



# ПАМЯТЬ

Понск и познание —  
начало всех начал.

СУББОТА, 26 февраля 2000 года  
№ 16 (5019)



## ИнформБюро

### • НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

Как ни крути, ни одно культурное мероприятие не обойдется без ведущей. Вести концертную программу, новогодний вечер или школьный карнавал, не так уж легко. Дело это свои тонкости имеет, свои секреты. Постичь профессиональные тайны конференса, «владения» публикой собрались в РДК ведущие всего района.



## А ПОБЕДИЛА НАТАША!

10 девчат и один молодец вышли на сцену на «растерзание» залу. Слава Богу, зритель выдался благодушный, громкохлопающий и соперживающий. В жюри — строгие спецы.

Среди участниц некоторые второй год сражались за почетные звания лучших. Нина Машнина (методист Колчеданского ЦК) работает в культуре более 25 лет, она была до последнего состязания в лидирующей тройке, но на финише ее обошла Наталья Абидова (киномеханик Рыбниковского ЦК). Наташа завоевала «бронзу». Светлана Чемякина (методист Сипавского ЦК) волновалась нынче не меньше чем в прошлом году, но завоевала уважение жюри и любовь зрителей. Она на почетном «сереб-

рянном» месте.

Единственный парень среди девушек-ведущих был Алексей Калистратов (методист Новоисетского ЦК). Он и петь, и танцевать, и хохмить мастак. Набрал хорошие баллы, Алеша все же уступил лидерам.

Порадовали дебютанты: Надежды Москвина (школьница из с. Маминского), Алла Панова (зав. Соколовским филиалом Колчеданского ЦК), Александра Кононова (аккомпаниатор Позарихинского ЦК), Ольга Баженова (Травянский ЦК).

Приятное впечатление на зрителей и жюри произвела Ирина Матафонова (зав. Октябрьским филиалом Соколовского ЦК).

Мартюшевская публика особенно горячо приветствовала свою землячку, Анфису Абашеву. Девочка учится в



местной школе. Всего один обидный бал отделил ее от надежды войти в тройку лучших. Досадно, но борьба есть борьба.

А победила в конкурсе Наталья Устьянцева художественный руководитель Новобытского ДК.

**Т. Игнашова.**

На фото В. Меркурьева участника конкурса Алексей Калистратов и Анфиса Абашева.

### • ЭХО ПРАЗНИКА

## Юбилейная встреча

В Колчеданской средней школе вечер встречи выпускников совпал с юбилеем школы — 155-летием.

На вечер были гостями глава районной администрации Н. Н. Шинкевич, начальник Управления образования Е. Г. Балакина, директор Колчеданского завода ЖБК Н. А. Симонов (он же выпускник этой школы), глава Колчеданской администрации А. Т. Ярушина.

Все приглашенные в торжественной обстановке вручили школе подарки, учителям премии, а местная администрация выделила деньги на реставрацию музея. Ученики разных выпусков дарили подарки классным руководителям и школе, начиная с букетом цветов, кончая шторами в свой бывший класс.

По достоинству все оценили своеобразный презент директора Колчеданского

завода ЖБК Н. А. Симонова. Он вручил накладные на стройматериалы так необходимые для проведения ремонта помещений.

Интересную концертную программу подготовили учащиеся II класса. Выступили с поздравлениями и самые юные детсадовцы, и соседи — учащиеся школы-интерната. И что примечательно — большинство педагогов, от директора до учителей младших классов, все бывшие выпускники, все жители села Колчедан.

**М. Завьялова.**

### • СЛУЖБА 01

## Пятая жертва

Трагедия произошла 20 февраля в с. Барабановском, где в результате пожара в частном жилом погреб погиб молодой мужчина 1972 г. р. Происшествие не случайное и тому причина пьянка, ведь небрежность в обращении с огнем возрастает пропорционально степени опьянения. Кстати, с начала года это уже пятая жертва (3 в Каменском районе и 2 в городе).



## Если воздух и невидим, он существует

Благословение на строительство первого в России храма Богородицы Спорительницы хлебов от архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского Викентия Кисловского фермер Михаил Рвачев уже получил. Освящен фундамент будущего храма.

На строительство планируется использовать стройматериалы, которые в 1992-93 годах Рвачев хотел пустить на хутор для рабочих. Нынче глава крестьянского хозяйства мечтает о создании при храме монашеской обители, обеспечивающей продуктами сельского хозяйства всю патриархию. По-видимому, трудолюбивые богомольцы не будут иметь дурных привычек и пагубных наклонностей, а потому отличатся завидной производительностью труда. Может тогда оправдывается любимая поговорка Михаила Рвачева: «Возрождение России в возрождении православия».

Оптинский старец Амвросий из Волховского монастыря в 1890 году заказал икону Богородицы Спорительницы хлебов, чтобы показать, что Божья мать помогает не только в снискании душевного спасения, но и в земных трудах. Подлинник находится

в женской общине деревни Шамордино Калужской области. А списки с иконы имеются во многих храмах. Уже в первый год своего появления Спорительница хлебов обеспечила в деревне хороший урожай, когда вокруг была засуха.

Михаил Рвачев так комментирует свое желание построить храм: «За десять лет самостоятельной работы на земле ко мне пришло понимание, что для хорошего труда необходима вера. Когда не стало единой партии и идеологии, люди потеряли ориентиры в жизни. Увеличилось пьянство, воровство, наркомания, преступность.

