



Пенсионеры получили сертификаты

СОБЫТИЕ

15 ДЕКАБРЯ в Богдановичском политехникуме состоялось торжественное вручение сертификатов последним 29 слушателям курса «Основы компьютерной грамотности и использования сети Интернет».

Напомним, обучение пенсионеров было запущено по инициативе областного министерства информационных технологий и связи в рамках мероприятий региональной комплексной программы «Старшее поколение». Всего в течение ноября-декабря на базе Богдановичского политехникума было обучено 200 человек.

По окончании курсов каждый из слушателей ответил на вопросы анкеты, поделился своими впечатлениями. Анализ этих анкет позволил нарисовать портрет среднестатистического «ученика». Он получился следующим.

Слушателем компьютерных курсов была женщина 50-59 лет, имеющая среднее специальное образование. В настоящий момент на пенсии, но продолжающая работать. До посещения курсов компьютером пользоваться не умела.

Все отвечающие оценили качество обучения только на «хорошо» и «отлично». Для себя определили среднюю степень полезности полученных новых знаний: «Для поиска нужной информации и самообразования».

«40 часов, отведенных на весь курс – это мало, – убежден преподаватель БПТ В.М. Коженко, – по сути, для той программы, по которой ведутся эти курсы, требуется еще дополнительных 20-30 часов». Эту же точку зрения поддержали и другие преподаватели политехникума, которые проводили занятия с пожилыми, С.М. Гурман, И.В. Флягина и Н.А. Обухова.

Что касается самих «учеников», то каждый говорил лишь слова благодарности. Общее мнение слушателей курсов, получивших сертификаты об их окончании 15 декабря, высказала Надежда Федоровна Рублева. Она поблагодарила руководство политехникума за организованные курсы, а преподавателя В.М. Коженко – за терпение и доступное объяснение материала. «Владимир Михайлович всегда старался, чтобы каждый из нас уходил с занятий, овладев материалом», – подтвердила она. Кроме полезности самих занятий, Надежда Федоровна отметила, что здесь многие нашли друзей, общались друг с другом, чего в зрелом возрасте так не хватает. Напоследок «ученики» пожелали педагогу любознательных учеников.

Завершив обучение пенсионеров компьютерной грамотности, техникум продолжает свою будничную работу. В стенах БПТ только в прошлом году, не считая студентов, освоили компьютер 260 желающих.

С. СОБОЛЕВА.
Фото автора.



И.о. директора БПТ Л.А. Алимпиева (справа) вручает сертификат Т.В. Потаповой.

Хорошо, что есть добрые люди

НАМ ПИШУТ

Я ЖИВУ в поселке Полдневом, в одном из его старых домов. В этом году с одной из стен моей квартиры от ветхости начала осыпаться штукатурка.

Я обратилась за помощью в управляющую компанию, но мне сообщили, что ремонт квартир производится за счет жильцов. Мне 70 лет, живу одна, род-

ственников нет, поэтому рассчитывать приходится только на одну пенсию. Я спросила совета у начальника управления нашей сельской территории М.В. Самохвалова, он посоветовал обратиться к заместителю главы ГО Богданович по строительству и инвестициям А.С. Пыжову, я так и сделала.

Вскоре ко мне приехала бригада рабочих и провела косметический ремонт. Приятно, что в нашей администрации работают такие отзывчивые и понимающие люди, как Александр Степанович. Спасибо ему.

Т. СЕКАЧЕВА.

Теплотрасса к зиме оказалась не готова

«В доме №25 на улице Первомайской в подвале нет утепления, окна все разбиты. От Первомайской, 23, до Первомайской, 25, проходит наружная теплотрасса – голая, не утепленная. Душа болит, что мы топим улицу. И такие участки наружных теплотрасс с голыми трубами можно увидеть и по другим адресам. Почему не предпринимаются меры?»

Л. Заруба,
ул. Первомайская, 25».

Это письмо редакция газеты адресовала управляющей компании «Богдановичская». Из поступившего

ответа следует:

– Подрядной организацией ООО «Жилье» были выполнены работы по закрытию подвальных окон в доме №25 на ул. Первомайской.

Магистральные трубопроводы тепловых сетей обслуживает организация муниципальное унитарное предприятие «Богдановичские тепловые сети» (директор И.В. Степанов). 6 декабря 2011 года управляющая компания «Богдановичская» отправила этому предприятию предписание по утеплению наружных сетей магистрального трубопровода.

ВОПРОС НЕДЕЛИ

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЭКОНОМИТЬ?

О.В. Алексева, педагог:

– Еще как умею! Думаю, 90-ые годы жителей нашей страны многому научили, когда зарплату по полгода не платили, помните? Я и хлеб научилась печь, и лапшу сама делала, урожай с дачного участка нас очень выручал. С тех пор есть привычка заготовки делать. Тогда и шить научилась, дети маленькие были, свое перешивала. Сегодня, когда очень надо, запросто могу накопить определенную сумму денег – умею легко во многом себе отказывать.

