



# ПЛАМЯ

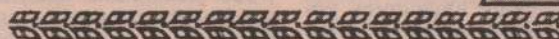
с программой  
TV

СУББОТА, 3 ОКТЯБРЯ 1998 ГОДА

№ 71 (4844)

Там, где раки только зимуют,

мы живем круглый год.



## Информ бюро

### ХОЛОДНО НА МОРОЗЕ ПЕСНИ ПЕТЬ

Нестабильность поставок угля позволила в районе сделать запасы в среднем на 55 дней. (В с.Кисловском, к примеру на 142 дня, а вот в Южковском только на 22 и т.д.). По мнению Н.Н.Шинкевича, главы районной администрации, на местах пока недопустимо медленно ведется заготовка дров на зиму. Необходимо, настаивает Николай Николаевич, иметь страховой запас не менее месячного объема потребления. Иначе нерадивые рискуют зимой замерзнуть.

\*\*\*

Из 22 котельных в районе подготовлена лишь треть. В образцовой состоянии прошли проверку две газовых котельных: Маминская (начальник Юрий Михайлович Неуймин) и Рыбниковская (Петр Александрович Каспирович). Персонал этих котельных показал высокий уровень профподготовки, идеальное содержание оборудования.

### НУ-У, НАЧАЛОСЬ

Первого октября начала работу, вернее будет сказать: вступила в силу Великая призывная кампания.

Великой ее окрестили сами господа — призывники. Пояснили: "Для тех, кто призывается добровольно, в скором будущем наступит время великих (в смысле надолго) расставаний. Для тех, кто никак призываться не хочет — время великих тактик и стратегий в поиске необходимых бумаг для получения отсрочки, а для кого-то "великих" затрат.

С.В.Сонкин, старший прапорщик, не без грусти в голосе, сообщил о волне заболеваний, обрушившейся именно на сильный пол призывного возраста.

### ДОРОГИЕ НАШИ УЧИТЕЛЯ, НАСТАВНИКИ, ВОСПИТАТЕЛИ!

Несмотря на неизмеримо трудное сегодня время, вы продолжаете свое благородное дело, воспитывая и обучая сельских мальчишек и девчонок.

Мы верим, что недалек уже тот день, когда УЧИТЕЛЬ будет жить достойно.

Каменский райком партии поздравляет Вас с праздником и желает всем здоровья, счастья и созидания в воспитании подрастающего поколения нашей Родины.

В.Тарасов,  
секретарь Каменского райкома партии

Горячо и сердечно поздравляем всех пенсионеров, ветеранов войны и труда, тружеников тыла, вдов с Международным Днем пожилого человека. Желаем вам, дорогие ветераны, доброго здоровья, большого личного и семейного счастья, благополучия. Успехов в делах.

Районный совет ветеранов

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ "ПЛАМЯ" НА 1999 ГОД.

ЦЕНЫ ЛЬГОТНЫЕ.

На первое полугодие - до востребования - 20 рублей

- до почтового ящика - 23 рубля.

Согласитесь, это не дорого!

Наша цель - рассказать обо всех и о каждом.