Человек не может бездумно, механически действовать. Поэтому несправедливо утверждение, что труд создал человека. «Ишак» тоже таскает тяжести, трудится, но человеком не стал. Разум выявляет, что необходимо отвечать за свои поступки. Никакое дей-

ствие не может быть безнаказанным».

Важнейшим стимулом для ударного строительства является приезд патриарха, который планируется на июнь. Кисловского фермера-орденоносца избрали членом комиссии по приему Патриарха.

Кстати, Патриарх всея Руси, когда служил в Таллине, занимался вопросами сельского хозяйства. Визит первого святителя Руси станет важнейшей исторической вехой для Каменского района.

«На Бога надейся, а сам не оплошай», — поясняет свою жизненную позицию Рвачев. — Вся жизнь человека должна быть в трудах и в заботе, о своих преемниках. Я всерьез заболел агрономией и стараюсь где только смогу, повышать свое образование. Практика тоже обучает.

На днях я вылетаю в Мос-

Сергей Грибков, который с ними и поет, и свистит, и пляшет. Сразу веришь, глядя на подрастающую молодежь, что не все потеряно и вторая молодость приходит.

Цивилизованные дети из городских школ больше курят и ходят в туалет. Мамаши целый день звонят, интересуются: не сломало ли их дитяtko спину. Не одно поколение должно подрасти прежде, чем научатся вкалывать как наши деды.

А у меня младший третьеклассник уже за трактор лезет. Старший сын два года в трактористах. Желаящих подработать из агролицейцев всегда много. Дочка учится на повара и в страду кашеварит.

На полях у меня в основном практиканты. Есть два агронома после института. Местные не хотят работать.

кву вместе с сорока фермерами со всей страны на встречу с американцами за их счет. Семинар-практика по теме «Инвестирование сельского хозяйства» состоится в Дубне. Нам объяснят, как зарубежное инвестирование дает отдачу.

На встречу я готовлю три проекта: «Овощной», «Зерновой» и «О хранении». Какой будет утвержден еще неизвестно.

Несмотря на сложный для хозяйства год, я поддерживаю продуктами два детских дома и школу-интернат, госпиталь ветеранов войны.

Кстати, беспризорники из пионерского лагеря «Заря» работают всегда с удовольствием. Рассчитываюсь с ними овощами. Говорят: «Мы столько не заработаем, сколько едим. Кушайте на здоровье! Не скудеет рука дающего. Хорошо бы хоть один из них сумел стать хозяином. И это для меня означает не зря прожитую жизнь. Мне нравится их руководитель

Рассуждают: «Я у тебя находился 12 часов — плати». А у меня находится не надо, лучше два часа поработать.

Посевная строительству церкви не помешает. Мне поможет международный «ротаторный» клуб, состоящий из тех, кто был в Америке. К посевной стены должны возвести бригада строителей АО «Уралспецстрой» и предприниматели из Первоуральска и Новоуральска. Отштакутарим в мае. Распишем через 1,5-2 года, а стены и колокольню надо поставить за 4 месяца.

Строители сразу же перейдут на восстановление и реставрацию Кисловского храма. Восстановят колокольню, купол, произведут отделочные работы.

Слово крестьянин образовано от христианина. Крестьянского хозяйства не может быть без православия. В воскресенье в поле работать никто не будет. В выходной желательнее пойти в церковь. Я стараюсь воскресных служб не пропускать.

Воздух невидим, но он есть и без него мы не можем жить. Без Бога люди не могут тоже».

**А. ПЬЯНКОВ.**

**На фото:**

икона Богородицы Спорительницы хлебов.

ФАКБ ОАО СКБ-банк «Каменск-Уральский»  
г. Каменск-Уральский.  
ин. 6608003052  
БНК 046534713  
к/сч. 30101810600000000713  
р/сч. 42301810900000000003  
л/сч. 42301810110000001676  
на имя Рвачева Михаила Ивановича  
(строительство храма)

**ВОЗРОЖДЕНИЕ РОССИИ В ВОЗРОЖДЕНИИ ПРАВОСЛАВИЯ**

● ПО СЛУХАМ И АВТОРИТЕТНО

## Что будет с выслугой лет?

В последнее время участились звонки от учителей музыкальных школ с вопросами по отмене льгот бюджетникам, потому что обычно каждое повышение тарифных ставок сопровождалось уменьшением возможности получить надбавку к зарплате.

Работники отдела культуры города Каменска-Уральского всерьез поговаривают об отмене выслуги лет своим преподавателям или аннулированием квалификационных категорий.

В бухгалтерии отдела культуры Каменского района нам объяснили, что согласно решению районной Думы повышение тарифов начнется с 1 ноября. Речь о каких-либо ущемлениях прав учителей пока не идет. Единственным ограничением является то, что преподаватели музыкальных школ имеют право работать только на 1,5 ставки. Но в исключительных случаях, когда количество обучающихся больше, чем имеющихся в наличии штат, и это ограничение снимается.

● СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

За прошлый год производство молока не увеличилось. Это объясняется низкой численностью молочного стада. Несмотря на то, что поголовье КРС возросло на 585 голов — 96 коров не хватает до уровня 1998 года. Потерей 118 голов снизило показатели СПК «Кисловский» (нынче «Рассвет»).

Прирост наблюдается в СПК «Травянском» — 32 головы, «Исетском» — 10, совхозе «Сосновский» — 15. В СПК «Родина», «Бродовской», «Пироговский» численность сохраняется на уровне 1998 г.

Произведено молока на 1874 тонны меньше за год. В СПК «Родина» и «Исетский» отмечена прибавка. Недобор 788 тонн молока в СПК «Бродовском». Основная причина: отсутствие кормовой базы, как летом, так и зимой. Наиболее снижение показателя отмечалось в СПК «Урал» и «Кисловской», ныне реорганизованных.

