

## Ольга ВЫЛКОВА

Опять по сердцу бритва полоснула  
И слезы брызнули ручьем,  
В душе обиды спавшая проснулась,  
А ты как будто ни при чем...  
Порой одно лишь слово

ранит больно

И сердце шрамами клеймит.  
И хочется тебе сказать – довольно,  
Ведь я живая, не гранит.  
От жизни горечи устала  
И сердце бедное болит,  
И нервы оголились в нить накала  
И скоро исчерпают свой лимит.  
А ты расквесишься и будет поздно,  
Поймешь, так поступать нельзя,  
Но между нами будет бездна  
И ты пойдешь, по лезвию скользья.  
Наступит твой черед  
Обиды боль изведать,  
Поставить душу под обстрел.  
Я одержу в сражении победу,  
Не этого ли ты хотел?



## Елена ГОРБУНОВА

Чужое счастье у моей двери  
Считает годы, будто дни недели.  
Когда-то ты пришёл в мечты мои...  
Мечты мои, как птицы, улетели.  
И только крик остался напослед...  
О, птичий стон

страшнее раны в сердце!

И крыльев нет. И неба больше нет.  
И от себя мне никуда не деться,

А ты живешь, не смея угадать,  
Не смея думать и не смея верить,  
Что я была находкой и потерей,  
Которую уже не разыскать!  
И робости твоей пощадить нет,  
И смелости - где смелости не надо.  
Под шепот золотого листопада  
Приходит к нам по-разному рассвет.  
Такая недосказанность судьбы,  
Такая неисполненная песня.  
А мне сегодня жить на свете тесно  
Без этой неразгаданной мечты...



## Конкурс рецептов

### Пришла пора варенья!

**Варенье из яблок**  
(от Тамары Михайловны)

Яблоки вымойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Положите в таз с приготовленным горячим сиропом (1 кг сахара и 300 г воды на 1 кг яблок). Варенье варите до тех пор, пока масса не станет прозрачной, а сироп не сгустится и не станет похожим на желе. Приятного аппетита!

### Фруктовая маска

**Для всех типов кожи**

Чтобы получить очищающий, разглаживающий и тонизирующий эффект, попробуйте в течение 15 дней протирать лицо, шею и руки ватным тампоном, обильно смоченным в виноградном соке. Сок оставьте на коже на 10 минут, а затем смывайте теплой водой.

## Помидоры

### без банки

Иногда урожай помидоров бывает настолько обильным, что банок для «закруток» не хватает. Если у вас есть погреб, вы можете солить помидоры в плотных полиэтиленовых пакетах, лучше всего двухлитровых. Подготовленные плоды уложите в пакеты вместе со специями и залейте рассолом (70-80 г соли на 1 литр воды). После заполнения пакета его свободный конец надо сильно сжать, чтобы вышел весь воздух, перегнуть конец пополам и туго завязать шпагатом.

Если в пакете останется воздух или нарушится его герметичность, через некоторое время в рассоле появится плесень. Поэтому для надежности свободные концы пакетов после заполнения оплавьте горячим утюгом. Теперь пакеты с заготовками можно опустить в погреб. Помидоры будут готовы к употреблению через 1,5-2 месяца. Преимущество такой засолки в том, что мелкая расфасовка не дает помидорам портиться, плесневеть и перекисать.



## Поздравляем доченьку, сестренку ЗВЕРЬКОВУ Екатерину Петровну с 25-летним юбилеем!

Будь самой веселой и самой счастливой,  
Хорошей и нежной и самой красивой,  
Будь самой внимательной, самой любимой,  
Простой, обаятельной, неповторимой,  
И доброй, и строгой, и слабой, и сильной,  
Пусть беды уходят с дороги в бессилье.  
Пусть сбудется все, что ты хочешь сама.  
Любви тебе, веры, надежды, добра!  
Мама, брат Иван, Виктор и их семьи.



**ПАВЛЕНКО**  
**ЕВГЕНИЮ АЛЕКСАНДРОВИЧУ!**  
Роднулечка, любимый мой сыночек!  
Поздравляю тебя с Днем рождения.  
Желаю счастья, любви и благополучия в семье.  
Миллион лет жизни. Люблю тебя, мое солнышко.

Твоя мама.

## МЧС предупреждает

# БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!

Нет ничего лучше прохлады, даруемой рекой или озером в жаркий летний день. Однако знайте, что любой водоем - зона повышенной опасности. И прежде чем сделать первый шаг в воду, вспомните (и выполняйте) общие правила купания в открытых водоемах.

Воздерживайтесь от купания в неизвестных и непредназначенных для этой цели водоемах.

Избегайте купаний в одиночку.

Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, также в направлении групп неизвестных вам людей.

Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.

Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим плавательным средствам.

Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.

Не доводите себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости выйдите из воды.