Выписывайте нас и однажды

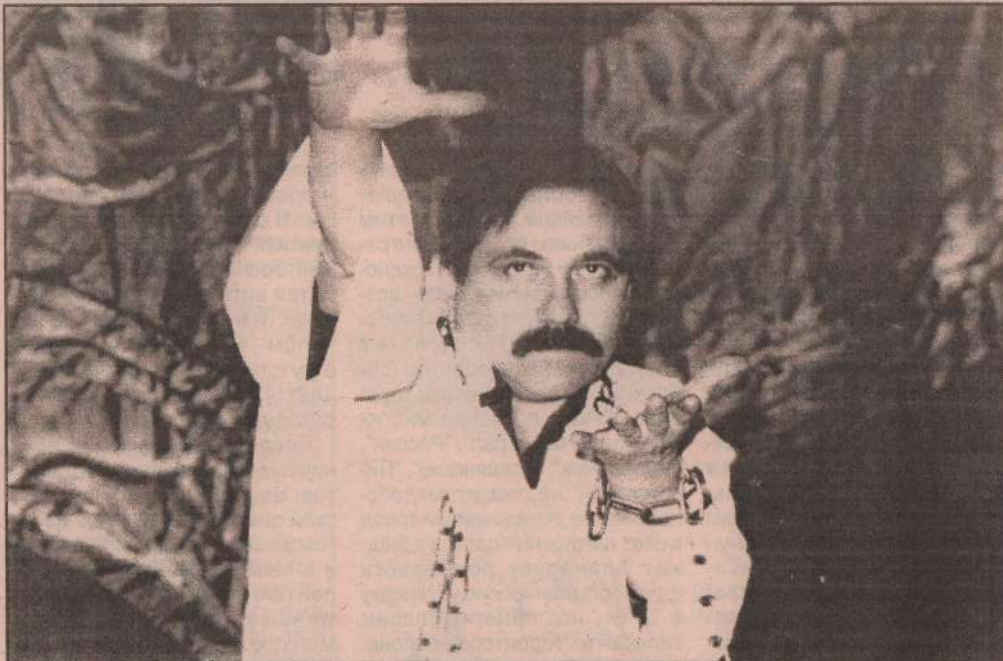
Вы обязательно прочтете

о себе, о своих близких и знакомых.

**ТОЛЬКО У НАС**

- бесплатно частные объявления

на весь срок подписки (при наличии абонемента).



"Выйди в сельское поле, пламя солнца даст волю, от ломоты и боли,  
От безденежной доли Исцелять "Пламя" будет.  
Налетайте, сельчане, - Чудеса обещаю!"

Юрий Лонго

Полезно знать

## Баня – вторая мать наша

Многими поколениями людей опробована полезность бани в любом ее проявлении, будь то русская баня, финская сауна или японская кама-буро. Познав свойства огня, воды и камня, люди научились использовать природные явления для своей пользы и, если считать разогретые камни источником тепла, необходимого для образования пара, то возникновение бани можно датировать каменным веком. С тех пор, на каменках бань всех времен и народов испарилось много воды. А уж сколько благородного нетрудового пота пролило человечеством за тот же отрезок времени... Но как бы ни была проста и экзотична сама процедура потения в бане, не стоит забывать, что она небезобидна.

Правила посещения финской сауны и русской бани.

Правило №1 – перед посещением бани обильно не есть – не надо нагружать организм множеством серьезных функций одновременно, ведь ему предстоит испытать жаровоздушный стресс – парилку;

Правило №2 – максимально освободить кишечник, а тем, кто ходит в парную исключительно в лечебных целях или в целях оздоровления следует обратиться на это внимание и освободить кишечник с помощью клизмы;

Правило №3 – перед заходом в парилку необходимо принять теплый душ. Для людей с вегетативными расстрой-

ствами и для детей нужно согреть ноги в ванночке с водой 40-45°C на протяжении 5 минут. После этого обсушитесь полотенцем и все это для того, чтобы механизмы адаптации включились последовательно и переход из одного температурного режима в другой – стрессовый – был постепенным;

Правило №4 – золотое – в парной находиться до первой капли пота с носа. Не надо ориентироваться на то время, что проводит в парной ваш компаньон, ведь у него отличное от вас качество вегетативной нервной системы в индивидуальное время потения, как, впрочем, и у вас;

Правило №5 – обливание холодной водой показано только тем, у кого ничего не болит и тем, кто регулярно посещает парилку, остальным же – медленное, постепенное остывание;

Правило №6 – отдыхать после парной желательно лежа, а тем, кого беспокоят боли в спине, лежа остывать обязательно.

Ваше тело само подскажет вам – "Ну хватит..." Захотите испытать чувство полета – соблюдайте золотое правило №4.

P.S. Индивидуальное время пребывания в парной в положении лежа определить несколько труднее, а как – подумайте на досуге. Счастливых вам открытий!



... СПОКОЙНО ДЕТИ СПЯТ. Фотоэтиюд В. Меркурьева

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ... – ЗАКАЛЯЙСЯ!

5 октября – международный день врача

В последние годы российская медицина шагнула далеко вперед. Центральная районная больница старается не отстать от ее "семимильных шагов". Об этом рассказывает главный врач Валентин Васильевич Киялин:

В эти дни все наши мысли заняты лицензированием нашей деятельности. Это, на мой взгляд, намного важнее, ответственнее и актуальнее, чем всякого рода акции, чем проявление солидарности с давшими клятву Гиппократу. В канун профессионального праздника проходит районная конференция по бронхо-легочной патологии, на которой мы и по здравым всех участников с профессиональным праздником и пожелаем им успеха в оздоровлении населения.