В целом надой на одну корову составил 3169 кг (выше среднеобластного). Максимальный надой получен в совхозе «Сосновский» 4625 литров, но и здесь продуктивность снизилась на 377 кг к уровню 1998 года. В СПК «Пироговский» 1678 кг (здесь всего 280 коров), «Маминском» 2010 кг, «Кисловском» 1204 кг, «Урал» 1827 за год.

Важнейшим вопросом остается воспроизводство стада: на сто коров рождаемость составила 81 теленок (1998 г. — 80). Нужно добиться хотя бы 90.

Из бывших 42 ферм ныне функционируют 22. Надой в девяти фермах до 2,5 тысяч кг за год. Объем этих ферм составляет 41% от общего количества. Лучшие показат-

● ВНИМАНИЕ!

## Чтобы не сняли с техники номера

Для всех владельцев тракторов, самоходных дорожно-строительных машин и прицепов к ним согласно распоряжению главы администрации Каменского района составлен график прохождения техосмотра. Владельцы техники получают уведомления в индивидуальном порядке.

Техосмотр для сельхозпредприятий начнется с девятого марта и завершится в конце апреля. Министерство сельского хозяйства утвердило график готовности СПК, согласно которому транспортный парк до 15 марта должен быть готов на 76%, а к 15 апреля на 80%. С первого апреля предоставляются сведения о скомплектованных агрегатах. При подготовке можно рассчитывать на государственную поддержку не более 20%.

Управление машинами, не прошедшими до первого июля 2000 года техосмотр, запрещается со снятием государственного регистрационного знака.

**Г. ГРИГОРЬЕВ**

начальник Гостехнадзора по Каменскому району.

понимание, что без молока жить нельзя.

Немного возросло качество молока. Если в 1998 году сдавали первым сортом 76%, то в 1999 — 89,5% (хотя должно быть 95%).

Из-за отсутствия кормовой базы и нерешения многих технологических вопросов снижается процент жира в молоке. Недостаток средств приводит к тому, что не меняется молоч-

ная поддержка. Лучшие сельхозпредприятия стараются не забывать дни животноводов на фермах. Нужно обращать внимание и на отстающих и не забывать передовиков.

Из 202 доярок до 2000 кг доят 29, до 2500 кг — 35. Но есть и другие. Свыше 7 тысяч кг доят четверо в СПК «Каменском» на группе раздоя, свыше 6 до 7 тысяч кг доят

## Как поживаете, буренки?

тели дала Кисловская ферма 5181 кг, 288 кг прибавки к 1998 году.

По производству мяса дана прибавка за год. Более существенная, чем по молоку.

Привесы молодняка (производство мяса) возросли до 141 тонны. Среднесуточный привес составил 462 грамма (443 в 1998 г.). Сильно сбавили показатели района в СПК «Каменском» 547 г., «Исетском» — 540 г., «Пироговском» 320 г, «Кисловском» — 252 г, «Родина» — 375 г, совхозе «Сосновский» — 376 г.

Но основная задача получить привесы по телкам. Если при выращивании телок привесы составят 650-700 граммов, то быстрее будет проходить их переход в дойное стадо. Только 19% нетелей перешли в коровы. Ввод хотя бы 25% дал бы возможность браковать низкопродуктивных коров.

На заре перестройки, когда только дали свободу, много телок зарезали и продали. И лишь теперь стало приходит

ное оборудование, снижаются надои.

В кормах нужно увеличивать процент бобовых культур и в зерне, и в траве. Пастбища из одних злаковых не дают нужного результата.

Нерационально составляются рабочие планы. Лучше когда корма расположены около фермы. В СПК «Бродовской» трава была, но далеко от фермы. Отсутствие техники не позволяло ее заготовить. А на корову требуется 1,5 тонны сена.

Недостаточно проводится учеба кадров на местах в связи с тем, что старые опытные специалисты уходят.

Если удастся закончить зимовку на уровне прошлого года, летом молоко будет. Если выйдем на пастбища с низкой продуктивностью, то нужного результата не добьемся.

Специфика животноводства состоит в том, что в этой отрасли не бывает выходных и праздников. Кроме денег людям требуется еще и мораль-

22 доярки на группах раздоя, где первотелки находятся до ста дней.

В Новоисетской ферме, когда надоили свыше 5 тыс. кг торжественно поздравили доярок. Работа с людьми всегда дает хорошую отдачу. В СПК «Каменском» дни животноводов проводятся ежемесячно. Раньше регулярно проводились слеты передовиков. Психология людей не поменялась. Не все же становятся коммерсантами и бизнесменами, кто-то должен выполнять и тяжелую черновую работу.

Кстати, до перестройки, среди доярок уравниловки не было: существовала доплата и за привес, и за тонну молока. Лучше работаешь, получаешь больше. Если валовое производство хорошее, специалисты тоже получают больше. Надо брать все лучшее из прошлого.

**В. БУЛЫЧЕВА,**  
главный зоотехник.

### На конкурс к 35-летию Каменского района

Вы Русь великую видали?  
Она как мать, моя земля.  
Залиты синевою дали,  
Цветами вытканы поля.  
Сплетают ленты рек широких  
Тугие волосы земли,  
В ее озерах синеоких  
Блистают отсветы зари.  
Как девки с песнями былыми  
Березки водят хоровод  
А ветер кронами большими  
По небу облака метет.  
В дремучих чащах серебрится,  
Холодный бьется родничок  
Там дух неведомый таится.  
Оттуда Русь берет исток.  
Красна как дева молодая,  
Живет, дурного не тая  
Большая без конца и края,  
Святая Родина моя.

