



МАЙСКИЕ НОВОСТИ

94-95 (11499-11500)

СРЕДА
3 АВГУСТА
2011

Газета учреждена решением РК ВКП(б), первый секретарь райкома партии Медведев Афанасий Федорович

I Опрос

Что Вы думаете о новом законе по защите детей от вредной информации?

Президент России Дмитрий Медведев подписал Закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». А как отреагировали на это майчане?

Светлана Выскрыбенева, преподаватель:

- А когда он начнет действовать и вытеснить, наконец, весь этот негатив, сопровождающий наших детей с утра и до позднего вечера? Взрослому человеку тошно смотреть мультфильмы, в которых море крови. А эти новомодные компьютерные игры, где главная миссия заключается в том, чтобы поскорее отрубить голову противнику. Представьте, какое влияние все это оказывает на ребенка?

Елена Яблочкина, психолог:
- Каждый ведь сам выбирает, что ему смотреть, не так ли? При желании можно найти способ получить эту самую информацию в любом нужном виде. И запрет лишь накалит обстановку. Причины кроются глубже, ведь поток насилия, который льется на наших детей с экранов телевизоров, — это отражение нашей современной действительности! Образ жизни менять надо, тогда и в СМИ агрессии будет значительно меньше!

Лидия Семенова, пенсионерка:

- Честно говоря, не слышала раньше об этом законе. Но радуется, что правительство задумалось таки о психическом здоровье детей — нашей главной надежды на будущее. Вы посмотрите, сколько агрессии в некоторых представителях молодого поколения! Это все результат неразборчивости в потреблении информации!

Анна Рычко, студентка:
- Информация — это всегда уверенность в завтрашнем дне, и воспитывать ребенка на «розовых» мультяшках про чебурашек себе дороже. Вырастет информационно неполноценный человек, не знающий, что творится в мире. Будет доверять всем подряд... Да, не спорю, сцены насилия пагубно сказываются на психике, но убережет детей законом вряд ли удастся!

Ксения Хопина, школьница:
- Наверное, это хорошо, что появился такой закон. Значит, в этом направлении ведется конкретная работа, а если против чего-то бороться, результат обязательно будет!

Ирина Кожух, медсестра:
- Я сомневаюсь, что будет толк. Как этот вопрос собирается контролировать? Будут ходить за каждым и спрашивать, что он смотрит? Не знаю даже, как на это реагировать... Но, тем не менее, приятно, что эта проблема, наконец, стала острой!

Анастасия Григорьева, домохозяйка:

- Я считаю, что главный рычаг давления на ребенка — его родители. А интересуется ли их, чем занимается их одетый, накормленный ребенок, закрывшись у себя в комнате? Вот именно поэтому контроль должен быть в первую очередь внутри семьи.

Павел Степанченко, абитуриент:

- Законов в нашей стране масса, и, порой, забываешь их исполнять. Хочется надеяться, что новый не будет очередным выстрелом в небо, а сможет действовать в полную силу.

Галина Иванова, предприниматель:

- Дети априори считались символом чистоты и непорочности, а все то, что сейчас показывают по телевизору и пишут в некоторых газетах, журналах, постепенно убивает в них эту чистоту. Быть может, новый закон — это новый шанс для будущего поколения жить в чистом информационном мире?!

Опрос провела Карина

I КБР: события, факты



Президент КБР поздравил жителей республики с началом священного месяца Рамадан

Поздравляю вас с началом священного для мусульман месяца Рамадан. Этот месяц является самым важным и почетным для всех людей, исповедующих Ислам. Строгий пост, который должен соблюдаться в течение всего Рамадана, является священным долгом каждого верующего мусульманина. Он подразумевает под собой укрепление нравственных основ в душах верующих и почитание исламских традиций.

Сегодня у государства и религии одна цель — сделать нашу жизнь лучше, нравственно чище и добрее. Верю, что конструктивное взаимодействие органов власти и религиозных объединений республики станет прочной основой в деле достижения этой важной цели, а наши совместные усилия и впредь будут направлены на укрепление мира и общественного согласия, единства нашего народа.

Сегодня очень важно воспитать грамотную, образованную молодежь, которая будет способствовать поддержанию добрососедских отношений в нашем обществе, которая будет учиться и трудиться на процветание нашей республики, преумножая все то, что до них сделали взрослые.

Желаю Вам доброго здоровья и успехов в благословенных делах и благих намерениях!