М.Н. Потапова, социальный работник:

– Экономить я умею, вернее сказать, приходится уметь. Когда зарплата небольшая, у мужа – тоже, а воспитываешь двоих детей, содержишь дом и еще занимаешься строительством (дом маленький, приходится расширяться), поневоле научишься экономить. Только по телевизору и смотришь, как люди путешествуют, ходят по ресторанам, тратят деньги налево и направо... Мы же стараемся радоваться тому, что у нас есть: живы-здоровы, не бедствуем – и это уже хорошо. Даст Бог, дальше жизнь станет легче.

Е.А. Александрова, продавец:

– В наше время неумение экономить свойственно только очень состоятельным людям. Я не могу сказать, что моя семья бедствует, но бывают времена, когда приходится затянуть ремень потуже. В такие периоды все расчеты я беру на себя. Высчитываю, сколько нужно денег на необходимые вещи и продукты, и вместе с мужем решаем, без чего можем обойтись. Единственный, на ком мы стараемся не экономить, это наш сын. Часто, стоя за прилавком, я вижу, как люди пытаются сэкономить и купить что-то подешевле или вообще не покупают продукт, который хотели, так как цены кусаются.

Я.М. Ляпустина, менеджер:

– Когда заходишь в магазин и видишь цены, то поневоле начинаешь в уме подсчитывать, сколько денег можно потратить и что можно купить. Насчет экономии я не могу сказать, умею ли я это делать. Экономлю по необходимости. Например, когда муж остался без работы, приходилось жить на одну мою зарплату: и оплачивать коммунальные услуги, и покупать продукты, и тратить на другие потребности. Конечно, это все не так уж и много, но тем не менее экономить и искать что-то подешевле я научилась. Сейчас часто за продуктами отправляю мужа, пусть посмотрит, что, где и почем.

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

Редакция газеты «Народное слово» принимает вопросы главе ГО Богданович А.А. Быкову по телефонам: 2-21-68, 2-25-92, 2-24-73, 2-24-67.

ПОГОДА

ВТ. 20 декабря: утро -10°, вечер -5°, ск. ветра - 3 м/с (Ю-З).

Небольшие геомагн. возмущ.

СР. 21 декабря: утро -8°, вечер -4°, ск. ветра - 3 м/с (Ю-З).

Магнитных бурь нет.

ЧТ. 22 декабря: утро -8°, вечер -5°, ск. ветра - 3 м/с (Южн.).

Магнитных бурь нет.

Трудоустройство молодых специалистов

РЫНОК ТРУДА

НА СЕГОДНЯШНИЙ день на учете в центре занятости состоит 437 безработных, из них 17 выпускников различных образовательных учреждений.

Ежегодно в центр занятости обращаются от 80 до 120 выпускников. С июля этого года с целью поиска работы обратилось около 70 выпускников профессиональных учебных заведений Богдановича, Сухого Лога, Заречного, Екатеринбург, Камышлова. Не имеющих опыта работы, опыта общения в коллективе молодых берут на работу неохотно, предпочтение отдается опытным, квалифицированным кадрам.

Профессиональные учебные заведения готовят специалистов по разным

профессиям, часть из них не востребована на рынке труда: юристы, менеджеры, финансисты. На предприятиях существует потребность в рабочих кадрах: электрослесарь, слесарь-ремонтник, сварщик, станочник, которых наши учебные заведения не готовят либо выпускают мало.

По словам заместителя директора центра занятости Л.А. Назаровой, в этом году были реализованы две программы для выпускников, по которым были трудоустроены 43 молодых специалиста, в прошлом году только 25.

Так, в рамках программы «Организация временного трудоустройства выпускников начального и среднего профессионального образования в возрасте от 18 до 20 лет, ищущих работу впервые» было заключено несколько договоров с организациями на временное трудоустройство выпускников начального и среднего профессионального образования. 14 человек, трудоустроенных по этой программе, получили в период вре-

менного трудоустройства от 977 до 1500 рублей материальной помощи в месяц. 10 ребят, зарекомендовавших себя положительно, затем были трудоустроены на постоянную работу на мясокомбинат, огнеупорный завод, колхоз имени Свердлова, а четверо уволились до окончания трудового договора, ссылаясь на низкую заработную плату, нежелание работать.

В рамках антикризисной программы «Поддержка занятости населения Свердловской области в 2011 году» стажировались выпускники учебных заведений. В этой программе принимали участие три предприятия: ЗАО «ПМК-2» создали два рабочих места для выпускников и трудоустроили двоих, ОАО «Транспорт» – восемь рабочих мест, принято было 12 человек по профессиям: бухгалтер, слесарь по ремонту автомобилей, сварщик. На ОАО «Огнеупоры» планировалось трудоустройство 20 выпускников, но принято было 15, так как по востребованным

профессиям: электрослесарь, сварщик, повар – выпускников было мало. Но на этом предприятии была возможность постоянного трудоустройства для всех стажеров. Каждому выпускнику был определен наставник из числа лучших работников предприятия, утверждался план прохождения стажировки для получения трудовых навыков, опыта работы по полученной профессии или по любой другой.