Недавно в район из мест

заклания вернулись десять человек, больных туберкулезом. В районе борьба с этим заболеванием ведется централизованно и бесплатно. Трудности с профилактикой, увы, возникают, потому что флюорографическое обследование проходят 25-30 процентов (работники садилов, доярки, продавцы). Пока персонал многих СПК, таких как "Урал", "Россия", "Маминское", "Травянский", "Пироговский" не прошел медобследование. Алюминевый завод в счет погашения долгов в бюджет планирует приобрести флюорографическую установку в ЦРБ, что облегчит прием сельчан на территории района.

За самыми современными методиками сельским медикам угнаться нелегко, поэтому мы и вспоминаем практику земских врачей, делающих упор на

закливание, хорошее питание и профилактические процедуры. В рамках осенней профилактики простудных заболеваний бесплатно обеспечиваем детей витаминами на медучастках и в детских садах. С началом холодов и в связи с отсутствием отопления наблюдается вспышка острых респираторных заболеваний.

После витаминизации планируем профилактику гельминтов. На Мартюше, в Колчеданской школе-интернате, в детском доме, на Броду, в Травянке и в Маминском много носителей гельминтоза. Осенью дети меньше бывают на улице. Менше играют в песке, поэтому пролечить их легче. В детских садах должны обработать старый песок или засыпать новый.

Большую тревогу вызывает

у нас и вакцинация от гриппа. На вирус нет постоянного иммунитета. Вакцина изготавливается из ослабленных вирусов, подвидов, которых становится все больше. А на каждый из вирусов иммунитет держится шесть месяцев.

Главврачом я работаю уже восемнадцать лет. Раньше в районе почти не было чесотки, туберкулеза, венерических заболеваний. В 1994 году было зарегистрировано 6 – 7 случаев сифилиса. В прошлом году – 130. Вспышки этих заболеваний отражают обострение социальных проблем в обществе. Значит, чем лучше мы будем жить, тем меньше будем болеть. Дарить людям радость здоровья – великая миссия врача.

Записал А. ПЬЯНКОВ

## УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ?

Как-то, сильно устав, в обратительном настроении возвращалась я с работы. Руки оттягивали сумки с продуктами, книгами и забранной из мастерской обуви. Голову терзали думы: как те продукты, что я купила на оставшиеся деньги, растянуть до полочки. На ум приходили мерзкие мысли, что кроме хлеба и картошки, макарон, огурцов и помидор с собственной грядки долго ничего не видать. Переходя дорогу, встретила "марафонца", из тех, кто "трусой от инфаркта" бежит. – Ничего себе, – думаю. Я еле ноги волоку домой, а люди после работы умудряются бегать, прыгать и скакать.

Однажды начинала бегать по утрам, да больно хлопотно, устаешь, вспотеешь, а уже пора дальше бежать – на работу. Прическа конечно в беспоряд-

ке после импровизированного душа, а лучше сказать обливания. Как взъерошенный воробей, завтрак поклюешь по-быстренькому и вперед – забег на короткую дистанцию – до места работы. Авось еще успеешь вперед начальства. И так, кто кого, иногда я вперед, иногда начальник. За первое место – благосклонный взгляд шефа, за второе – замечание за опоздание.

После утренней разминки, на работе некоторое время борюсь с усталостью и желанием поспать еще чуть-чуть. Помажась эдак несколько дней и плюнула:

– Ну его, это оздоровление вместе с похудением. А недавно была в гостях и случайно попало на глаза несколько старых листов газеты "Здоровый образ жизни".

Всегда испытывала любопытство к незнакомым и зданиям.

Посмотрю, кто сейчас ведет правильный образ жизни, то бишь здоровый во всех отношениях.

Надо сказать, чтиво оказалось увлекательным. Листала, читала, пробежала глазами страницы и вдруг, наткнулась на небольшую заметку "Жаворонки и совы". Решила ознакомиться и узнала кое-что любопытное...

Выяснила, что бегают сейчас многие, но риторический вопрос когда бежать лучше: утром или вечером, задают себе не все. Тренируются, когда кому хочется и есть удобное время.

Однако, недавно были проведены исследования и получены очень важные данные о различном влиянии бега на организм человека в зависимо-

сти от времени тренировки.

Исследования японских ученых выявили, что бег в первой половине дня способствует изменению свертываемости крови, что повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вечерний бег, напротив, приводит к уменьшению количества тромбоцитов в крови. Кстати, узнала, что американские ученые установили: наибольшее количество инфарктов миокарда приходится на утренние часы. Вот и выходит, что утром легче "прибежать к инфаркту", чем убежать от него.