Президент Кабардино-Балкарской Республики
А.Б.Канокоев

I Молодежная политика

«Мисс Автоледи – 2011»



Александр Савинов и победительница конкурса Екатерина Ступак

Карина АВАНЕСОВА

На площади перед Домом культуры «Россия», несмотря на жару, было оживленно. Представительницы прекрасной половины человечества Майского района собрались, чтобы принять участие в конкурсе «Мисс Автоледи-2011». Мероприятие организовали местное отделение общероссийской общественной государственной организации «ДОСААФ», отдел здравоохранения, молодежной политики и спорта местной администрации Майского муниципального района. Спонсорскую помощь оказал фонд поддержки культуры и спорта городского поселения Майский «Развитие».

2 стр.

I ЧС местного значения

Где же ты, водица?

Наталья КОРЖАВИНА

Прошедшие выходные проверили горожан на прочность. Неумолимая жара, казалось, плавила души. Особенно было тяжело жителям многоэтажек. Каждый старался найти спасение в воде, а она вдруг перестала течь из крана. Попытки выяснить, когда же будет вода, результата не дали. Эта мука продолжалась вплоть до воскресного вечера.

Только в понедельник нам удалось выяснить причины долгого отсутствия живительной влаги в городе. Как пояс-

нил директор МП «Водоканал» Петр Клеменок, в районе пенькозавода из-за изношенности центрального водовода произошел порыв трубы. На ремонтные работы были брошены все силы предприятия. Но попытки устранить неполадки незамедлительно оказались тщетными. Асбестовые трубы, которые проложены на этом участке водовода, уже не изготавливают, а найти подходящую замену оказалось довольно проблематично.

После долгих поисков и. о. главы местной администрации Майского муниципального

района Николай Тимошенко, и.о. главы городского поселения Майский Евгений Выскрыбенец нашли, наконец, необходимую трубу в селе Черная речка, и работы по устранению аварии были возобновлены.

Благодаря двум ремонтным бригадам во главе с Александром Михайловым замена водопровода была проведена в короткие сроки, и вода вновь начала поступать в дома.

Во время ремонтных работ директор МП «КХ-Альтернатива» Сергей Евдокимов организовал подвоз воды в микрорайон.

Неполадки устранены оперативно

В июле температура воздуха превышала плюс 40 градусов. Спасаться от такой жары помогают только кондиционеры и сплит-системы. Но, включая их, мы не задумываемся, выдержат ли такую нагрузку воздушные электролинии?

В пятницу вечером северная часть города на шесть часов осталась без электричества. По словам главного инженера Майских РЭС Андрея Дорохова, на подстанции 16/572 в связи с погодны-

ми условиями сильно возросла нагрузка в линиях электропередач. В связи с этим, внутренний кабель не выдержал большого нагрева, оплавился, и произошло короткое замыкание.

Оперативно-выездная бригада в количестве четырех человек незамедлительно выехала на место неполадки. В короткие сроки необходимые работы были выполнены и неполадки устранены.

Наши корр.

В СЛЕДУЮЩЕМ

НОМЕРЕ:

Отец и сын

«Мисс Автоледи – 2011»

(Начало на 1 стр.)

Перед началом соревнований девушек приветствует и.о. главы администрации Майского муниципального района Николай Тимошенко. Он желает им удачи и легкой дороги. Поддержать автомобилисток пришли помощник начальника МВД РФ КБР по работе с личным составом Александр Савинов, инспектор ГАИ Адальби Каров, специалист по пропаганде правил дорожного движения ГИБДД Александр Дьяконенко.

«Столько женщин за рулем – это будет весело!» – говорит кто-то из болельщиков. Но никто из участниц на реплику не реагирует. Выстроившись в очередь, каждая зарегистрировалась и получила номер, под которым предстояло выступать. Серьезно настроенные девушки заметно волновались, спокойными были лишь их железные кони – машины разных марок и цветов, в какой-то мере отражающие характер своих хозяек.

Судьи соревнований – инструктор МО ООГО «ДОСААФ» Сергей Контер и главный специалист отдела здравоохранения, молодежной политики и спорта Евгений Урядов объявляют о начале испытаний. Девушкам предстоит соревноваться в скоростном маневрировании на легковых автомобилях. На время выполнить фигуры – «змейка», параллельная парковка «теща», «коляска», «кольцо» и «финишный заезд». За невыполнение той или иной фигуры, участницам начисляются штрафные очки.

