

# ТРУДОВАЯ вахта

3 апреля 2020 года, пятница, № 13 (4896)



Газета  
коллектива  
АО «Серовский  
механический  
завод».  
Год издания  
70-й

## ПОБЕДА - на детских рисунках

Самый важный и самый светлый наш праздник – День Победы, и к нему сейчас готовятся цехи завода. Девчата из цеха 9 встречают 9 мая всегда по-особенному.

Трогательные и яркие рисунки детей работников повествуют о героических сражениях – на тех, что уже развесили к выставке, я насчитала 8 танков, которые непременно разгромили врага. Но главной темой большинства работ, конечно, является День Победы, в них ребята благодарят: «Спасибо за мир!».

Рядом с детскими творениями – плакат с портретами героев, родных и близких работников цеха. Сегодня коллектив 9-го отдаёт честь Д.А.Мальшенку, И.М.Емельянову, В.И.Ядрышникову, Е.И.Старковой, Э.Н.Белякиной, Ивану и Григорию Мочаловым.

– Подготовку к празднику мы начали почти сразу после новогодних праздников, стали обдумывать программу, оформление нашего уголка, объявили конкурс детских рисунков, – рассказала Ольга Векшина, мастер инструментального хозяйства, председатель цехкома профсоюза цеха. – Но то, что вы сегодня увидели, – не всё, есть идеи, которые мы представим уже ближе к празднику.

Главные помощницы Ольги – комплектовщик инструментального хозяйства Ольга Бушуева, штамповщик Светлана Зыкова, уборщик помещений Наталья Калинина. С такими коллегами дело движется легко!

Ольга МЕЛЬНИК, снимок автора



### Медицинские маски - от швейного цеха

Дефицит в медицинских масках взялся на себя восполнить коллектив швейного цеха нашего завода.

В конце прошлой недели там успешно освоено производство многоразовых масок и халатов. Шьются они из лёгкой хлопчатобумажной ткани и двух слоев марли. За смену мастерицы выпускают тысячу-полторы масок. По информации начальника отдела по связям с общественностью и быту Сергея Мишибаева, пока эти изделия изготавливаются по договорам с МЧС и Серовским заводом ферросплавов. Стоимость их 35-50 рублей в зависимости от возможности многоразового использования. Не исключено, что в самое ближайшее время маски поступят в продажу для населения.

В настоящее время многие швейные предприятия Свердловской области перепрофилировали своё производство и начали принимать заказы на пошив многоразовых защитных масок. Все они многослойные, что позволяет использовать это средство защиты несколько раз. Такое изделие достаточно просто тщательно постирать с мылом, высушить и можно снова надевать.



### Больничные теперь электронные

Серовский механический завод перешел на электронные листы нетрудоспособности.

Пилотные проекты по электронным больничным были запущены в нескольких регионах России в 2015 году и показали, что их использование позволяет экономить расходы предприятий и медицинских организаций, снижает загруженность их персонала и вероятность злоупотреблений.

– На нашем заводе с первыми электронными больничными мы начали работать в конце 2019 года, – пояснила ведущий специалист главной бухгалтерии Юлия Ворошилова. – Сегодня электронных листов нетрудоспособности поступает всё больше, хотя принимаем немало и на старых (голубых) бланках. Одно из преимуществ такого больничного то, что зная только его номер, можно получить всю необходимую информацию о факте нетрудоспособности. Для самих работников с нововведением ничего не изменилось. Электронные больничные введены с целью перехода на прямые выплаты работникам из Фонда социального страхования, которые планируется ввести в 2021 году.



### На работу - через здравпункт

В дни, объявленные выходными Президентом РФ Владимиром Путиным с 30 марта по 3 апреля, не прекращали свою работу некоторые специалисты дежурных служб нашего завода.

В целях профилактики распространения коронавируса на территории Серовского городского округа на самоизоляцию были отправлены коллективы большинства предприятий и организаций, не задействованные в непрерывном производстве и не относящиеся к дежурно-диспетчерским службам.