Геннадий ПОНОМАРЕВ.

Отец и дед, и прадед мой —  
Кто под звездой, кто под крестами,  
Легат в родной земле крестьяне:  
Великий в мире род людской.  
Я борозду от них веду,  
За плугом сам шагал по полю,  
И сердцу было очень больно —  
Лишь полю нес свою беду.  
Я припадал щекой к стерне,  
Как будто бы к щеке превращался  
Отца на той войне убитого,  
Но не забытого в стране.  
Вздыхало поле надо мной —  
Воздавал голос плуга снился,  
На пашне колос золотился,  
Склоняясь над отчею землей.  
Он поднимался до звезды,  
И зерна в звездах превращались,  
И к душам павшим возвращались  
Лучем бессмертной борозды.  
И потому легко дышать  
Мне средь хлебов своей Отчизны,  
Пока восходит солнце чистым  
Над полем бatina душа.

Анатолий БАРАКСИН.

Словно острием карандаша  
Сруб избы, наличники, карниз...  
И горят огни потухших изб.  
Воскресают в контурах прозрачных  
Вязь садов и крыш родных шатры.  
Для души как много они значат  
Горек как от Родины отрыв.  
Речка, мостик, бревнышек настил  
И ландшафт привычный милый взору  
Мир деревни, что меня взрастил,  
Что мне дал и чуткость и опору,  
В тех штрихах прозрачных и седых  
Куст сирени, и в тумане кони.  
Сколько утекло с тех пор воды...  
Только память в омуте не тонет.  
Не тоскую я о том, что было  
И не лью чернильных слез ручьи  
В гимн тому,  
что юность мне приснилась  
Как жар птица в детстве на печи.  
Александр ЕРЕМИН.

### ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



## Депрессия и витамины

Вначале маленький тест. Отметьте то, что подходит вам из следующих утверждений:

1. Почти каждый день подавленное настроение (грусть, опустошенность).
2. Угасли былые удовольствия или интересы.
3. Изменился аппетит (в любую сторону), вы похудели или начали полнеть, прибавляя более 5% веса в месяц.
4. Бессоница или, наоборот, сонливость каждый день.
5. Заторможенность движений или, напротив, их неоправданная возбужденность.
6. Часто без особой причины испытываете усталость, нехватку энергии.
7. Чувство собственной никчемности или неоправданное чувство вины.
8. Снижение способности думать, рассеянное внимание или нерешительность (часто, каждый день).
9. Мысли о смерти или (даже совершенное абстрактно) о самоубийстве, тем более — конкретные планы покончить с собой.

Если набралось пять или более пунктов, а среди них есть пункты 1 или 2, и происходит это с вами не менее двух недель, то почти не сомневайтесь: у вас депрессия, вам следует всерьез подумать о лечении.

Так советуют врачи богатых западных стран. Проза нашей жизни не столько иная. Подавленное настроение из-за низкой зарплаты и роста цен, страх перед преступностью — это уже наша норма. Угасли былые интересы — тоже понятно. Например, тошнит от ежедневного чтения газет... Насчет синдрома хронической усталости на этом фоне и говорить нечего, порой нет сил на совершенно простые действия.

Поэтому, как правило, поводом для обращения к врачу у нас служит не сама депрессия, а ее следствие: скачки давления, повышенная температура, расстройство различных функций и так далее.

Лечить депрессию сложно. Никакие врачи и лекарства не могут изменить ситуацию, в которую человек сам загоняет себя. В клинике неврозов ему в первую очередь назначается усиленный курс витаминов. Цель: поднять внутрен-

ний ресурс, повысить способность организма к самозащите. Это уже потом начинаются занятия с психотерапевтом, оздоровительные гимнастики и прочее.

Так стоит ли попадать в клинику за тем, что каждый может совершить самостоятельно, немного раньше и эффективней?

Есть достаточно простой способ подавить депрессивное состояние в его зародыше. Не обещая, что он поможет абсолютно каждому — такого не может быть в принципе. Но тот, кто решится его испробовать, тот, кто в него поверит, должен строго соблюдать все рекомендации.

Итак, вы проснулись утром в обычном отвратительном настроении. Отлично! Попробуйте сделать несколько движений, имитирующих зарядку: в стороны — вверх, наклоны. Не витеся развивать усилия — плюньте, бросьте. Хотя наклоны все же сделайте. Наклоны — хоть какая-то гимнастика для позвоночника, в нем сосредоточены центры жизнедеятельности вашего тела, которое постепенно устаёт от жизни.

Следующий шаг — обязательный! Стоя в ванной вылить на голову ведро холодной воды. Это известный элемент методики здоровья знаменитого Порфирия Иванова. После этого можете принять горячий душ или согреться под одеялом — не важно. Главное, что вам это удалось!

Идите на работу, вспоминая о том, что вы сделали. Кто еще может такое? Много их? Вряд ли! Начните на рабочем месте именно с этой мысли то, что вчера не успели или не смогли.

Но! Не забудьте о главном. Признаки депрессии и авитаминоза — совершенно одинаковы. Не думайте о себе хуже, чем вы есть. Возможно, основная причина вашего состояния все же именно в недостатке витаминов. Поэтому с них следует начинать избавление от гнета тоски и страха неуспеха. Подойдет любая официально подтвержденная методика приема — выбирайте ее самостоятельно. Рекомендую лишь отдавать предпочтение препаратам тех фирм, чья репутация на мировом рынке безупречна.