17 претенденток стартуют по очереди, согласно номерам, вытяннутым в ходе жеребьевки. С первых же минут определяется лидер Лариса Лызь. Она за

короткое время преодолевает полосу препятствий. Кстати, чудеса ловкого управления машиной показывают почти все девушки (назвать их слабым полом просто язык не поворачивается). Но с самым лучшим результатом на финишную прямую выезжает «девятка» Екатерины Стулак. С результатом минуты и десять секунд она обходит своих соперниц и занимает первое место. Признанная «Мисс Автоледи – 2011» родом из станицы Александровской. По словам Екатерины, за рулем она уже 12 лет и, кажется, не боится самых крутых виражей.

С отрывом в четыре секунды к финишу подвезает счастливая обладательница второго места – Ольга Кабузихина. Ларисе Лызь достается третье место.

Памятные кубки, призы и букеты душистых цветов победительницам вручают Николай Тимошенко, Александр Савинов и Адальби Каров. А самой главной наградой для тройки лидеров стала бесплатная заправка их автомобилей. За стремление к победе и хорошие результаты все участницы соревнований получили благодарности, ну и само собой, заряд хорошего настроения и много положительных эмоций.

В конце августа Екатерина Стулак представит Майский район в республиканском конкурсе «Мисс Автоледи-2011», который пройдет в Нальчике. И, возможно, стремление к победе приведет ее на Всероссийский этап соревнований.

Прошедшие состязания еще раз доказали, что женщина за рулем – это не стихийное бедствие, это Мисс Автоледи, независимо от итогов соревнований!

I Социум

Карина АВАНЕСОВА

– Алло, это Наталья Викторовна Шукина? – раздался в трубке приятный женский голос.

– Да-да, я слушаю, – ответила Наталья, гадая на ходу, кто бы это мог быть, ведь номер не определился.

– Наталья Викторовна, по итогам конкурса «Образцовая семья КБР» ваша семья удостоена этого почетного звания. Ждем вас завтра в Государственном концертном зале города Нальчика, где пройдет награждение. – Вежливый голос сменили короткие гудки.

На церемонии Шукиным вручили Почетную грамоту Союза женщин КБР и ценный приз.

– С мужем Игорем мы познакомилась у общих друзей, и так получилось, что общими оказались не только знакомые, но и наши интересы... Через полтора года поженились. Вскоре на свет появились Ариша и Владимир, и жизнь понеслась...

Я не помню такого случая, когда бы муж мне в чем-то отказал. Все наши проблемы глава семейства решает сам, оберегает от всякого негатива, подставляя мужское плечо, – рассказывает Наталья.

До замужества девушка рисовала в своем воображении идеальную модель семьи. Муж непременно должен во всем поддерживать супругу – это аксиома. Дети обязательно должны расти целеустремленными, умными, жизнь – размеренной и гармоничной. Практически, все мысли и желания воплотились в реальность. Главными героями многосерийного фильма под названием «Семья» стали Арина и Владимир Шукины. Родители с удовольствием заме-

Обычные будни необычной семьи

чают, что во многом их дети похожи на них – переняли от мамы с папой их лучшие качества.

Ариша в этом году окончила пятый класс, а Володя перешел во второй. Оба учатся в гимназии №1. Юная Шукина – круглая отличница, посещает музыкальную школу и строит грандиозные планы на будущее.

ла осуществить ее чуть позже, когда Володя немного подрастет, там, глядишь, и в спортшколу запишет. Мальчик всерьез увлекается рыбалкой. Они с отцом страстные любители посидеть с удочкой на берегу озера, пофилософствовать, пока поплавок не пришел в движение... Мать с дочерью увлечение мужчин не разделяют, вместо этого

соб. Нужно доходчиво объяснить, за что малыша поставили в угол, почему вам не нравится его поведение. Иначе строгие отчитывания только озлобят его, и он не поймет, что сделал не так. Очень важно не упустить момент, когда ребенок верит вам, тянется не только как к родителю, но и как к другу, наставнику. Еще одной важной составляющей взаимоотношений родителей и детей, по мнению Шукиных, является честность.

– Я могу с уверенностью сказать, что мы никогда не обманывали своих детей, не давали ложных или трудновыполнимых обещаний, поэтому у нас доверительные отношения, – говорит Наталья.