Работодатели были заинтересованы в реализации данного направления, так как затраты по заработной плате стажеру и наставнику центр занятости частично возмещал. На реализацию этого направления было направлено более 500 тысяч рублей бюджетных средств.

Опыт работы на предприятиях, полученный выпускниками в период временного трудоустройства, пусть и небольшой, будет иметь значение для них в будущем.

П. БЕРСЕНЕВА.

Школа №1 готовится отметить 70-летие

ЮБИЛЕИ

ОДНО из старейших образовательных учреждений нашего города – школа №1 – в феврале 2012 года отметит 70-летний юбилей. По меркам человеческой жизни этот возраст более чем солидный. За семь десятков лет школа обрела прочные традиции, воспитала не одно поколение богдановичцев.

А начиналось всё в далёком 1942 году, когда по решению Народного комитета просвещения в Богдановиче была открыта средняя общеобразовательная школа №1. Специально для неё строителями огнеупорного завода было возведено двухэтажное здание (сейчас в нем размещается школа №3). Именно 1942 год первая школа считает годом своего рождения.

Первые выпускники вышли из стен

новой школы в 1943 году. Это было трудное, голодное, военное время. Сегодня даже сложно представить, каким был тот выпускной вечер! Юношей среди выпускников не было (их забрали на фронт ещё зимой), школу заканчивали одни девушки. Бережно хранят в школьном музее записанные воспоминания выпускников тех лет. Как чудо вспоминают они самое вкусное угощение на этом вечере – пирог с картошкой...

В 1962 году на улице Ленина состоялось торжественное открытие нового четырехэтажного здания школы: с широкими светлыми коридорами, большими учебными классами, актовым и спортивным залами. По сей день школа располагается по этому адресу.

Сегодня наша школа – это слаженный коллектив, состоящий из высокопрофессиональных педагогов, душой болеющих за своё дело; это дети, для которых школа с первого звонка в первом классе и до выпускного в одиннадцатом – второй дом; это и родители – наши верные и надёжные помощники.

И пока звучат в школьных коридорах весёлые детские голоса, раздаётся залихватский звонок, созывающий детвору на уроки, – школа живёт, каждый день воплощая в

жизнь свой девиз: «К успешности идём через развитие!»

И. ГЛИНСКИХ,
заместитель директора школы №1.



На уроке математики в 10–б классе (1981 г.), учитель Л.М. Тришевская.

Операция «Подросток» дала результаты

ПРАВОПОРЯДОК

В РАМКАХ областной межведомственной комплексной профилактической операции «Подросток» в ГО Богданович прошёл ряд мероприятий, которые провела территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав совместно со всеми субъектами системы профилактики.

В 2011 году на подготовку и проведение летней оздоровительной кампании из местного бюджета был выделен миллион 425 тыс. рублей, из областного бюджета – семь миллионов 94 тыс. рублей, из средств спонсоров – 40 тыс. рублей, из средств родителей – 502 тыс. рублей. Всего было выделено девять миллионов 61 тыс. рублей.

Администрациями образовательных учреждений проведены профилактические беседы более чем с 1500 подростками и их родителями о занятости детей в летний период, в том числе состоящих на персональном учёте в ТКДНиЗП, ПДН и на внутришкольном учёте.

В мае специалисты центра занятости проводили лекционную работу с выпускниками образовательных учреждений, предоставив полную информацию об услугах центра занятости, востребованных профессиях на рынке труда, возможностях получения профессионального образования. Желающие

узнать свои профессиональные качества воспользовались мобильным офисом центра, протестировано было 140 подростков.

Основной этап операции «Подросток» проходил с июня по сентябрь. Территориальной комиссией организованы и проведены оперативно-профилактические мероприятия: «Подросток-ночь», «Подросток-притон», «Подросток-лето», «Подросток-семья», «Подросток-школьник».

На постоянном контроле комиссии находились вопросы трудоустройства несовершеннолетних.

Центром занятости населения совместно с предприятиями города и Богдановичским политехникумом проведена ярмарка рабочих мест для выпускников техникума, в которой приняла участие 140 человек.

В период проведения операции «Подросток» в ЦЗ обратился 461 несовершеннолетний, из них 135 подростков, проживающих в малообеспеченных, неполных и многодетных семьях, двое детей, оставшихся без попечения родителей, и один инвалид.

С мая по сентябрь признано безработными девять несовершеннолетних. По пяти заключённым договорам с организациями и предприятиями городского округа за отчетный период были устроены на временные работы в свободное от учебы время 445 подростков, из них восемь состоят на учёте в ТКДНиЗП и ОМВД России по Богдановичскому району, а также есть условно осуждённые. Обеспечены работой два подростка из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и находящихся под опекой, нуждающихся в социальной реабилитации. Работодателям подросткам оказана материальная поддержка

на общую сумму 539923 руб.