Маяя МЕДВЕДЕВА,  
психолог.

### МЕД-ЛИКБЕЗ

## Кашель и его лечение

Как ни неприятен кашель, надо понимать, что это защитная реакция организма, ответ на чуждые вторжения и помехи в функционировании системы дыхания.

Кашель помогает очистить дца. Сверху наложить компрессорную бумагу и тепло укутаться шерстяным шарфом на час. Когда появится жжение, компресс снять, обтереть кожу теплым влажным полотенцем, затем сухим. Если кожа сильно покраснела, смазать ее детским кремом или вазелином, тепло одеться, выпить чай с медом.

При глубоком упорном кашле перед сном смазать спину, бока и грудь, кроме области сердца, тонким слоем жидкого меда. Чистыми руками нежно втирать мед в кожу. Сверху обернуть полотенцем, вощаной бумагой и шерстяным платком. Этот компресс можно оставить на ночь, а утром принять теплый душ. Медом можно смазать подошвы и надеть хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки.

Используется для компрессов и картофель. Испеченный в кожуре в духовке теплый картофель размять, разложить на ткань и наложить на спину, бока и грудь на всю ночь, тепло обвязавшись и укрывшись. Утром принять теплый душ.

Можно растирать всю верхнюю половину туловища, кроме области сердца, а также подошвы скипидарной мазью, вьетнамским бальзамом (очень немного), тигровой мазью. На скипидар может быть аллергия. Растирания делают на ночь, тепло укутываются.

Эффективной растиркой может стать подогретое сливочное масло, смешанное с чесноком, натертым на мелкой терке. Можно брать также гусиное, медвежье или барсучье сало.

### НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

В домашней аптечке должны быть болеутоляющие, жаропонижающие, противовирусные, сердечные, антисептические препараты, перевязочные средства.

При головной боли можно принимать парацетомол или анальгин. Ревматические, остеохондрозные, а также головные боли снимает флуралин. При пониженном артериальном давлении поможет изобавиться от головной боли цитромон. При сердечных, желудочно-кишечных, головных болях дадут облегчение смазolitikи (но-шпа, папаверин).

Жаропонижающие препараты — аспирин (детский и взрослый), парацетомол принимают только тогда, когда температура тела у взрослых 38,5°. Детям дают лекарство в зависимости от их состояния и от того, как они переносят повышенную температуру.

В домашней аптечке можно иметь и антибиотики, такие как ампициллин или сульфанилами-



Активный отдых — залог здоровья.  
Фото В. Меркурьева.

При кашле необходимо полоскать горло 5-6 раз в день. Для этого используют отвары шалфея, ромашки, тысячелистника, календулы, эвкалипта. Можно полоскать горло раствором люголя или раствором обычной соли с питьевой содой и йодом: пол чайной ложки соды, пол чайной ложки соли и 5 капель йода — растворить в стакане воды. Можно просто накапать в воду сок лимона или клюквы. Процесс выздоровления

ускоряет прополис, мумие, эвкалипт, шалфей, календула (ноготки).

Все перечисленные процедуры помогают предотвратить появление осложнений при кашле, чтобы не допустить того, чтобы кашель стал хроническим, чтобы он перешел в более серьезное заболевание. Эти народные методы испытаны годами и бывают зачастую эффективнее лекарств.

При истекшем сроке действия, большинство лекарств, особенно антибиотики, становятся ядовитыми. Периодически проверяйте сроки годности препаратов в вашей аптечке, с прошедшим сроком годности лекарства следует уничтожить. При покупке так же обращайте внимание на срок действия препарата. Не приобретайте лекарства у случайных продавцов.

При незначительных недомоганиях, головной боли старайтесь помогать организму народными средствами, не хвататься сразу же за таблетки (кроме сердечных болей). Храните все лекарства только в аптечных упаковках, с четким названием и дозировкой.

Итак, проверим свои аптечки, пополним необходимыми лекарствами, уничтожим с прошедшим сроком, уберем аптечку от детей. Эти простые меры предотвратят несчастные случаи и помогут вам при необходимости.

Л. КОСОЛАПОВА,  
инструктор центра  
медпрофилактики.

## Домашняя аптечка

при болях в сердце: валидол или нитроглицерин. Если эти лекарства вы не переносите, замените их корвалолом или кардиоваленом.

При повышенном артериальном давлении держите дома дибазол, папаверин, папазол или раунтин.

Нельзя иметь в домашней аптечке глазные капли, лекарства от кашля. Сульфацил натрия (альбуцид) закапывают по 1-2 капли 2-3 раза в день при конъюнктивите и аденовирусной инфекции.

Для поддержания иммунной системы, а осенью и весной для

ТЕЛО ДОСТОЙНОЕ ДУХА

## Кто любит спорт — спешит на корт

Любой мало-мальский физкультурник в Каменском районе знает нашего главного «пана спортсмена», как любовно-уважительно величают поклонники ведущего специалиста по спорту Николая Климова. Науку выживания спорта в нынешних условиях он испытывает на собственном... горбу, на собственном энтузиазме уже многие годы. Сам является неизменным участником соревнований, и во славу спортивных побед и достижений старается изыскать средства на приобретение спортивного инвентаря.

Ежедневно возит на своей развалюхе-машине молоко с СПК «Исетского» на продажу. Молоко это является одной из форм оплаты сельхозкооператива средств в местный бюджет. Эх, посмотрели бы зарубежные профи, как не считаясь со временем, приходится быть и грузчиком, и шофером, и менеджером! И при этом еще умудряется побеждать!