Наталья и Игорь Шукины работают в Управлении Пенсионного фонда РФ ГУ-ОПФР по КБР в Майском районе. Общее место работы еще больше сближает мужа и жену. А яркие и незабываемые семейные вечера становятся хорошим завершением долгих рабочих дней. Раньше, собрав вокруг себя своих ребят, Наталья читала им книги, наблюдала за любопытными детскими глазами. Теперь они сами тянутся за любимыми произведениями.

Первым по утрам просыпается папа. Затем к нему присоединяется мама. Вместе они накрывают на стол, в ожидании пока проснутся маленькие Шукины. Родители собирают детей в школу, дадут краткие наставления, отлучаясь по своим делам. И потянутся один за другим к обычной будни не совсем обычной семьи, в которой всегда спокойно, уютно и тепло, независимо от времени года.



– Вы знаете, она очень ответственная, – говорит о дочери Наталья, – порой даже чересчур серьезная, рассудительная, любит во всем логику и порядок, в том числе и в мыслях, чувствах. Когда ее спрашивают, кем хочет стать, она, не задумываясь, отвечает: бизнес-леди. Представляет себя в большом кожаном кресле владелицы крупной фирмы. Я думаю, у нее получится!

А вот Володя – полная противоположность сестре – всегда улыбающийся, беззаботный, добродушный весельчак, готовый принять участие в любом мероприятии, которое сулит радость и смех. Есть у него заветная мечта – стать картингистом. Но мама пообеща-

предпочитают сходить в гости. Досуг у Шукиных организован разумно. Когда выдаются свободные выходные, всей семьей обязательно навещают бабушку с дедушкой.

– Это не просто визиты вежливости, – поясняет Наталья, – Мы всегда стараемся привить детям глубокое уважение к старшим, чувство ответственности за них, желание во всем помогать, потому что именно отсюда начинается формирование крепких моральных устоев и принципов.

В воспитании детей Наталья и Игорь всегда руководствуются самыми гуманными принципами. Они считают, что бить ребенка, повышать на него голос – это не лучший спо-

I Актуально

Платить за газ можно и по расчетным книжкам

К отключениям телефона и электричества в случае несвоевременной оплаты многие уже привыкли, но прекращение подачи «голубого топлива» – нонсенс. Похоже, вскоре эта крайняя мера будет практиковаться шире и причинит нерадивых потребителей трудности к исполнению своих обязанностей перед поставщиком более ответственно. В настоящее время в Кабардино-Балкарии сложилась очень сложная ситуация с неплатежами за потребленный сетевой газ. Общая задолженность населения республики перед компанией-поставщиком составляет более 2 млрд. рублей. Это послужило причиной отключения газа целым населенным пунктам, где долги превышают все допустимые пределы. О том, как складывается ситуация в Майском районе нашему корреспонденту Валентине Пановой рассказывает начальник абонентского пункта Майского района АБС филиала ООО «Газпром межрегионгаз Пятигорск» в КБР Ислам Тугов.

– На фоне других районов Майский выглядит не самым плачевным образом. Услугами нашей компании пользуется 13440 майчан. Дебиторская задолженность составляет около двадцати миллионов рублей. Из них более шести миллионов – долг жителей города. Среди сельских населенных пунктов лидером по количеству неплательщиков является станция Александровская (более 4 млн. 892 тыс. руб.), немного меньше у котляревцев (4 млн. 726 тыс. руб.). Больше трех миллионов задолжали новоивановцы. Имеются долги и в других поселениях.

– Насколько я знаю, жители нашего района перебоев с подачей газа не испытывают. Как решаете проблему?

– Нам были даны указания прекратить подачу газа в поселения, имеющие серьезную задолженность. Но я считаю, что добросовестные абоненты страдать не

должны и необходимо искать другие варианты решения. 12 июля в кабинете главы местной администрации Майского муниципального района Юрия Атаманенко по этому поводу состоялось совещание с участием глав сельских поселений. Было принято решение о создании оперативного штаба, который будет работать с жителями сел непосредственно в их населенном пункте. С 20 июля передвижной штаб работников абонентского пункта начал действовать в соответствии с разработанным планом.

Главы поселений получили официальные письма с указанием суммы дебиторской задолженности населения, в случае неуплаты которой будет прекращена поставка газа поулочно до полного ее погашения и оплаты расходов по отключению и последующему подключению «голубого топлива».