На территории городского округа Богданович действует молодежная биржа труда, за период проведения операции «Подросток» на временные работы через молодежную биржу труда трудоустроено 376 подростков в возрасте от 14 до 18 лет. В летний период через МБТ 202 подросткам оказана социальная поддержка посредством организации временного трудоустройства.

За данный период сотрудниками Федеральной службы исполнения наказаний уголовно-исполнительной инспекции №17 совместно с представителями системы профилактики проводились проверки по месту жительства осуждённых несовершеннолетних, состоящих на учёте. С молодыми людьми проводились беседы о недопустимости нарушений общественного порядка, совершения повторных преступлений. Проведены рейды по месту жительства несовершеннолетних, которым, согласно приговору суда, запрещено находиться в общественных местах после девяти вечера.

В Богдановичской ЦРБ организовано обеспечение временного проживания несовершеннолетних детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации или социально опасном положении, для прохождения необходимого курса лечения на базе детского отделения. Специалистом ЦРБ по социальной работе совместно с участковыми медсестрами, сотрудниками ФАПов проводится профилактическая работа с семьями, находящимися в социально опасном положении.

С учётом неблагополучной ситуации в Свердловской области по распространению ВИЧ, среди подрастающего поколения проводится профилактическая работа, направлен-

ная на повышение знаний об этой инфекции, сохранения культуры и нравственности.

Специалистами отдела семейной политики, опеки и попечительства УСЗН за данный период выявлено двое детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, четыре ребенка устроены под опеку, из них двое – под опеку на возмездных условиях. Четыре ребенка помещены в специализированные учреждения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, двое – под надзор в организации для детей-сирот. На пять семей, нуждающихся в социальном сопровождении, в ЦСПСиД направлены заключения для организации дальнейшей работы с ними.

По состоянию на 1 января 2011 года на территории городского округа Богданович проживало 10027 несовершеннолетних детей, в том числе в возрасте до 14 лет – 8372, от 15 до 18 лет – 1655.

На учёте в ПДН ОМВД России по Богдановичскому округу состоит 193 несовершеннолетних и 110 неблагополучных семей.

За период с 15 мая по 1 октября выявлено 27 безнадзорных несовершеннолетних, из них 19 жителей городского округа Богданович.

На заседаниях территориальной комиссии обсуждено и привлечено к административной ответственности 85 несовершеннолетних (85 – в 2010 г.).

На учёт в ОМВД России по Богдановичскому району за употребление пива, алкогольных напитков, наркотических и токсических средств поставлен 41 несовершеннолетний.

Л. РЫКУН,
ответственный секретарь комиссии.



ВЕДУЩАЯ
ВЫПУСКА
О. СИКОРСКАЯ

ЗДОРОВЬЕ



Остеопороз порождает недостаток кальция

ЗАБОЛЕВАНИЕ

ОСТЕОПОРОЗ – это системное заболевание, поражающее все кости скелета, сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, что приводит к высокому риску переломов даже при минимальной травме, такой, как падение с высоты своего роста или поднятие груза весом около 10 кг.

Переломы являются основным осложнением остеопороза. Наиболее часто при остеопорозе встречаются: перелом лучевой кости «в типичном месте» (развивается при падении на выпянутую руку); перелом шейки бедра (наиболее грозный, так как около половины пациентов после такого перелома остаются инвалидами

и нуждаются в постороннем уходе); компрессионный перелом позвоночника (развивается после падения на спину или поднятия тяжести, сопровождается сильными болями в спине).

Какие факторы способствуют развитию остеопороза?

Женщины страдают остеопорозом значительно чаще мужчин. Наиболее быстрое снижение плотности костей происходит после наступления менопаузы. Известно, что в течение первых пяти лет после начала менопаузы женщины теряют до 25 процентов костной массы. Это происходит из-за снижения продукции женских половых гормонов – эстрогенов, которые играют важную роль в регуляции обмена веществ в костной ткани. В связи с этим ранняя менопауза (в возрасте до 45 лет) и хирургическая менопауза (после удаления яичников) повышают риск развития остеопороза.

Низкая физическая активность, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся снижением всасывания питательных веществ, витаминов, микро-

макроэлементов нарушают обмен веществ в костной ткани. Эндокринные заболевания, а также длительный прием глюкокортикоидных гормонов и гормонов щитовидной железы (L-тироксин) являются дополнительным фактором риска. Определенную роль играет и наследственная предрасположенность к развитию заболевания. Так, если мать страдает остеопорозом (особенно с развитием остеопоротических переломов), то и у дочери очень высок риск развития заболевания. Вредные привычки, такие, как курение, злоупотребление алкоголем и кофе, тоже вносят свой вклад в развитие остеопороза.