На Серовском механическом заводе с 30 марта по 3 апреля, объявленные Президентом России В.В.Путиным нерабочими днями, трудятся только специалисты аварийно-технических служб, обеспечивающих сохранность и работоспособность оборудования. Перед сменой на проходной они обязательно обрабатывают руки дезинфицирующим средством и следуют в здравпункт предприятия. Там вновь им предстоит обработка рук, а также измерение температуры тела. Если всё в порядке, сотрудник допускается к работе и направляется в цех. Список лиц, допускаемых в эти дни на территорию предприятия, весьма ограничен, утвержден приказом генерального директора завода.



цифра недели

более **8000**

медицинских  
многоцветных  
масок изготовил  
коллектив швейно-  
го цеха Серовского  
механического  
завода

**Блиц-опрос**

**Что почитать?**

Наверняка, многие читатели газеты «Трудовая вахта» с нового года заметили изменения в издании. Но мы готовы меняться и дальше, чтобы заводская газета всегда радовала своих любимых читателей. Что заводчане хотели бы видеть на страницах «Трудовой вахты»?



**Наталья САМОЙЛОВА, инженер-конструктор технологической службы**

Очень нравится, когда пишут о творчестве, которым занимаются наши механики.

Порой удивляешься: сколько талантов у наших заводчан. Сразу появляется желание тоже чем-то заняться, обучиться новому. Еще мне очень нравилось, когда в «Трудовой вахте» публиковали большой рассказ в нескольких газетах. С нетерпением всегда ждала следующий номер, чтобы почитать продолжение.



**Игорь ГОРДЕЕВ, каменщик ремонтно-строительного участка:**

Я - активный пользователь интернета, никакие газеты не читаю уже давно. Вся необходимая информация в «сети» находится моментально, не надо ждать очередного периодического выпуска.

А на нашем заводе, мне кажется, новости расходятся еще быстрее, чем по сети, методом «сарафанного радио». Если бы у «Трудовой вахты» был сайт или хотя бы группы в социальных сетях, которые обновлялись бы ежедневно, я бы наверняка читал нашу заводскую газету.



**Екатерина МАТЮНИНА, инженер по нормированию цеха 14:**

Любим читать про себя или своих знакомых. Когда пишут про наш цех, сразу замечаю всплеск интереса к газете.

Вообще газета с нового года стала интереснее, читать ее приятнее. Только иногда случаются досадные опечатки в написании фамилий и должностей, а ведь многие люди оставляют газету с публикацией о себе на память.



**Сергей МАЦЕВИЧ, водитель автомобиля:**

На страницах газеты читаю новости как заводские, так и городские. Последних можно было бы публиковать побольше, не всегда время

есть выискивать информацию, а наша газета всегда под рукой. Кроме этого, мне бы хотелось видеть немного юмора, причем, он может быть специфичен, который поймут только механики. Это и отвлекает от загруженности, и позволит к производственным проблемам относиться легче.



**Владимир КУЛИЧЕВ, грузчик цеха 14:**

Не так часто читаю «Трудовую вахту», однако отмечал, что все заводские новости в ней обычно присутствуют. И анонсы мероприятий,

и репортажи с прошедших событий. Благодаря газете, можно вовремя увидеть предстоящие события и поучаствовать в них. Хотелось бы только более своевременного размещения информации.

Подготовила Марина БАЛАГУРА

**С юбилеем!**



**50  
нескучных лет**

Сегодня Валерий Владимирович Никитин - начальник кузнечно-прессового цеха 1. Но за годы работы на Серовском механическом он прошел большой путь и приложил немало усилий, трудясь на благо родного завода. Сразу знал, что он там, где и должен быть. 5 апреля Валерий Владимирович отметит свой золотой юбилей.