Часто теплым летним днем, оказавшись в воде, люди теряют чувство меры и оказываются в самых неожиданных ситуациях. Так, при длительном пребывании в холодной воде, сильном утомлении или выполнении резких движений могут появиться в ногах судороги.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Необходимо сразу же перестать работать этой ногой. Если есть возможность, стать на дно и растереть сведенную мышцу. Либо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Можно также плыть, работая только руками, расслабив сведенную ногу.

Иногда случается такое, что увлекся, заплыв далеко и чувствуешь, нет сил возвратиться обратно. Это неприятное ощущение, но не надо теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. В этом случае одно из верных и надежных средств избежать опасности утонуть является самообладание и умение плавать на спине. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание, а затем, избегая энергичных и порывистых движений, плывите к берегу.

Нужно помнить, что даже самое строгое соблюдение всех мер предосторожности не всегда оберегает от несчастия. Иногда и с дисциплинированным, хорошо плавающим человеком может случиться беда. Что же делать, как оказать помощь человеку, который тонет?

Человеку, который терпит бедствие, но может еще какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить спасательный круг, доску из пенопласта или другие предметы, за которые он может держаться, пока к нему не подплывет кто-либо. Если спасательных средств нет, то тонущему нужно оказать помощь в плыв. Подплывать к тонущему стоит осторожно, лучше сзади, чтобы он не схватил вас за шею и не потянул с собой на дно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки или за затылок, около ушей, и, поддерживая его лицо над водой, плыть на спине к берегу.

Как только спасенный будет на берегу, необходимо восстановить его дыхание. Первым делом взгляните на его рот и нос, проверьте, не забиты ли чем-нибудь дыхательные пути, например водорослями, тиной, песком, ветошью. Их надо очистить, повернув голову пострадавшего на бок. Затем положи пострадавшего животом на свое колено (голову свесить вниз) и, сильно нажав на грудную клетку, вылей воду из желудка и дыхательных путей. Если пострадавший не подает признаков жизни, как можно скорее приступай к искусственному дыханию «рот в рот» или «рот в нос» Для этого положи пострадавшего на спину, максимально запрокинь ему голову и раскрой рот. Другой рукой зажмите ему ноздри. Проследив, чтобы язык не запал ему в горло, приложи свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохни воздух.

Если нет пульса, то после каждого выдоха сделайте 3-4 энергичных нажатия двумя ладонями, положенными одна на другую, на грудную клетку. Это наружный массаж сердца. Не останавливаясь до прибытия врачей или до тех пор, пока пострадавший не задышит сам. Когда пострадавший придет в сознание, его нужно хорошо согреть, растерев полотенцем. Еще лучше обложить его грелками или бутылками с горячей водой, а полотенце, которым растирают тело, смочить спиртом или водкой. Затем пострадавшего надо напоить крепким горячим чаем или кофе и обязательно показать врачу.



## SMS- штурм

Теперь вы можете посылать SMS-ки своим друзьям и приятелям, а также сообщать интересные новости через нашу газету. Для этого необходимо написать текст и имя - кому и от кого адресовано сообщение, и отправить нам по телефону: +79149831796. В следующем номере вы обязательно его прочтете!

\*Вокальная группа с.Карымск, мы рады были слушать вас на Дне Байкала. Молодцы!  
\*Миша, я тебя люблю! Света.  
\*Привет всем, кто отдыхал в лагере «Ориентир»!  
Олег Александрович, мы вас любим!  
\*Привет брату! Пусть будет все, что в жизни нужно, чем жизнь бывает хороша, здоровье, верность, дружба и вечно юная душа! Сестра Леся, мама.

\*Ваня К.! Передаю тебе привет! Алинурик.  
\*Сарра З.! Я тебя люблю!  
\*Передаю привет Алемасовым с ул. Ленина и Черниговскому Андрею! Натка.  
\*Передаем привет любимой подруге Светлане Соколовой. Счастья, радости, здоровья!

... Ждём ваших SMS-ок!



Редактор  
ГОРБУНОВА  
Елена Дмитриевна  
ИНДЕКС издания 50932

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Представительный орган  
местного самоуправления  
«Прибайкальский районный  
совет депутатов»

Газета зарегистрирована  
Управлением Федеральной службы  
по надзору в сфере связи, информаци-  
онных технологий и массовых комму-  
никаций по Республике Бурятия.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ТУ03-00075.

НАШ АДРЕС:  
671260, Прибайкальский район,  
с. Турунтаево, ул. Ленина, 94.  
E-mail: prib\_07@mail.ru  
Редактор: 51-5-36 (факс)  
Отдел писем: 41-6-50  
Бухгалтерия: 41-6-50

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе редакции газеты «Прибайкалец».  
Отпечатана в типографии «Новая Печать», г. Улан-Удэ, пр. Автомобилистов, 15 а.  
Тел: 212-220.

Формат А3. Тираж: 1650 Заказ: 30  
Подписано в печать: 10.00 час., 6.08.09.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.  
Справки по объявлениям - у рекламодателя.