Профилактика остеопороза невозможна без дозированной физической нагрузки, так как она способствует укреплению костей. Но тут надо помнить, что если человек имел «сидячую» работу и вел малоподвижный образ жизни, то с возрастом ему надо стремиться как можно больше двигаться и работать физически, например, на даче. И, наоборот, если профессия была связана с тяжелым физическим трудом, то нагру-

жать скелет не следует, предпочтительнее спокойные прогулки, танцы и физические упражнения на растяжку.

Для профилактики остеопороза на протяжении всей жизни в организм должно поступать достаточное количество кальция и других минеральных веществ, необходимых для строительства и поддержания состава костной ткани.

Единственный метод, позволяющий подтвердить диагноз и выявить заболевание на ранних стадиях, – это костная денситометрия (измерение плотности костной ткани). Наиболее распространенными являются ультразвуковая и рентгеновская денситометрия, позволяющие быстро и безболезненно определить состояние костной ткани. Рентгенологическое исследование необходимо для выявления осложнений остеопороза – переломов.

Занимайтесь профилактикой остеопороза всю жизнь. Две аксиомы: правильный образ жизни и достаточное потребление кальция – хороший барьер на пути остеопороза.

Питание пожилых должно быть рациональным

В ТЕМУ

СТАРЕНИЕ – это комплекс изменений в организме человека, результат действия фактора времени. Дефицит биологически активных веществ в организме вызывает многочисленные заболевания, ускоряет старость, сокращает продолжительность жизни.

Одним из условий долголетия, продлевающего жизнь на 25–40 процентов, является рациональное сбалансированное питание.

Все процессы неблагоприятно сказываются на адаптации организма к условиям внешней среды, в том числе и в характере питания. В основу построения режима питания пожилых людей должны быть положены следующие принципы: антиатеросклеротическая направленность пищевых рационов; максимальное разнообразие питания и сбалансированность его по основным незаменимым пищевым веществам; оптимальное обеспечение в рационе пищевых веществ, стимулирующих активность ферментных

систем в организме; использование в питании продуктов и блюд, легко усваиваемых организмом.

Основными принципами режима питания пожилых людей являются ограниченный объем одноразового приема пищи, прием пищи в одни и те же часы. Промежутки между приемами пищи должны быть примерно 3,5–4 часа. Последний прием пищи должен быть за два часа до сна. Для пожилых людей оптимальным считается четырехразовое питание.

Людям пожилого возраста необходимо избегать животных жиров, особенно свиного и бараньего сала, которые плохо усваивает организм. Из жиров животного происхождения

рекомендуются молочные жиры. Ежедневно необходимо включать в дневной рацион растительные масла в объеме 20–30 граммов.

Источником углеводов могут быть продукты из зерна (ржаной и пшеничный хлеб), картофель, овощи. Полезны продукты с большим количеством клетчатки и пектиновых веществ, так как они выводят холестерин из организма (бобовые, овсяная, гречневая, ячневая крупы), яйца в ограниченном количестве. Пряности: перец душистый, лавровый лист, гвоздика, корень петрушки; зелень: сельдерей, укроп, зеленый лук; напитки: не крепкие чаи, кофе, чай с молоком, соки, кисели.

Силовые тренировки укрепляют организм

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ДЛЯ ТОГО, чтобы извлекать пользу из силовых тренировок, не обязательно становиться мастером спорта.

Регулярные силовые тренировки в сочетании с аэробными нагрузками помогают пожилым людям предотвратить или уменьшить возрастное ослабление функций организма.

За последние годы появилось немало исследований, доказывающих, что тренировки с поднятием веса и другие силовые упражнения не менее полезны и необходимы организму, чем регулярный прием витаминов. Вот несколько главных аргументов в пользу того, чтобы начать тренироваться.

✓ **Укрепление мышц.** У взрослых людей старше 20 лет мышечная масса уменьшается на 2,5–3 кг каждые 10 лет. Снизить эти потери позволяют только силовые тренировки.

✓ **Развитие силы и гибкости.** Это делает вашу повседневную жизнь безопаснее, а вас – менее уязвимым к падениям и прочим травмам.

✓ **Увеличение массы и плотности костей.** Силовые тренировки помогают предотвратить остеопороз.

✓ **Сжигание жира.** Согласно исследованиям даже при увеличении числа потребляемых калорий на 15%, за три месяца тренировок сжигается два кг жира.

✓ **Снижение артериального давления в состоянии покоя.** Силовые тренировки снижают артериальное давление.

✓ **Уменьшение болей в пояснице.** Силовые тренировки укрепляют мышцы поясницы и уменьшают боль в спине.

✓ **Облегчение состояния при остеоартрите и ревматоидном артрите.** В 1994 г. опубликованы данные о том, что щадящие силовые нагрузки уменьшают болевые ощущения при остеоартрите и ревматоидном артрите.

