

НОВОСТИ ПЧ-24

## ПОРЯДОК—НОРМА ЖИЗНИ

Санитарное и экологическое благополучие родного края требует от всех нас постоянного участия и заботы, и каждый в ответе за то, чтобы поддержание порядка стало нормой жизни.

Учитывая, что благоприятная экологическая среда всем нам жизненно необходима, на уборку территорий вышли все работники пожарной части № 24 по охране п. Красная Заря и Краснозоре́нского района как свободные от несения службы, так и находящиеся на дежурстве. Их общими усилиями проведена уборка служебных помещений, прилегающих к административным зданиям территорий. Около зданий были покрашены заборы, бордюрные камни, побелены деревья.



## К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ГОТОВЫ!

Личный состав пожарно-спасательной части № 24 по охране п. Красная Заря и



Краснозоре́нского района приступил к сдаче нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая подготовка сотрудников МЧС России является обязательной частью профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению работоспособности.

Тестирование по сдаче нормативов ГТО проводилось

в соответствии с возрастными группами. Работники МЧС России состязались в следующих видах тестовых испытаний: прыжок в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. В дополнение к традиционным видам испытаний пожарные-спасатели показали навыки наложения кровоостанавливающего жгута.

## ЧИСТЫЙ БЕРЕГ

Второй год подряд МЧС России выступает инициатором проведения акции «Чистый берег».

В числе тех, кто в эти октябрьские дни наводит порядок на берегах изрядно загрязнённых за весенне-летний сезон водоёмов и сотрудники Краснозоре́нского местного гарнизона пожарной охраны. Так, в минувшие выходные спасатели провели субботник на берегах пруда Песочный в селе Россошное. Пакеты с собранным мусором красноярцы говорили не только о том, что пожарные на славу потрудились во имя чистоты и порядка, но и об уровне культуры отдыхающих. Отлично, что этот акт заботы и бережного отношения к природе поддержала и местная власть: к участию в акции присоединился Николай Епихин, глава администрации Россошенского сельского поселения, на территории которого находится вышеуказанный объект.



**Привоз жома, отсева, щебня.** Тел. 8-9536274706.

Ежедневно **КОМФОРТАБЕЛЬНЫЙ АВТОБУС** по маршруту:

**Верховье—Москва (Царицыно)—Верховье**

Отправление:

**Из п. Верховье: 12.00 и 22.00**

**Из п. Красная Заря: 13.00 и 23.00**

**Отправление из Москвы: в 21.00 и 10.40.**

Тел. 8-9102653737

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!

30 ОКТЯБРЯ, В 16.35 НА РЫНКЕ П. КРАСНАЯ ЗАРЯ БУДУТ ПРОДАВАТЬСЯ КУРЫ-МОЛОДКИ  
ПРОСЬБА ПРИХОДИТЬ К УКАЗАННОМУ ВРЕМЕНИ И ПОДОЖДАТЬ!!!

**БЕТОННЫЕ КОЛЬЦА** для колодцев и канализации. Доставка и установка. Пеноблок, кирпич, блоки ФБС.

**УСЛУГИ МАНИПУЛЯТОРА.** Грузоподъемность стрелы—3 т., кузова—10 т. Тел. 8-9051660808 (Юрий).

2-2.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Окружающая повседневная обстановка, в которой живет современный человек, сама по себе располагает к тому, что стрессы и нервные расстройства ежедневно атакуют человеческий мозг. Это и переживания по любому поводу, и стрессовые ситуации на работе, и разлад в семье, с любимым человеком, и чрезмерная переработка за компьютером, и некачественные третьесортные фильмы по ТВ... Перечислять можно до бесконечности. Но, сколько не веди этот список, стресс сам по себе никуда не денется. А в будущем может вообще перерасти в серьезное душевное расстройство.

## УНЫЛАЯ ПОРА!

Если вы уже успели получить заряд негативных эмоций на работе, вас огорчили дети школьными оценками, дома не понимает любимый человек, — в общем, набрались негатива по полной, следуйте правилам, изложенным ниже. Это поможет немного снять напряжение и улучшить ваше самочувствие. В стрессовом состоянии, в основном, человек чувствует себя разбитым, одиноким, загнанным в угол. Все действует на нервы, угнетает и досаждают. Давайте сформулируем несколько простых правил, которые следует соблюдать в стрессовом состоянии.

Во-первых, никогда не оставайтесь в темноте. Даже ночная лампа над кроватью не улучшит вашего состояния так, как это сделает люстра на потолке. Чем ярче свет, и чем больше комнат в квартире освещено, тем лучше вы будете себя чувствовать. Во-вторых, оставшись дома сами, не смотрите страшных и депрессивных фильмов. Это дополнительная негативная нагрузка на ваш мозг. В-третьих, если вы одиноки, больше общайтесь по телефону, приглашайте друзей и родственников. Если вы закроетесь в четырех стенах из себя, это только усугубит положение дел, и ваша депрессия может стать весьма агрессивной. Самым лучшим общением для вас могут стать маленькие дети — такие веселые, легкие и радостные.