Крайняя мера будет применена к неплательщикам, имеющим долг свыше десяти тысяч рублей или при отсутствии оплаты в течение трех месяцев. Их списки составляются ежедневно и отправляются в «Кабалкарегионгаз». В настоящее время уведомление об отключении направлено 343 абонентам. В основном это льготники, и многие из них не производили оплату с 2004 года.

– В каком случае при получении уведомления можно избежать отключения газа?

– Руководством компании согласована процедура реструктуризации платежей. Мы идем навстречу абонентам, оплатившим 50 процентов суммы задолженности. С ними заключается договор на дробное гашение остатка долга до начала отопительного сезона.

– Ислам Нануевич, многие из нас, не получив квитанцию, просто не имеют свободного времени идти выяснять причину в абонентский отдел. Расскажите, как избежать накопления долга?

– Перебои с рассылкой бланков были

связаны с тем, что с 1 августа мы перешли на новую базу. В случае неполучения квитанции абоненты могут сообщить текущие показания по телефону: 21-8-98 и 21-9-10 или воспользоваться расчетными книжками, которыми пользовались раньше, рассчитать сумму оплаты самостоятельно. Впоследствии, желательно до начала отопительного сезона, все оплаченные вне абонентского пункта квитанции принести для сверки нашим операторам. Если текущие показания нам указаны не были, начисление за потребленный газ производится по нормативам. Но при следующей оплате сумма будет пересчитана в соответствии с данными счетчика.

– Какие изменения ждут потребителей с 1 августа?

– На абонентах этот переход никак не отразится. Единственное, недоразумения с оплатой за газ могут возникнуть у 154 абонентов, чьи узлы учета газа не были опломбированы. С 1 августа начисление за потребленный газ им будет идти по нормативам. Это же касается и 321 абонента, у которых истек срок поверки узла учета. Вместе с квитанцией они получат соответствующие уведомления. Напомним, что владелец любого узла учета в соответствии с Кодексом по административным нарушениям несет ответственность за исправность и своевременную поверку своего счетчика. Поэтому в интересах владельца самостоятельно осуществлять контроль над сроком эксплуатации и надлежащим состоянием прибора учета.

Я надеюсь, что майчане и впредь останутся самыми исполнительными жителями республики и, оплатив долги, не допустят в нашем районе кризисной си-

Информационное сообщение

Суд г. Нальчика, рассмотрев уголовное дело, возбужденное по материалам УФСБ России по КБР в отношении Шукова Р.Р., 1982 г.р., признал его виновным за совершение преступления, предусмотренного ч. 1. ст. 205.1 (Содействие террористической деятельности) и назначил ему наказание в виде 5 лет лишения свободы.

В ходе предварительного и судебного следствия установлено, что Шуков Р.Р. добровольно с начала 2008 года по март 2009 года выполнял поручения членов преступного сообщества, возглавляемого Астемировым А.Э. по финансированию бандгруппы, а также обеспечению средствами связи и приобретению недвижимого имущества для использования членами НВФ в преступных целях. При этом подсудимому было достоверно известно, что Астемиров А.Э. разыскивается правоохранительными органами за совершение тяжких и особо тяжких преступлений, в том числе за совершение террористического акта.

Как установило следствие, Шуков Р.Р. неоднократно по поручению членов НВФ приобретал радиостанции и передавал их членам преступной группы, осознавая, что они предназначены для совершения террористических актов.

В ноябре 2010 года в ходе проведения спецмероприятий он был задержан оперативниками Управления ФСБ России по КБР во взаимодействии с Центром «Э» ГУ МВД РФ по СКФО. В оборудованном им схроне изъято оружие, в том числе пистолет Макарова, два револьвера, винтовка, а также значительное количество боеприпасов и взрывчатых веществ, комплекты камуфлированной военной формы.

При вынесении приговора суд учел полное признание Шуковым Р.Р. своей вины, раскаяние в содеянном, содействие органам предварительного следствия, наличие на его иждивении двух малолетних детей.

Пресс-служба Управления ФСБ России

I Лето

Хорошо, что есть такой пляж



Наталья КОРЖАВИНА

От одного воспоминания об отдыхе на берегу водоема становилось прохладней. Взяв пляжные принадлежности, вкусной снэди, мы направились к заветному месту, чтобы очередной выходной провести возле воды и хоть как-то отдохнуть от невыносимой жары. Решили выехать пораньше, чтобы занять удобное место.