✓ **Облегчение состояния при других хронических заболеваниях.** Силовые тренировки помогают облегчить состояние при нарушениях сна, депрессии, ишемической болезни сердца, диабете II типа и остеопорозе.

✓ **Улучшение внешности.** Развитие физической силы положительно сказывается на внешнем виде, добавляет уверенности в себе и повышает самооценку.

Специалисты рекомендуют тренироваться два-три раза в неделю. Только сначала не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом. Где бы вы ни занимались, тренировки обязательно должны проводиться под контролем специалистов. Начинайте тренироваться и не пасуйте перед трудностями!

Переломы

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРАВИЛЬНО оказанная первая помощь при переломах имеет большое значение. От нее зависит, как быстро будет происходить выздоровление больного человека, не возникнут ли осложнения, опасные для жизни.

Перелом – это травматическое нарушение целостности кости в результате механического воздействия или заболевания. Переломы делятся на открытые и закрытые. **Признаки закрытого перелома:** кожный покров не нарушен, на месте перелома наблюдается припухлость, хруст, нарушается естественное положение конечности. **При открытом переломе** нарушается целостность кожного покрова, образуется открытая рана, иногда – обломки костей в ране; отек мягких тканей, подкожное кровоизлияние; нарушение функций травмированной конечности. Неоказание первой помощи может привести к травматическому или болевому шоку.

Если вы стали очевидцем несчастного случая, в результате которого человек получил перелом, немедленно вызывайте «скорую помощь». До приезда «скорой помощи»

осмотрите больного.

Если поврежден не позвоночник (после падения, ДТП больная испытывает сильную боль в спине), осмотрите перелом и окажите первую доврачебную помощь. Если есть кровотечение, наложите жгут, используя любые подручные средства (веревку, галстук), подложив под него какую-нибудь ткань. Жгут накладывается выше места кровотечения (если повреждена рука, то на плечо, если нога – на бедро) не более чем на два часа. Обязательно запишите время наложения жгута, не забудьте об этом предупредить врача. Далее больному необходимо обездвижить конечность с помощью любых подручных материалов (дощечек или палок). Импровизированная шина накладывается на два сустава: выше и ниже перелома. Если травмирован плечевой или тазобедренный сустав – шина должна зафиксировать три сустава. После наложения шины прибинтовывают кусками ткани, одеждой или любыми другими подручными средствами. При наложении шины не пытайтесь соединить поломанные кости, просто неподвижно зафиксируйте конечность. Чтобы избежать давления шины на костные выступы, под нее необходимо подложить что-нибудь мягкое (вату, платки).

При подозрении на перелом позвоночника больного желательнее не трогать, чтобы не сместить позвоночные диски. Первую помощь таким больным должны оказывать только медицинские работники.

За помощь в подготовке материалов «НС» благодарит невропатолога А.С. Пургину, медсестру терапевтического отделения О.В. Михаленко, старшего фельдшера трасового пункта медицины катастроф Н.К. Чернышову.

Турнир по боксу выявил лучших

СПОРТ

НА ДНЯХ прошёл III областной турнир по боксу памяти участников локальных войн и вооружённых конфликтов. Соревнования проходили в спортивном комплексе «Колорит». В них приняли участие 143 участника из разных городов: Богдановича, Алапаевска, Артемовского, Талицы, Тавды и других.

Богдановичский городской округ представляли 66 участников секций бокса Кунарской, Тыгшской и Коменской сельских территорий, а также северной и южной частей города. Итоги турнира оказались отличными: 56 спортсменов прошли в финал, где 34 боксера заняли первое место и 22 – второе.

Среди мальчиков 2004 г.р. победили Александр Гапов (в/к 20 кг), Федор Долгов (в/к 23 кг) и Максим Свинин (в/к 25 кг). Вторые места у Артема Амосова (в/к 20 кг), Антона Меньшикова (в/к 23 кг) и Арсена Арсеняна (в/к 25 кг).

В возрастной группе мальчиков 2003 г.р. первое место заняли Захар Широков (в/к 23 кг) и Кирилл Насырдинов (в/к 25 кг). На втором месте Егор Серебрянников (в/к 25 кг) и Евгений Родионов (в/к 28 кг).

Среди мальчиков 2002 г.р. победили Глеб Казарманов (в/к 22 кг), Ринат Ижбульдин (в/к 24 кг), Максим Фролов (в/к 26 кг), Ильяс Акчердаков (в/к 28 кг), Влад Ермаков (в/к 32 кг, 1 группа), Михаил Сидоркин (в/к 32 кг, 2 группа), Александр Васильчиков (в/к 36 кг) и Дмитрий

Шакиров (в/к 42 кг). На втором месте оказались Виталий Потапов (в/к 22 кг), Роман Талипов (в/к 24 кг), Андрей Бабицин (в/к 28 кг) и Илья Бутолин (в/к 32 кг).