Но не за себя болеет душой Николай Климов. Спешно заманил он меня в свою машинешку (где вместо рычага переключения скоростей торчит торцовый болт), чтобы познакомить с выдающейся-исключительной работой директора Мартюшевского физкультурно-оздоровительного комплекса Евгения Васильевича Пьянкова.

### Мастер по инвентарю

Евгения Васильевича Пьянкова застаем врасплох в цехе изготовления клюшек. Здесь из березовых заготовок в тисках проклеиваются детали важнейшего орудия ледовых баталий. Мартюшевские умельцы из подручных материалов пытаются изготавливать и тренажеры для культуризма собственной конструкции. (Голь на выдумку хитра!). И списанные в городских командах хоккейные формы латаются, перекраиваются народными умельцами.

В семидесятом году начал работать Евгений Васильевич Пьянков физруком. В 1973 перешел в ПМК (передвижную механизированную колону) инструктором физкультуры. В 1992 году на добровольных началах предприятиями Мартюша был организован ФОК и поставлен на баланс сельской администрации. Нынче ФОК перешел в ведение народного образования, но даже тренера с категориями имеют здесь весьма скромный заработок. (Такие деньги профессионалы за один завтрак съедают).

Комсомолцы семидесятых из бывшей школьной котельной оборудовали тренажерные залы, чтобы растить настоящих богатырей. (Хоккеистам тоже недюжинная сила требуется, только «блины» от штанги по полчаса гоняют, не говоря уже о тренажерах). В восьмидесятые годы построили стадион.

Для тяжелоатлетов в трех подвальных помещениях под поликлиникой оборудовали зал с резиновым полом, билли-



ард, сауну, но самодельных штанг уже не хватает. Только на жим от груди больше 120 килограммов требуется. А в зале ФОКа даже теннисные ракетки самодельные. Внутки подрастают на дедовском инвентаре.

Мартюшевские хоккеисты были восьмикратными чемпионами областного совета «Урожай», а футболисты четырехкратными. Много славных спортсменов воспитал Евгений Васильевич. Это и чемпионы области: Сергей Кадников и Владимир Свиридов и нынешние тренеры. Например, Алексей Владимирович Калугин тренер по футболу на полставки. Потому что больше вакансий нет. Иногда перебивается временной работой у частных. (Его сын Сергей, 1987 года рождения, призер России по тазквон-до совмещает это занятие с хоккеем и футболом).

Желание целыми днями пропадать на корте не ослабевает у нынешних мальчишек. До поздней ночи готовы они заниматься спортом. Клуб открывается только на дискотеке, а тут двери всегда нараспашку. Отзанималась одна секция, сразу же начинается другая.

Сын Евгения Васильевича Юрий тоже тренирует мальчишек. Юрий Пьянков кандидат в мастера спорта играет за Китайскую команду. Первые шаги в спорте делают уже и внучата Саша и Женя.

### Спартакнады

Спартакиады среди жителей поселка проводятся Евгением Васильевичем Пьянковым ежегодно и регулярно и являются отличительной чертой стиля работы директора и коллектива тренеров.

Можно назвать фамилии первых победителей. В амрслинге (борьбе на руках) и пауэрлифтинге (жиме штанги) победил Игорь Голодков, которого тренирует Игорь Львович Соловьев, директор местного ЖКХ. В гиревом спорте победу одержал Пархоменко. Его тренер Алексей Витальевич Резепин.

За первое место по баскетболу соперничали команды футболистов и техникума. Футболисты выиграла со счетом 21:19. Третье место выиграли ПТУшники у волейболистов. Счет 28:19. Пятое место

школьники отыграли у силовиков (тяжелотлетов) 14:11.

Состоялось и первенство по мини-футболу на снегу. Футболисты отыграли пальму первенства у техникума со счетом 3:1. Третье место остояли ПТУшники у силовиков (6:2). Школьникам удалось выиграть пятое место и у волейболистов (11:2).

Определился круг победителей в настольном теннисе. Здесь лидируют Овсянников и Мартынов — КМС.

Заканчивается первенство района по мини-футболу. Первенство крепко держат хозяева площадки — мартюшевцы. На втором месте команда райадминистрации. За третье место идет борьба между Позарихой и Покровкой.

### Единственные в районе

Благодаря энтузиазму директора, поселок Мартюш является единственным в районе, где проводится обширная спортивная работа. Сам Евгений Васильевич тренирует через день то футболистов, то хоккеистов.

На полставки здесь кроме Резепина и Калугина работает еще и тренер волейболистов Николай Иванович Некрасов, плюс к тому единственный рабочий на спорткомплексе — и за плотника, и за электрика...

Остальные тренеры общественники: Сергей Мартынов по настольному теннису, Василий Иванович Иванов по баскетболу, Владимир Масленников по шахматам...

В музыкальной школе занимается ритмической гимнастикой Елена Луткова, а художественной гимнастикой Светлана Графская.

Нынче мартюшевские хоккеисты будут отмечать двадцатилетний юбилей как они впервые стали чемпионами области.

Главный «пан спортсмен» Каменского района Николай Климов переживает: «только бы энтузиазм у Евгения Васильевича Пьянкова не исчезал, ведь на нем все держится».

**А. ВАСИЛЬЕВ.**

На снимке: в хоккей играют настоящие мужчины. Фото В. Иванова.