Едва выйдя из машины, повеяло прохладой. Лучи ласкового солнца пробивались через изумрудную зелень листвы, блестящая гладь воды то здесь, то там из-

редка рассекалась купальщиками, нарушая тишину городского пляжа. Пока людей немного, можно насладиться упоительным спокойствием природы.

Расстелив покрывало и разложив нехитрый провиант, мы расположились под раскидистой ивой. Детвора наперегонки помчалась к воде, а мы решили подождать, пока они наплещутся, и потом сами сможем спокойно поплавать. К слову сказать, городской пляж в последнее время пользуется все большим спросом не только у жителей района, но и у наших соседей.

- Сегодня, по-моему, особенно жарко, - заговорила со мной женщина с соседнего покрывала.

- Да, действительно, - решила я поддержать разговор. - Каждые выходные приезжаем сюда отдохнуть. Возле водоема раскаленный воздух не так ощутим.

Со слов своей собеседницы я узнала, что Светлана и Петр Кравченко живут в Прохладном. Когда выпадает возможность, приезжают на майский городской пляж. По словам женщины, здесь есть отличные места для купания детишек, а их в семье трое. Пологий спуск и довольно длинная песчаная полоса позволяют безбоязненно ребятам плескаться в прохладной воде.

Пока беседовала со Светой, к нам подбежала ее шестилетняя дочка и с восторгом показала на рассекающую гладь моторную лодку.

И тут я вспомнила, что еще одним преимуществом отдыха на городском пляже является постоянный контроль за отдыхающими. Здесь его осуществляют спасатели. Оставив свою любознательную соседку и доверив сына бабушке,

направилась к зданию спасательной станции.

Начальник спасательной станции Вячеслав Щербаков подтвердил, что если соблюдать все правила поведения на воде, отдых здесь безопасен. Каждый день, с девяти утра и до восьми вечера, здесь дежурят два спасателя. Да и сам Вячеслав Георгиевич практически всегда находится на рабочем месте. Он водолаз первого класса, и на его счету 44 спасенные жизни.

- Наша главная задача - обеспечить безопасность людей на воде, - пояснил Вячеслав Георгиевич, - но, к сожалению, на воде встречаются и наивные граждане, кто не знает правил. Хотя они простые, и их немного. А то, что их нарушают - это скорее человеческая безалаберность. За время нынешнего купального сезона было предупреждено четыре несчастных случая, причем, все с детьми. Родители порой относятся безответственно и плохо смотрят за своими ребятами.

- Вячеслав Георгиевич, вся территория содержится в чистоте, неужели все отдыхающие стали такими чистюлями, или же у вас кто-то занимается наведением порядка? - поинтересовалась я.

- Ну, что Вы, редкие отдыхающие уберут за собой. А вообще за порядком у нас следят Александр Ситников и Валентина Рудакова. Они своевременно проводят уборку территории, поэтому здесь всегда чисто.

Народ прибывал. К четырем часам, как говорится, яблоку упасть было негде. Озеро наполнилось резиновыми крокодилами, дельфинами, так, что пеннрило в глазах. Везде слышался неугомонный детский смех. Взрослые предпочитали зап-

лечь подальше от неугомонной детворы. Видя, что Вячеслав Георгиевич зорким глазом осматривает свои владения, решила с ним попрощаться и направилась к своему биваку.

- Девушка, а Вы случайно не знаете, где здесь можно приобрести минералочку, а еще лучше пивка, - остановил меня мужской голос. Когда я объяснила, что напитки здесь вряд ли можно приобрести, мой случайный знакомый сник и стал рассказывать, как у них все обустроено в Воронеже.

- Мы каждый год приезжаем в ваш город. У меня здесь мама живет, - поделился со мной Владимир. - И каждый раз надеюсь, что цивилизация дошла и до этого чудного городка. Но пока все остается без изменений.

По мере приближения к своему месту отдыха передвигаться становилось все труднее. Людской поток неумолимо рос, и берег пляжа просто был усеян людьми. Некоторые, накупавшись вдоволь, отправлялись в плавание на катамаранах, кто-то плыл по водной глади на матрасе, а кто-то отдыхал в тени деревьев.

Посмотрев на часы, стало ясно, что день пролетел незаметно, и пора собираться домой. Взяв с меня обещание, что в скором времени мы еще приедем сюда, сын наконец-то покинул водоем.