В возрастной группе 2000–2001 г.р. первые места заняли Александр Черных (в/к 27 кг), Яков Гагаринов (в/к 30 кг), Алексей Горзов (в/к 32 кг, 1 группа), Даниил Мокрушин (в/к 32 кг, 2 группа), Андрей Сухогозов (в/к 34 кг) и Дмитрий Лосьев (в/к 36 кг). Вторые места у Дениса Щепеткина (в/к 27 кг), Евгения Долгополова (в/к 29 кг), Влада Свалова (в/к 30 кг), Дмитрия Пакулина (в/к 34 кг), Михаила Петрова (в/к 36 кг) и Даниила Трошкова (в/к 48 кг).

Среди юношей 1998–1999 г.р. победителями стали Александр Ахмадиев (в/к 31 кг), Даниил Лысенко (в/к 32 кг), а также Дмитрий Захаров (в/к 38 кг), Кирилл Берсенев (в/к 40 кг) и Роман Мышкин (в/к 42 кг, 2 группа). На втором месте оказались Максим Шунькин (в/к 36 кг), Кирилл Качусов (в/к 42 кг, 1 группа) и Никита Махнев (42 кг, 3 группа).

В возрастной группе юношей 1996–1997 г.р. первое место заняли Сергей Флягин (в/к 50 кг), Влад Самигуллин (в/к 54 кг), Дмитрий Бессонов (в/к 60 кг), Егор Демин (в/к 66 кг), Евгений Булатов (в/к 70 кг), Никита Казанцев (в/к 75 кг) и Артем Месрапян (в/к 80 кг). Вторые места у Дениса Дубовкина (в/к 70 кг) и Геннадия Берсенева (в/к 75 кг).

Иван Дубровин, выступающий в весовой категории 72 кг (возрастная группа юношей 1994–1995 г.р. (юниоры), одержал безоговорочную победу.

В турнире принимали участие и девочки, которые также показали хорошие результаты и порадовали тренеров. Так, Вероника Флягина среди девочек 2001 г.р., выступающая в весе 40 кг, стала победительницей. Первое место



Спарринг мальчиков возрастной группы 2003–2004 годов рождения.

заняла и Валерия Потапова (в/к 40 кг) среди девочек 1998–1999 г.р. В этой же возрастной группе Влада Валова (в/к 40 кг) и Яна Демина (в/к 46 кг) стали вторыми.

Всех финалистов данного турнира наградили ветераны боевых действий в Афганистане и на Северном Кавказе, а также почетный гражданин ГО Богданович и почетный член Федерации бокса Александр Кузьмич Клементьев. По решению почетных гостей и зрителей соревнований, «За лучшую технико-тактическую подготовку» был награжден наш титулованный земляк Егор Демин, а за «Волю к победе» – Иван Никонов из Алапаевска.

А. ФОМИН,
тренер-преподаватель
отделения бокса ДЮСШ.
Фото С. ЕРЕМЕЕВОЙ.

У триатлонистов отличные результаты

11 ДЕКАБРЯ на спортивной базе «Березка» прошло первенство ДЮСШ по зимнему триатлону. В этих соревнованиях, помимо воспитанников нашей спортивной школы, приняли участие спортсмены из Екатеринбурга и Заречного. Участникам пришлось преодолевать трассу, состоящую из этапов, которые включали бег, езду на велосипеде и лыжную гонку.

Богдановичские ребята боролись за победу упорно, поэтому у них отличные

результаты. Среди мальчиков 1998–2000 годов рождения победителем стал Эдуард Шамриков. В возрастной группе мальчиков 2001–2002 г.р. лучшее время показал Иван Громов. Второе место среди спортсменов этого возраста принадлежит Семену Савину, а третье – Даниилу Шестакову. В соревнованиях между самыми юными участниками (мальчики 2003 г.р. и младше) все три первых места у наших спортсменов: первое – у Алексея Котельникова, второе – у Захара Широкова, третье занял Эдуард Траксель. Два первых места также принадлежат Максиму Аксенову в возрастной группе юношей 1995–1997 г.р. и Владимиру Колясникову

среди юниоров 1993–1994 г.р.

У девушек результаты ничуть не хуже: в трех возрастных группах есть и победители и призеры. Так, среди девочек 2003 г.р. и младше первое место заняла Юлия Демина, второе – Анастасия Боликова, третье – Евгения Валова. Среди девочек 2001–2002 г.р. лучший результат у Кристины Поповой, на втором месте Валерия Васиulina, на третьем – Снежанна Головкина. В возрастной группе девушек 1995–1997 г.р. победила Карина Сахно. Второе место заняла Мария Захарова, третье – Алена Вертипрахова.

В. ТРИШЕВСКИЙ,
начальник отдела ФКиС.

Уважаемые налогоплательщики!
Чтобы в новом году у вас не было неприятностей с налоговой службой или со службой судебных приставов – заплатите налоги сейчас.

