют микроорганизмы. Врачи рекомендуют пропускать через себя не менее 2-2,5 литра в сутки.

### РОМАШКИ, ЛЮТИКИ ...

Не секрет, что лекарственные травы могут творить чудеса. Например, стакан настоя листьев черной смородины врачи рекомендуют выпивать до еды за три приема в день. Прекрасным средством от простуды считается клевер. Его настой обладает, помимо противовоспалительного, обезболивающего еще и потогонным действием. Не очень приятный привкус напитка можно смягчить медом (если нет на него аллергии), который к тому же усилит лечебный эффект. Сейчас в аптеках продается великое множество уже готовых против простудных чаев, которые являются прекрасными иммуномодуляторами, безопасными и очень эффективными.

### АНТИБИОТИКИ С ОГОРОДА

Целебное действие репчатого лука состоит в том, что в нем много фитонцидов, которые обладают антибактериальными свойствами. Эти природные антибиотики прекрасно зарекомендовали себя. Полезно выпивать при простуде одну чайную ложку лукового сока три-четыре раза в день. Лучше всего разводить это лекарство в меде: так оно не будет раздражать слизистые. Выраженным антисептическим действием обладает и чеснок, ядреный вкус и едкий запах которого обусловлены огромным количеством содержащихся в нем фитонцидов. Так что сдабривать пищу небольшим количеством растертого чеснока очень даже полезно. Однако людям, страдающим патологиями желудочно-кишечного тракта, надо с осторожностью употреблять лук и чеснок, так как они могут пагубно сказаться на работе ЖКТ.

## Почему я устаю

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

**РАНО** или поздно этот вопрос задает себе любой человек. Он обрушивается на наши головы, и, как всегда, не находится ни сил, ни времени на поиски причин.

Объяснения своей хронической усталости, которые мы обычно находим, весьма стандартны и прозаичны: от сниженного иммунитета до неудачного мужа и непослушных детей.

**Скорее всего, ваш портрет таков.** Вы работаете по 80 часов в неделю - на службе и дома. Вы принимаете 90% всех решений в вопросах, касающихся ухода за домом, детьми, родителями и домашними животными. Вы делаете очень много для других, усилием воли поддерживаете себя в тонусе, подбадривая неумолимым «это необходимо», только потому, что с детства привыкли делать все только на «отлично».

Задумайтесь, что будет, когда запас прочности иссякнет и «батарейки» сядут окончательно? Ваше чувство долга похвально, но именно оно может принести огромный вред, если вы не перестанете пренебрегать простыми и маленькими радостями жизни. Конечно, сразу изменить свой образ

жизни невозможно. Но снять хотя бы часть обязанностей и подзарядиться энергией с помощью этих простых правил под силу каждому из нас.

**Пересмотрите диету.** Не голодайте с целью похудеть. Вместе с жиром вы теряете мышечную массу, а значит, слабеете в буквальном смысле слова. Налегайте на свежие фрукты, принимайте витаминные комплексы. Пейте больше воды в течение дня. Обязательно завтракайте, причем плотно.

**Займитесь физкультурой,** чтобы стать выносливее. Делать несколько дел одновременно вам станет значительно легче. Если 3-5 раз в неделю совершать пешие прогулки в быстром темпе по 20-30 минут не позднее, чем за 2 часа до сна, уже через месяц повысятся работоспособность и устойчивость к стрессам.

Спите не меньше 8-9 часов - но и не больше! Недосып накапливается, но и слишком долгий сон сил не прибавляет, а напротив, усиливает вялость и апатию. Чтобы взбодриться утром, примите контрастный душ.

**Вспомните о любви.** Если ее нет, придумайте. Взгляните по-другому на мужа или жену, заведите кошку, полюбите, наконец, себя - это один из самых мощных источников энергии.

**И чаще улыбайтесь.** Одна минута смеха может восстановить утраченные силы.

## Электротравма

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**ЭЛЕКТРОТРАВМА** – это повреждение, которое возникает в результате поражения человека электрическим током большой силы или молнией.

Если человек прикаснется к открытому проводнику сильного тока, то он или гибнет (сгорает), или впадает в бессознательное состояние, так как действие электрического тока сходно с действием молнии. При прохождении через органы и ткани человека электрический ток вызывает как местные, так и общие изменения: ожоги в местах входа и выхода электрического разряда, потеря чувствительности, некроз тканей; тонические судороги конечностей (больного из-за судорожного сокращения мышц рук иногда бывает трудно оторвать от провода), потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности.

Для оказания первой помощи надо как можно скорее прервать ток - разорвать провода, перерубить их топором, лопатой или отбросить в сторону длинной палкой.

Ни в коем случае нельзя хватать пора-

женного руками и пытаться освободить его, так как вы тоже пострадаете. Надо надеть резиновые галоши, резиновые перчатки или хорошо обмотать руки сухой материей.