Дорогой я думала: все-таки здорово, что есть такой замечательный уголок для отдыха наших горожан. И пусть он не совсем облагорожен, и поблизости нет летних кафе, ларьков с прохладительными напитками, гамаков с лежаками, но как здорово, когда ты можешь отдохнуть и замечательно провести выходной на природе.

Как спастись от жары в городе?

Есть ряд правил, следуя которым человек может хоть как-то защититься от высоких температур. Прежде всего, следует сказать о так называемой погодной гипоксии. После теплового и солнечного ударов погодная гипоксия является самой большой опасностью даже для молодых и здоровых людей. Суть явления заключается в том, что из-за жары содержание кислорода в воздухе сокращается, и человеку становится все труднее дышать.

В самые жаркие часы, с 11 до 17 часов, на улицу по возможности не выходить. Но если вы вышли на улицу, старайтесь выбрать маршрут, который позволит вам держаться в тени, как можно дольше. Имейте при себе бутылку с минеральной водой, которая станет вашей незаменимой спутницей, пока вы будете проходить ваш маршрут от дома до работы, магазина, рынка, на природу к воде или на полянку в лесу или в обратной последовательности. Вашей спутнице-бутылочке будет полезно, предварительно несколько часов провести в морозилке, и тогда с её помощью можно будет охлаждаться, прикладывая её к тем местам, где близко к поверхности кожи проходят кровеносные сосуды - запястья, сгибы локтей, шиколотки, шея, виски, затылок. Также запомните, где находятся помещения с кондиционером (магазины, отделения почты, банков и т.п.), чтобы можно было ненадолго спрятаться от изнывающей жары и прямых лучей солнца.

В жаркие дни необходимо очень много пить, до 3-4 литров жидкости в день. Следует помнить, недостаточно пить просто воду, лучше употреблять минеральные воды с содержанием калия, магния и кальция. Главную опасность во время жары представляет собой не только обезвоживание организма, но и потеря

организма с потоотделением. Эти соли обязательно нужно восполнять! Как бы вам ни хотелось, не употребляйте напитки с содержанием сахара, кофеина и алкоголя - они не только не утоляют, а наоборот, повышают жажду.

Для девушек, имеющих длинные волосы, рекомендуется собирать их в хвостик, а не распустать, чтобы не уменьшать площадь проветривания тела. Следует также остерегаться и такого проявления как "тепловой удар". Чтобы его не допустить, следует хотя бы на время снизить температуру тела, так как постоянно высокая температура тела (а она может достигнуть в дневные часы 39-40°C), когда организм не в состоянии отдавать избыточное тепло в окружающую среду, в результате чего нарушается работа мозга и других органов, что может привести к летальному исходу. Симптомами приближающегося теплового удара являются: покраснение и сухость кожи, учащенный пульс, пульсирующая головная боль, головокружение, тошнота, замутнение сознания, судороги. При тепловом ударе человек теряет сознание и нуждается в неотложной медицинской помощи. До прибытия врачей скорой помощи пострадавшего необходимо в первую очередь охладить. Для этого его нужно поместить в тень, обрызгать или облить водой, при возможности, поместить в ванну с прохладной водой. Можно завернуть пострадавшего в мокрые простыни и обматывать подручными средствами.

Существует и другая опасность - солнечный удар. Он возникает при перегревании головы от непосредственного воздействия на голову солнечных лучей. В результате сильно нагревается мозг, может наступить его отёк. Проявляется солнечный удар головной болью, учащением (иногда замедлением) пульса, кратковременным нарушением ориентирования в окружающей обстановке, светобоязнью. Все это может сопровождаться необоснованными действиями, помрачением, а затем и потерей сознания. Усиленного потоотделения и других проявлений перегрева организма может не быть. При тяжелых формах отмечаются подергивания отдельных мышц, иногда судороги, непроизвольные подергивания глаз из стороны в сторону, расширение зрачков.

Пострадавшему необходимо в первую очередь охладить голову (холодные компрессы на голову, тень). Поскольку в тяжелых случаях солнечный удар может привести к смерти, рекомендуется вызвать врача.

Также рекомендуется: - В такую погоду носите просторную одежду из натуральных тканей. - Ни в коем случае нельзя в жару носить синтетическую и обтягивающую одежду, лучше всего хлопковая или льняная, иначе она будет только затруднять испарение влаги. Синтетика особо вредна в такую погоду с гигиенической точки зрения, а плотно облегающая одежда затрудняет процесс теплообмена.