## «Нам не до отдыха сейчас»

Более 30 лет назад начал посещать Воронежскую область. Все очень нравилось: большое село, более 1000 дворов, растянулось вдоль Тихого Дона, люди, их добрые обычаи, простоту, дружбу и уважение друг к другу. Отмечаются здесь каждый день рождения кумов и кумушек, праздники советские и старинные не забываются — пасха, Рождество, Новый год, и другие. Собираются поздно, надо по хозяйству все сделать, скотину напоить, накормить, подoitь и другие дела справить. И очень часто собираются на лоне природы, в дубовой роще, на берегу реки: то уху заварят, то картошку печь, но пьянки большой не допускаются.

Особенно во все мои заезды интересовал колхоз «Заветы Ильича». Высокие урожаи, свое богатое пчеловодство, куринное хозяйство, овцеводство, свиноводство, большие табуны скота и молочноя. Черноземная полоса, все растет: арбузы, яблоки, виноград, абрикосы, слива, вишня. Вырастет матушка тыква или кабачок, и вдвоем поднимать надо. Подсолнухом засеивались сотни гектар, а сахарная свекла росла как каравай на дрожжах. Отовсюду шли машины грузовые за продукцией, са-

харные заводы были обеспечены сырьем, свои маслобони.

Вспоминаются те вечера прошлых лет, особенно праздники. Кругом песни, пляски, и как гимн села звучала русская песня «Эй, Мороз, Мороз, не морозь меня». Не было особого богатства, дома стояли саманные, крыши сплошные, как копны соломы, машин не было легковых. А народ был весел, доволен, жизнерадостен.

И вот приехал в эти милые края в 1999 году. Все в корне изменилось. Дома настроили каменные, обгородились все большими высокими заборами. Исчезли курятники, овчарни, медовые угодья и шелкопрядство. Колхоз на грани развала. Шесть лет не получают сельчане свои заработанные гроши.

Техника в хозяйстве поизносилась, а купить не на что, колхоз дышит на ладан.

Правда в этом году маленко порадовали колхозника, землю поделили на паи, дали по мешку муки бесплатно. Сахару на заработанные деньги: за мешок 350 рублей, кто получил 5-10 мешков по заработку, по 10 кг свежей рыбы. Порадовали людей и повисла скулая улыбка, а песни уже не услышишь.

А чем же люди живут, если годами не получают зарплату? Основная тяжесть ложится на плечи пенсионеров. Получил пенсию, отдай ее в общий ко-

тел родни. Вторая жила жизни — личное подворье. Держат по 5-7 голов крупного рогатого скота, а свиней и того больше. Осенью ищут скупщиков мяса. Раньше хорошо выручали москвичи, приезжали десятки большегрузных машин, скупали мясо. Теперь и эта выручка отпала: Москва забита импортными продуктами. Вот и приходится заезжим купцам продавать по низким ценам.

Начали сельчане перестраиваться: заводят индюшек. Птица неприхотливая, выращивать ее экономично, да и мясо — деликатес. Словом, крестьяне много живности на своем подворье держат. Правда, себе-то остаются рожки да ножки, но голодом не сидят, одеты, обуты.

Когда я поинтересовался, а как теперь праздники отмечаете? — мне отпарировали: «А ты спроси работягу, когда он последний раз бывал на Дону? Там теперь отдыхают только приезжие из Москвы, Воронежа. Строят палаточные теремки, нежатся под солнцем, да за свежими дешевыми продуктами в село навываются. А мы, чтобы прокормиться, с раннего утра и до поздней ночи вкалываем. Вот так и живем, нам не до праздников сейчас».

**В. ВИКТОРОВ.**

КРИМИНАЛ

## Когда не укрыла и ночь...

Деревня Часовая погрузилась в темноту и сон, когда трое молодых людей решили отправиться на преступный промысел. Подойдя к дому Вотчиковых, они, действуя как в заправских детективах, взломали замок и ворвались в чужое жилище.

Хозяева — муж, жена и дочь в ужасе проснулись. Избив их, непрошенные гости забрали все имеющиеся в доме денежные знаки.

Тревожный звонок в дежурной части Каменского РОВД прозвучал как раз в то время, когда в райотдел милиции приехала машина ГИБДД старшего лейтенанта В. Яковлева, чтобы забрать инспектора Е. Романчук для патрулирования улиц сельской местности.

И тут, как говорится, на ловца и зверь бежит. Автомобиль рванулся на место происшествия. В деревне не видно ни зги, а тем более нумерации домов, но помогла удача. Единственный горевший фонарь оказался возле дома Вотчиковых.

Быстро приняв оперативные меры, сотрудники милиции, допросив потерпевших и других жителей деревни, вышли на адреса злоумышленников. Двое из них оказались жителями этой самой же деревни, а третий — залетный гость из Нефтеюганска.

Вскоре их и повязали. Оказалось, что побывать в наручниках для них не впервой. Двое уже ранее судимы, один за кражи даже дважды, а второй отбывал 7 лет за нанесение тяжких телесных повреждений.

Сейчас, как рассказывает майор ГИБДД Л. Фабер, против всей троицы возбуждено уголовное дело. Не укрыла их и ночь...

**А. ЛАРИОНОВ.**



Фото В. Меркурьева.

Зимние забавы.



### ● СТРАНА СОВЕТОВ

#### Заставьте мужа преодолеть себя

Быают мужчины, требующие к себе деликатного отношения. Когда такого человека одолевают неприятности, организм болезненно заслоняет себя от проблем, а заботы ухаживающей за ним семьи освобождают его от необходимости принимать решения. Если ваш нервный муж пластом лежит в постели и отказывается делать хоть что-нибудь, это значит, его мучают какие-то проблемы.