Когда источник тока отсоединен, пострадавшего надо уложить, при необходимости сделать искусственное дыхание, наружный массаж сердца. Дать пострадавшему горячее питье, чай после того, как он придет в сознание. За ним надо следить несколько часов после электротравмы, так как его состояние может резко ухудшиться даже через 1-2 часа. Если больной терял сознание, то он должен быть обязательно госпитализирован в ближайшее лечебное учреждение.

При поражении больного молнией на первый план выступают явления со стороны центральной нервной системы. Очень часто в результате поражения молнией у больных развиваются глухота, глухонмота, параличи и остановка дыхания. Внешний вид пораженного молнией человека в первый момент напоминает вид умершего человека.

Бытует мнение, что пострадавшего от молнии надо закапывать в землю. Этого ни в коем случае делать нельзя! При закапывании в землю больной не получает той помощи, которая ему необходима, к тому же если сердце билось, то оно может остановиться, так же, как и дыхание.

**За помощь в подготовке материалов «НС» благодарит заведующую детской поликлиникой М.В. Черепанову, заведующую терапевтическим отделением О.В. Волохину, старшего фельдшера трассового пункта медицины катастроф Н.К. Чернышова.**



# Имя В.П. Максимова увековечено

## ПАМЯТЬ

**ЗНАЧИМЫЕ** люди оставляют после себя след в памяти многих. Это касается и бывшего работника ОАО «Огнеупоры» В.П. Максимова.

Виктор Петрович последние 10 лет работал председателем спортивного общества огнеупорного завода. Он принимал участие в организации и проведении всех культурно-массовых и спортивных мероприятий предприятия, а также оказывал помощь в проведении общегородских, районных и областных соревнований, проходивших на территории ГО Богданович. Он начинал ра-

ботать с городской волейбольной командой, являлся ее тренером. По заверению руководства и сотрудников завода, Виктор Петрович работал честно и добросовестно.

По инициативе работников ОАО «Огнеупоры» была изготовлена мемориальная доска в память В.П. Максимова, открытие которой состоялось недавно у заводского спортзала. В этот день собрались все, кто

знал и работал с Виктором Петровичем. Выступили перед собравшимися начальник отдела ФКиС В.Д. Тришевский и председатель профкома завода Е.Д. Цветов. По традиции присутствующие возложили цветы. Память о В.П. Максимова теперь будет жить вечно.

**С. ЕРЕМЕЕВА.**  
Фото автора.

## Нелегкие испытания школьники проходили с улыбкой

### ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**НА ДНЯХ** на базе школы №2 прошла традиционная военно-спортивная эстафета, посвященная 100-летию со дня рождения героя-разведчика Н.И. Кузнецова. Проводится такое мероприятие по плану методобъединения преподавателей ОБЖ и при поддержке местного отделения ДОСААФ России.

Всего в этих соревнованиях приняло участие 12 школ района, представивших команды из семи человек. Всем им пришлось пройти пять этапов, где они показали свои практические навыки: туристические, в стрельбе из пневматической винтовки, сборке и разборке автомата. Также участникам пришлось проходить полосу препятствий, метать гранаты в цель и преодолевать зону поражения в защитной одежде. Все испытания школьники проходили с улыбкой.

Борьба между командами была упорная, юноармейцы показали следующие результаты: на первом месте оказались Троицкая школа и школа №5, второе место заняли Коменская и вторая школы, а третье – Грязновская и третья школы.

В этот же день одновременно с эстафетой



Этап преодоления зоны поражения в защитном костюме.

в тире школы №2 проводились соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, посвященные 85-летию ДОСААФ России (раньше эта организация носила названия: ОСОАВИАХИМ, ДОСААФ и РОСТО).

На огневом рубеже были следующие победители: на первом месте Грязновская и третья школы, на втором – Троицкая и пятая, а на третьем – Коменская и вторая. Определены были и личные результаты. Победителями среди юношей стали И. Малыгин (школа №5), А. Вабель (Грязновская школа), Д. Вершинин

(школа №2), К. Кунников (Грязновская школа), а также Л. Стрельников (школа №3) и А. Сухих (Тыгшская школа). Среди девушек отличные результаты у М. Быковой (школа №5), Л. Клещевой (Коменская школа), Т. Свиридовой (Грязновская школа), Н. Мельковой (Троицкая школа), а также двух учениц третьей школы – О. Брусницыной и К. Нуриахметовой. Троицкая, Коменская и пятая школы были награждены переходящим кубком местного отделения ДОСААФ России.

**В. КОЧЕШКОВ, главный судья.**

## Первенство завершается

### СПОРТ

#### ФУТБОЛ

В рамках первенства Свердловской области по футболу состоялся очередной матч городской команды «Факел» с одноименной командой из Лесного. Игра проходила на поле у соперников.

Встреча была напряженной, игроки выкладывались по полной. Нашим футболистам удалось забить два мяча в ворота соперников. Авторами этих голов являются Сергей Головкин и Сергей Бывальцев. К сожалению, и забитых мячей в наши ворота было немало, пять атак не удалось отразить богдановичскому «Факелу». В итоге счет встречи – 5:2 в пользу противников.