Девушкам рекомендуется надевать легкие брюки, длинные юбки, туники или льняные сарафаны, парео. Мужчинам следует отказаться от гапстуков и ремней.

Весьма нежелательно в жару пользоваться косметикой, особенно пудрой и тональными кремами. Во-первых, они затрудняют коже дыхание, и, во-вторых, как следствие, лицо сильнее потеет, и эффект от макияжа оказывается прямо противоположным желаемому.

С учётом того, что в эти дни очень высок уровень ультрафиолетового излучения, рекомендуется надевать шляпу с широкими полями, солнечные очки и использовать солнцезащитный крем с вы-

соким защитным фактором. Если у вас усиленное потоотделение, носите большие солнцезащитные очки, не прикасайтесь к коже щёк.

Днём держите окна помещений закрытыми, проветривайте только ночью или на рассвете. Днём держите опущенными жалюзи, если таковые имеются.

Не оставляйте в машине, даже на очень короткое время детей или животных! В стоящей машине температура может достигнуть 90 градусов, что очень быстро приводит к перегреву организма и к смерти.

Не оставляйте в машине газовые баллончики и газовые зажигалки, они могут взорваться.

Перед тем, как отправиться в дорогу на машине, проверьте её.

Старайтесь не выполнять физическую работу. Вполне естественно, что в такую жаркую погоду снижается работоспособность человека. Повышенные температуры на каждый градус выше +26 снижает работоспособность человека на 10%. Оказывает, если температура в офисе по тем или иным причинам превысила +28 градусов, то, по закону «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», повышение температуры на градус должно сокращать рабочий день на 1 час!

Старайтесь не употреблять острую пищу, сократите количество потребляемого мяса. Отдавайте предпочтение фруктам и овощам.

В жаркую погоду следует отказаться от привычки готовить еду впрок, как это часто делают многие хозяйки. Не следует забывать, что срок годности большинства продуктов рассчитан на нормальные условия хранения, а не на аномально высокую температуру воздуха.

Также категорически нельзя покупать еду на лотках, не оборудованных холодильниками. Независимо, сколько пролежали продукты на солнцепеке,



прежде чем их продали.

Как бы ни хотелось запрограммировать кондиционер градусов на 15, этого делать не стоит. Впервые, расположившись под кондиционером в таком состоянии, человек в лучшем случае подхватит насморк, а в худшем - пневмонию или радикулит. Кроме того, важно помнить, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Так что в среднем нельзя программировать кондиционер на температуру ниже 18 градусов.

Ни в коем случае нельзя купаться в холодном водоеме. Если разница между температурой воды и температурой воздуха превышает 10 градусов, подобное купание может оказаться опасным для сосудов.

В жару специалисты настоятельно рекомендуют отказаться от занятий спортом. Физические нагрузки увеличивают теплообмен в 5 раз, что может привести к обезвоживанию организма. Но если поклонники фитнеса не могут пропустить ни одного занятия, необходимо, по крайней мере, снизить нагрузки и пить больше воды во время тренировок.

Не менее полезно в жару ходить в бассейн. Рекомендуется посещать его 2-3 раза в неделю. В то же время увлекаться занятиями на беговых дорожках и силовых тренажерах не рекомендуется.

В жаркую погоду слишком велика нагрузка на сосуды. Поэтому лучше всего сосредоточиться на упражнениях, обогащающих организм кислородом, например, на дыхательной гимнастике, йоге или легкой аэробике.

Помочь бороться с жарой может определенный режим дня. Если ложиться спать с заходом солнца и просыпаться пораньше, когда на улице еще относительно прохладно, то можно избежать головных болей. Ведь спать в комнате, которую через окно нагревает палящее солнце, - это не самое приятное и не самое полезное занятие.

При малейшей возможности стоит разуться и ходить босиком. Разумеется, не по раскаленному асфальту, а по траве. На ступнях находится большое число точек, отвечающих за внутренние органы. Когда человек ходит босиком, происходит воздействие на эти точки. В результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма и даже начинается обновление клеток.

Если в офисах нет кондиционеров, то специалисты рекомендуют, как минимум, поставить на столы аквариумы, можно даже без рыбок. Главное - чтобы происходила регулярная испарения. Еще, как вариант, можно периодически опрыскивать помещение холодной водой из пульверизатора.