О налоговых долгах по имущественному, транспортному и земельному налогам и налогу на доходы физических лиц можно узнать с помощью электронного сервиса «Узнай свою задолженность» (www.r66.nalog.ru). Этот же сервис позволит гражданам в течение нескольких секунд сформировать платежный документ для погашения задолженности и оплатить её в режиме он-лайн.

Порядок получения информации и формирования платежного документа изложен на стартовой странице online-сервиса «Узнай свою задолженность»: необходимо ввести персональные данные физического лица (ИНН, фамилия, имя, отчество), а также цифровой текст, который будет указан на экране.

Желаем всем налогоплательщикам Свердловской области в наступающем новом году финансовой стабильности и благополучия!

Встречайте Новый 2012 год без долгов!

Управление ФНС России
по Свердловской области.

Поздравляем!

Дорогая и любимая мама и бабушка Щипачева Лидия Яковлевна!

От всей души мы поздравляем С одной из самых лучших дат, Еще сто лет прожить желаем, Не зная горя и утрат! Желаем только улыбаться, По пустякам не огорчаться, Не нервничать и не болеть, И в общем, жить и не стареть!

Сыновья, снохи, внуки, правнуки.

Поздравляем Пахтину Раису Степановну с 75-летием!

Пусть жизнь твоя идет спокойно, Живи, не зная горести и бед, И крепким будет пусть здоровье Еще на много-много лет.

Дети, внуки, правнуки.

Пахтина Леонида Петровна поздравляем с юбилеем!

Годы бегут, несутся, как лавина, Но стоит ли о прожитом тужить. Твой юбилей – лишь только половина, Желаем еще столько же прожить. Шестидесят золотых, трудовых лет Тебе жизнь отсчитала, Не забудь лишь о том: Это только начало.

Брат Николай, племянница Вера, семья Кузнецовых.

ОАО «ТРАНСПОРТ»

требуется на конкурсной основе
КАССИР ПО ПРИЕМУ ВЫРУЧКИ.

Обращаться с резюме по адресу:

г. Богданович, ул. Гагарина, 2-а.

Телефон – 2-28-34.

Реклама:

Кто помнит

21 декабря 2011 года исполнится два года, как перестало биться сердце Захаровой Анны Федоровны.



Просим всех, кто знал и помнит Анну, помянуть вместе с нами.

Муж и все родные.

Администрация городского округа Богданович информирует о том, что Российский Детский Фонд обратился с просьбой о помощи Сулимову Яну 1997 года рождения. С рождения ребенок наблюдается у врачей с диагнозом детский церебральный паралич и другими сопутствующими заболеваниями.

Благодаря помощи организаций и граждан Свердловской области Ян проходит лечение в Международном реабилитационном центре «Евромед» города Мельно (Польша). Для оплаты лечения необходимо 840 тыс. рублей. Ян и его мама Сулимова Татьяна Владимировна будут благодарны за любую оказанную им помощь.

Банковские реквизиты лицевого счета Сулимовой Татьяны Владимировны: Ленинское отделение № 11 Сбербанка России, г. Екатеринбург, дол/офис № 11/0418 р/сч. 47422810816099940001, к/сч. 30101810500000000674 в Уральском банке Сбербанка РФ г. Екатеринбург, БИК 046577674, ИНН 7707083893, ОКПО 02813411, ОКОНХ 96130, КПП 667102001, № лицевого счета 40817810316096756834.

Дополнительную информацию вы можете получить у помощника председателя Правления Свердловского областного отделения Российского Детского Фонда Комарова Михаила Юрьевича (8-919-366-73-18, e-mail: komarov.detfond@yandex.ru).

Администрация городского округа Богданович информирует о проведении Восьмой Всероссийской Форума-выставки «ГОСЗАКАЗ-2012», которая состоится с 15 по 17 февраля 2012 года в г. Москве. Организатор Форума-выставки – МОО «Московская ассоциация предпринимателей», при участии Министерства финансов РФ, Министерства экономического развития РФ, Федеральной антимонопольной службы РФ, Федерального казначейства, при поддержке Правительства РФ, Правительства Москвы, Исполкома СНГ.

Темой Форума-выставки станет «Государственный заказ – инвестиции в экономику страны».

Задачи Форума-выставки:

- демонстрация продукции, работ, услуг и технологий;
- консолидации усилий государства и бизнеса в развитии принципов конкуренции и совершенствования системы государственного заказа;
- обсуждения законодательных и процедурных вопросов государственных закупок;
- демонстрации и изучения практики применения инновационных технологий проведения торгов;
- предоставления информации информационных, консультационных услуг.

По вопросам участия в Форуме-выставке обращаться к специалисту Министерства развития и инвестиций Свердловской области Лунеговой Наталье Витальевне, телефон – (343) 362-16-35.

УЧРЕДИТЕЛИ - ДУМА ГОРОДСКОГО ОУГА БОГДАНОВИЧ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОУГА 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