Так, что если опять захочется вести "здоровый образ жизни", придется пробежать трусцой несколько километров уже на сон грядущий и не раньше.

Т. КАЧАЛКОВА.

## БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ



В новой страничке "День здоровья" мы хотим предложить читателям "Пламени" ценные советы относительно лечения всяких недугов и напастей. Это очень старинные рецепты и, надеюсь, действенные поныне. Попробуйте.

Частенько, а особенно в теплое время года, кожа рук ли, ноги у детишек покрывается просто целыми россыпями-созвездиями бородавок. Старинный способ избавления от них передавался знатоками из уст в уста и до сих пор безотказно срабатывает при точном соблюдении надлежащего ритуала.

В первый день после рождения молодого месяца надавить сока из свежей травы чистотела и во вторую ночь, лишь только на небе появится узкий серпик, натереть соком все бородавки, прищипывая скороговоркой, чтобы никто вокруг не понял: "Месяц-молодила, месяц-господин, ты все

видишь, все слышишь, да молчишь; высветишь, выберешь, с росой святой выльешь; за морями, за горами лягушка сидит, зенками злющими на небо глядит. Раз квакнет, бородавки на землю брякнут, два квакнет – бородавки съест".

Как говорится, не веришь – не слушай, но чем Кашпировского хуже!?

Или же и такое средство. Во время жатвы вырвать с корневищем оставшийся стебель злака – лучше всего от колоса ржи или пшеницы. Уколоть острым концом бородавку и закопать соломинку в волголуме, чтобы сгнила там. Пробормотать при этом набор: "Катушишки – матушки, непотребные шишки, как солома сгниет, так и хворь отпадет; по дорогам покатайся, пылью припудрит, с водою изойдут; дева пройдет, подолом заметет; у девы той глаза злющие; при закате солнца растут".



## Бегом от инфаркта

По дороге, поднимая пыль, бежал толстый и тяжело дышал.

– Куда ты? – поинтересовался тонкий.

– Бегу от инфаркта! – ответил толстый, задыхаясь.

– Возьми меня!

– Пристраивайся сзади!

И они побежали вдвоем, мерно, топяя ногами.

– Ну и пылица! – прищурился лысый, делая ладошку козырьком. – Куда вы?

– Бежим от инфаркта! – хором ответили толстый и тонкий.

– Возьмите меня! – взмолился лысый.

– Пристраивайся сзади – крикнули ему бегущие.

И они побежали втроем, на ходу стряхивая пот.

"Марафонцы, – решила дама парике, – спортсмены".

– Далеко ли еще?! – крикнула она.

– Не знаем, прохрипел толстый.

– Возьмите меня!

– Пристраивайся сзади! – хором крикнули бегущие, увеличивая темп...

"Догонять или не догонять? – подумал Инфаркт, глядя вслед бегущим, – Пожалуй, сами концы отдадут", – решил он и не ошибся.

В. КАПИНИДЗЕ.







Страшилки

## О ЧЕМ ВОЮТ ВОЛКИ?



Легенды о волках-оборотнях существуют у всех народов. И зоопсихолог Марина Галицкая убеждена, что в удивительной живучести этих историй виноваты не люди, а ... сами волки – животные, обладающие уникальными, так до конца не изученными возможностями.

Самое удивительное, по мнению Марины Сергеевны, заключается в том, что волки обладают речью. Так называемый волчий вой – универсальное средство для хищников выразить свои эмоции, желания и привязанности.

Мы пропустили через компьютер более сотни часов собачьего воя, - рассказывает г-жа Галицкая. - Результаты были просто ошеломительными. Удалось выделить примерно двести отдельных форм, своего рода звуковых иероглифов, постоянно повторяющихся в разнообразных комбинациях, число которых составляет пять тысяч!

Марина Сергеевна составила даже "волчий словарь" – звуковой, разумеется. В этой копилке несколько тысяч "слов-понятий" – этаким словарный запас взрослого волка.

О расшифровке пока что говорить рано, - продолжает она, - но работа над этим идет. Кроме того, выделено что-то типа "собачьего эсперанто", общего для всех пси-

вых – рычание, визг, лай и т.п. К тому же есть основания предполагать, что волки обладают и паранормальными способностями, позволяющими им использовать еще один, не голосовой, канал связи. То есть общаются телепатически. Мы проводили исследования на севере Канады и на Аляске и выяснили,

что волчьи стаи, находившиеся друг от друга на расстоянии сотен километров, одновременно начинают двигаться к определенной точке, в которой находятся, например, стада североамериканских оленей карибу...