Не устраивайте ему скандалов, поговорите с ним, постарайтесь узнать, что его мучает. Попытайтесь встряхнуть его. Постарайтесь подключить его к домашним делам. В результате муж почувствует себя увереннее и легче справится со своими проблемами.

### ● ВУНДЕРКИНДЫ

#### Самый молодой авиаконструктор

Винцас Лапинас — 18-летний школьник из литовского городка Ликува самостоятельно разработал и сконструировал самолет, названный им ЛАВ-1. Самолет, имеющий размах крыльев 9,4 метра, длину 5,2 метра и вес 240 килограммов, развил в воздухе скорость около 100 километров в час. Винцас не только сам сумел построить самолет, но и без посторонней помощи, проштудировав по книгам технику пилотирования, научился летать.

#### Марафонский заплыв

В начале февраля 1992 года Международная ассоциация «Марафонское зимнее плавание» провела уникальный марафонский эстафетный заплыв на озере Иссы-Куль. За 68 часов 20 минут 33 плота преодолели 185 километров, находясь постоянно в ледяной воде. Не обошлось без эксцессов. Один раз марафонцев отбросило сильным встречным течением и шквалистым ветром на 12 километров. Спортсменами пришлось крепко поднапрячься, чтобы наверстать потерянное время. Несколько часов спустя после этой неприятности на борт

сопровождающего судна подняли одного из пловцов, температура тела которого не превышала 32 градусов. На языке медиков эта температура — причина летального исхода. Однако марафонец в таком состоянии еще ворочал языком, умножал, складывал, выговаривал отдельные фразы, а отогревшись и вовсе пришел в себя.

Члены ассоциации обижаются, когда их называют «моржами», ибо они представляют совершенно новое движение «белых медведей». Далеко не все моржи способны преодолеть температуры и дистанции, подвластные «белым медведям». Новая загадка для ученых.

#### Купание в ледовитом океане

Международная ассоциация «Марафонское зимнее плавание» с помощью военно-морской авиации перебросила на архипелаг Северная земля группу в 21 человек. 14 часов российские «белые медведи» рубили метровый лед, чтобы очистить себе плыню для купания. Когда плынья была готова, энтузиасты стали плавать в воде, температура которой была минус 1,8 градуса. Температура воздуха в это время была минус 20 градусов. Обычные люди при таких условиях могут выжить минуту-полторы. 34-летняя москвичка Людмила Бурякова пробыла в воде 10 минут 25 секунд. Это абсолютный рекорд на выживание. 25 секунд уступил ей другой житель столицы Андрей Хитров.

#### Анекдоты

Мама проверяет Вовочкин дневник:

— Вовочка! Неужели тебе меня не жалко! Каждая твоя выходка, каждое замечание — это еще один седой волос на моей голове!

Вовочка внимательно смотрит на маму, потом на совершенно седую бабушку, потом опять на маму:

— Похоже, ты в детстве была та еще штука!

\*\*\*

— Студент, вы почему на лекции спите?

— Я не сплю, я просто медленно моргаю.

\*\*\*

— Когда загорелся дом, я влетел в комнату и вынес тещу на руках.

— Да, в таких обстоятельствах легко потерять голову.

#### ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!



#### Рыбные рекорды

Самый большой осетр, выловленный в Волге, достиг в длину 7 метров 80 сантиметров и весил около полутора тонн (1440 килограммов).

На Каспии была выловлена 9-метровая белуга весом 2 тонны.

Во время весенней охоты на уток литовский биолог, профессор Тадас Иванаскас в 1904 году на озере Друкшай убил щуку весом 76 килограммов. А в 1930 году в озере Ильмень выловили щуку весом 34 килограмма.

В 1940 году в реке Двина была поймана севрюга длиной 220 сантиметров и весом 67 килограммов.

В 1990 году жителю города Красный луч на Луганщине Владимиру Николаевичу Каплуну улыбнулось необыкновенное счастье — на Цимлянском водохранилище он поймал сома весом 124 килограмма и длиной 2 метра 61 сантиметр.

Аквалангисты Владимир Войков и Сергей Солдатов обнаружили около острова Хортица на Днепре гигантского сома. Он застрял в борту затонувшего буксира на глубине 15 метров. Сом подняли на поверхность, измерили и взвесили. Длина рыбы составила почти 5 метров, а вес 355 килограммов.

Ну а если взять более мелкую рыбку? Какие здесь отечественные «чемпионы»? Попадались ерши весом в 400 граммов, голавли в 8 килограммов, лини в 3,7 килограмма, лещи в 6 килограммов, плотва в 1,7 килограмма, караси в 2 килограмма, окуни в пять килограммов, карпы в 19 килограммов, язи в 8 килограммов, сазаны в 35 килограммов, судак в 20 килограммов.



И. о. редактора  
Н. Путинцева.

Издается с апреля 1965 года

Учредитель: Администрация  
Каменского района.  
Наш адрес: 623418, г. Каменск-  
Уральский, пр. Победы, 97а.

Телефоны: редактор 40377,  
факс 40377. секретарь 40336.

Зарег. в РИ № Е-1327

В розницу — цена свободная.  
Время подписания в печать по гра-  
фику в 17 час. Номер подписан в 16.30.

Издатель — Управление печати  
массовой информации г. Екатерин-  
бург, ул. Мамина-Сибиряка, 145.

Ин. 53861

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

Отпечатано в ГУП «Шадринский  
Дом печати».  
Заказ № 393. Тираж 1300.