#### БАСКЕТБОЛ

Прошел открытый областной турнир по баскетболу среди юношей 1997-1998 годов рождения на призы Федерации баскетбола городского округа Богданович.

В соревнованиях приняли участие команды: «ДЮСШ» (г. Богданович), «ДЮСШ-3» (г. Екатеринбург) и «ДЮСШ» (г. Асбест). Красивая игра, проходы к кольцу, грамотная защита... Было на что посмотреть на турнире. В итоге первое место заняли асбестовцы, второе – гости из Екатеринбурга, а на третьем месте оказалась наша команда.

Команды-призеры награждены дипломами и медалями, а победители уехали домой еще и с кубком.

**В. ТРИШЕВСКИЙ,**  
начальник отдела ФКиС.

## За день погибло три человека

### ГИБДД СООБЩАЕТ

**ИЗВЕСТНОЕ** изречение гласит: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского». А если применить его к водителям, то можно перефразировать: «Кто не рискует, тот остается в живых». Очень часто неверно принятое решение на дороге становится причиной ДТП с серьезными последствиями.

10 октября, в 13 часов 15 минут, в 1 квартале водитель автомобиля «ВАЗ-2109» наехал на пешехода, переходившего улицу в неустановлен-

ном месте, в то время как пешеходный переход находился неподалеку. В итоге пешеход получил телесные повреждения, а водитель «девятки» скрылся с места происшествия. Но избежать административной ответственности последнему не удалось, так как в ходе разыскных мероприятий он был найден.

В этот же день, в 15 часов 45 минут, на втором километре автодороги Грязновское-Красный Маяк произошло еще одно ДТП. Водитель отечественного автомобиля марки «Лада» выполнял разворот от правой обочины через сплошную линию разметки и, не убедившись в безопасности этого маневра, не уступил дорогу «Тойоте». В результате произошедшего ДТП нерадивый водитель отечественного авто получил серьезные повреждения.

12 октября, в половине один-

надцатого, на улице Кооперативной водитель автомобиля «ВАЗ-2108» по непонятным причинам выехал на полосу встречного движения и столкнулся с автомобилем «ЗИЛ». В результате ДТП водитель «восьмерки» погиб на месте.

В этот же день, в начале седьмого вечера, произошло еще одно дорожно-транспортное происшествие на 91 километре автодороги Екатеринбург-Тюмень. Кстати сказать, итог его не менее печален. Водитель автомобиля «ВАЗ-2104» не справился с управлением и выехал на полосу встречного движения, где столкнулся с машиной «Skoda Octavia». В итоге человек, сидевший за рулем «четверки», погиб на месте, а пассажир иностранного авто скончался в ЦРБ.

**Н. ДЕМИНА, инспектор по пропаганде ОГИБДД.**

### Поздравляем!

**Поздравляем нашу любимую маму, бабушку, прабабушку Давыдову Альбину Селеверстовну с юбилеем!**

Тебе, родная наша,  
всего лишь семьдесят,  
Душа твоя все краше  
и теплее взгляд.  
Поэтому воспета,  
трудилась день и ночь,  
Всегда была готова  
ты каждому помочь.  
И нас ты научила работать  
и любить,  
И мы, как ты, стремимся  
полезными людям быть.  
Ты отдала нам годы  
душевного тепла  
И через все невзгоды  
всегда вперед вела.  
Тебе, любимой маме,  
единственной, родной,

Шлем поздравления наши  
и наш поклон земной!  
**Дочери, сын, зятья, внуки,  
правнуки.**

**Поздравляю любимую жену Давыдову Альбину Селеверстовну!**

Опять душа затрепетала  
В день твоего рождения, Аля!  
Я чувствую себя всеильным,  
Когда ты рядом, ты со мной.  
От тебя исходит обаяние  
Потоком солнечных лучей,  
И появляется желание  
Сказать Вам  
о любви своей...  
Хоть нежных слов  
в душе немало,  
Но нужных нет,  
когда влюблен.  
Будь счастливой и любимой,  
Вечно ангелом хранимой!  
**Муж.**

**УЧРЕДИТЕЛИ - ДУМА ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ**

Газета зарегистрирована в Управлении Россохранкультуры по Свердловской области.

ПИ № ТУ66-00051

#### Адрес редакции и издателя:

623530 Свердловская обл., г. Богданович,  
ул. Ленина, 14



зам. редактора — **2-25-92;**

корреспонденты — **2-14-73, 2-24-73, 2-21-68**

**2-23-56** — отдел объявлений.

E-mail: narodnoe-sl@mail.ru  
<http://www.narslovo.ru>

◆ В соответствии с Законом РФ о средствах массовой информации редакция имеет право на письма граждан не отвечать, в инстанции их не пересылать. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

◆ За текст рекламы ответственность несет рекламодатель. Все рекламируемые товары подлежат сертификации.

**Редактор  
В.И. ТИЩЕНКО.  
Телефон - 2-24-67.**

**НАРОДНОЕ СЛОВО**