Запланируйте каждый день по 30 минут прогулок на свежем воздухе. Это должны быть людные места, например, парки, оживленные улицы, магазины, и, несомненно, прогулки должны иметь место только в светлое время суток. Темнота усугубляет... Если вы имеете возможность не пойти на работу (если ваша депрессия связана с рабочим местом), то лучше этой возможностью воспользоваться. Даже если переработка вас спасает от стресса, то не стоит все равно ею злоупотреблять. Это поможет лишь на определенный период, но не навсегда. А в будущем может только усугубить ваше состояние, например, проблемы дома, плюс еще: достала эта работа... Вот вам уже и две проблемы налицо. Также не стоит заглядывать в рюмку. Это же ни для кого не секрет, и объяснений, наверняка, не требуется. К тому же, это вред здоровью, и можно натворить много нехороших дел, тем более, в состоянии депрессии. Вы давно занимались уборкой дома? Может, как раз самое время это сделать? Иногда элементарное наведение чистоты может принести удовлетворение, и даже наслаждение результатом ваших действий; и окажется так, что не все на свете так плохо, как вы себе представляли. Попробуйте! Вы знаете, что яркие теплые цвета помогают от депрессии? Купите желтых фруктов или овощей. Этот цвет особенно радует глаз, и он же будет лечить вам душу. Можете положить кабачок на тумбочку подле себя. Сегодня это для вас талисман. А завтра его съедите. Польза двойная, верно? Смело обращайтесь за помощью к друзьям. Они всегда вам помогут поднять настроение. Просить о помощи друзей не зазорно. Лучше показаться слабым, чем потом оказаться слабоумным, не справившись с депрессией. Только не приглашайте тех, кто может прийти с бутылочкой чего-нибудь! Запишитесь в бассейн. Вода снимает напряжение, придает тонус мышцам, позволяет «размяться» легким. Нет возможности — принимайте душ, ванну, чаще умывайтесь. Вода смывает плохую энергетику. Слушайте музыку. Если у вас возникнет желание покружить, как-то подвигаться под эту музыку, используйте эту возможность. Музыка есть великий источник силы для разума и тела! Сейчас осенне-зимний период, когда природа замедляется, и мы замедляемся вместе с ней. Но всего этого угнетения можно и нужно избегать. Развейтесь в тихом, дремлющем парке, передвигая кисти желтых листьев, слушая любимую музыку в наушниках, проведите лишний вечер с родственниками, друзьями и близкими. И вы обязательно почувствуете облегчение, успокоение, удовлетворение жизнью...

Максим ЧИЖ

**Электросварочные работы. Отопление, замена котлов, установка насосов, въездные гаражные ворота, заборы, разводка воды (полипропилен).** 8-9606546626 (Александр).

**27 ОКТЯБРЯ В РДК  
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА  
МЕХОВЫХ ИЗДЕЛИЙ  
Фабрика «Гелана»  
г. Пятигорск, г. Георгиевск  
Шубы, полушубки, головные уборы.**

**При покупке шубы,  
шапка в подарок**

Акция проводится до 3 марта 2016 года.

\* Подробности акции уточняйте у продавцов

**КРЕДИТ<sup>1</sup>**  
(от 4 мес. до 3 лет)  
**РАССРОЧКА**  
ИП Щетков А.И.



Возможна оплата  
банковской картой

Ген.лиц. Банка России  
ОАО «ОТП Банк» №2766) **с 10.00 до 18.00**

**Меняем старую на новую\***



**КРАСНАЯ  
ЗАРЯ**

ГАЗЕТА  
КРАСНОЗОРЕ́НСКОГО  
РАЙОНА  
ОРЛОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Автономное учреждение  
Орловской области  
«Редакция газеты  
«Красная Заря»,  
администрация  
Краснозоре́нского  
района  
Орловской области

Газета зарегистрирована  
в Управлении  
Федеральной службы по  
надзору в сфере связи,  
информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций  
по Орловской области

Свидетельство  
о регистрации СМИ  
ПИ № ТУ57-00140 от 26  
октября 2010 года

**ГЛАВНЫЙ  
РЕДАКТОР  
С.С.  
БАКУЛИНА**

**ТЕЛЕФОНЫ:**  
редактор,  
компьютерный отдел—  
**2-13-46**

корреспонденты —  
**2-11-63**

бухгалтерия—  
**2-15-64**

**АДРЕС РЕДАКЦИИ  
И ИЗДАТЕЛЯ:**  
303650,  
Орловская область,  
п. Красная Заря,  
ул.Ленина, 12.

**E-mail:**  
**kzrsmi@smi.orel.ru**

Письма читателей используются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе. Ответственность за содержание и достоверность рекламы и объявлений несет рекламодатель.

Отпечатано в АО  
«Типография «Труд».  
302028,  
г.Орел, ул.Ленина, 1.

**Выходит  
по пятницам**  
Подписной индекс  
53219

Подписано в печать  
**22. 10. 2015 года**  
по графику—в 14 часов  
фактически—в 14 часов  
Объем 2,5 п. л.  
Офсетная печать  
Тираж 1468  
Заказ №2912