В 1986 году группа Галицкой проводила в Сибири такой эксперимент. Ученые оцепляли флажками площадку около 2-х километров в диаметре, внутри которой находились несколько волков, и начинали гнать их в разных направлениях. Волки вели себя "по правилам" – метались вдоль флажков, не пересекая их линию. Но стоило только одному из них преодолеть табу, как все остальные кидались через флажки, даже те, что находились далеко от первопроходца и вообще не могли его видеть.

Нет нужды говорить, что потомство этих волков реагировало на флажки так же, как например, домашняя собака, - то есть попросту не замечало их, - продолжает Марина Галицкая. - А сколько известно случаев, когда раненые волки обращались к людям за помощью! Причём они никогда не пойдут в деревни или в охотничьи лагеря, будто зная, какая "помощь" их там ожидает. Чаще всего они направляются к геологам или туристам – людям, как правило, добродушным. Я уверена: волки понимают нас, людей, гораздо лучше, чем мы их...

А. ТУМАНОВ

Знатокам



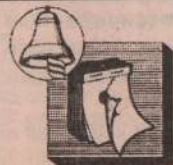
**По горизонтали:** 1. Игровой вид спорта – метание дротиков в мишень. 4. Роман Ф. Достоевского. 9. Дом, хата из глины на Украине. 10. Декоративное растение. 13. Вид атмосферных осадков. 14. Старинный крестьянский головной убор. 15. Упрек, порицание. 18. Кирпич-сырец в южных областях. 19. Крупная степная птица. 24. Древний духовой музыкальный инструмент. 25. Детский курорт на Черном море. 26. Большой тубик. 27. Столица Шри-Ланка. 30. Поперечные нити ткани. 33. Зодиакальное созвездие. 34. Химический элемент. 35. Место для торговли на площади. 36. Итальянский философ и поэт.

**По вертикали:** 2. Полудрагоценный камень. 3. Исходное сырье для производства кареты для Золушки. 5. Гидротехническое сооружение. 6. Река в Западной Европе. 7. Главный город и порт о. Сицилия. 8. Краткий устный шуточный рассказ с остроумной концовкой. 11. Бальный танец родом из ГДР. 12. Неполноценный заменитель, суррогат. 16. Город в Иркутской области. 17. Воинское звание ВМФ. 20. Однородная смесь в виде тестообразной массы. 21. Древнее название Британских островов. 22. Вязкая, тестообразная смесь цемента с песком и водой. 23. Предохранительная повязка, покрывка или медицинская накладка на лицо. 28. Болотная трава, о которую можно порезаться. 29. Пожарный инвентарь. 31. Река в Восточной Сибири. 32. Столица Швейцарии.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №69:

**По горизонтали:** 1. Сукно. 4. Дрозд. 7. Гана. 8. Тарле. 10. Виола. 11. Истребитель. 15. "Гудок". 17. Снежок. 18. Пасека. 19. Локон. 22. Сквородино. 25. Бизон. 26. Огайо. 27. Июль. 28. Канюк. 29. Слива.

**По вертикали:** 1. Сутки. 2. Карат. 3. Мадрид. 4. Давлеканово. 5. "Огонь". 6. Драга. 9. Ежеголовник. 12. Сено. 13. Буков. 14. Топор. 16. Юкон. 20. Король. 21. Айбек. 22. Сезон. 23. Иваси. 24. Опока.



Редактор  
Т. Игнашова

Издается с апреля 1965 года

Учредитель: Администрация  
Каменского района.  
Наш адрес: 623409,  
г. Каменск-Уральский,  
ул. Ленина, 117.

Телефон редактора 3-63-06

Зарег. в РИ № Е-1327

В розницу цена свободная.  
Время подписания в печать по графику  
в 17 час. Номер подписан в 16.30.

Издатель - Управление печати и  
массовой информации г. Екатеринбург,  
ул. Мамина-Сибиряка, 145.

Ин. 53861

Газета выходит  
два раза в неделю.  
Офсетная печать,  
компьютерный набор.  
Объем 1 п. л.

Отпечатано в Шадринской  
типографии ПО «Исеть»  
Заказ 1733 Тираж 1000