**Все дороги  
ведут на завод**

Обучаясь в школе №20, тогда еще совсем юный Валерий получил специальность токаря в учебно-производственном комбинате. В каникулы зря времени не терял, его отец - Владимир Иванович Никитин - трудился слесарем-ремонтником в рембазе цеха 3 и своего сына тоже решил познакомить с заводом.

Именно отец настоял на том, чтобы я обучился специальности токаря, и он не ошибся. Во время летних каникул я пришел в механический цех. Получил необходимые навыки и практику по специальности. Полтора месяца проработал на резке медных колец. А потом каникулы закончились, пришлось возвращаться в школу. Но позже судьба вновь привела меня на завод, - вспоминает Валерий Владимирович.

Окончив школу, образование решил продолжить в Уральском политехническом институте, поступил на вечернее отделение. Направление выбрал непростое - «Технологии машиностроения, металлорежущие станки и инструменты». Одновременно устроился на завод, уже на постоянной основе, токарем-универсалом в ремонтную базу третьего цеха. А позже узнал о свободной вакансии в цехе 5, куда было очень непросто попасть.

«На участке капитального ремонта в пятом цехе я оказался неслучайно. Цех был молодежный, устроиться туда токарем было проблематично, но я сам изъявил желание там работать. Подошел к начальнику цеха, на тот момент им был Логинов Валентин Васильевич. Меня приняли, чему я был очень рад».

После - призвали в армию, отправили служить в Германию на танковый ремонтный завод. И снова судьба распорядилась таким образом, что во время

службы работал токарем. Спустя два года, по возвращении домой, пришел на завод, где его ждали, ставшие уже родными, стены цеха 5. Стал трудиться посменно токарем-универсалом.

**В горящий цех**

В 1993 году Валерий Владимирович обзавелся семьей. Со своей женой Галиной он познакомился совершенно случайно. Галина, как и сейчас, работала медсестрой. Ее коллега была подругой сестры Валерия. Сговорившись, женщины решили познакомить молодых людей и устроили им, как стало известно позже, судьбоносную встречу.

В 1994 году у молодой пары родился первый сын Дмитрий. Денег катастрофически не хватало, и Валерию Владимировичу пришлось сменить место работы. Спустя несколько лет он вернулся на Серовский механический, и теперь уже - насовсем.

Начальником цеха 5 в то время был Тополев Леонид Константинович, он с радостью принял Никитина на должность инженера-технолога в техбюро цеха. А в 2006-м Валерий Владимирович был назначен заместителем начальника цеха по производству. Работал на этой должности до 2014 года, до того момента, пока от генерального директора завода Александра Александровича Никитина не поступило предложение перейти в кузнечно-прессовый на должность заместителя начальника цеха по оборудованию. И уже в 2016 году Валерия Никитина назначили на должность начальника цеха 1.

**Самое главное - семья**

В 1999 году в семье Никитиных родился второй сын - Алексей. Для своих домочадцев Валерий Владимирович - заботливый, внимательный муж и отец.

«В детстве большую часть времени я проводил с отцом, так как мама

работала учителем в санаторной школе-интернате №2 на 1,5 ставки, большую часть времени ей приходилось проводить на работе. Отец всегда был рядом, поэтому, когда я обзавелся своей собственной семьей, сыновьям решил дать хорошее воспитание, какое дал мне в свое время мой отец. Главное качество, которое я старался привить Диме и Алёше, - честность, и в первую очередь - перед самим собой», - делится Валерий Владимирович.

Старший сын Валерия и Галины Никитиных, Дмитрий, получил образование в Уральском федеральном университете по специальности «Экономист», сейчас живет и работает в Екатеринбурге. Младший, Алексей, получает образование в этом же университете, по направлению «Физическая культура», сейчас он оканчивает 3 курс.

О своей семейной жизни Валерий Владимирович рассказывает с особым трепетом:

У нас замечательная семья. Сыновья выросли настоящими мужчинами, а жена с удовольствием разделяет мои увлечения: вместе любим ходить на рыбалку. Это наше общее хобби. Можно сказать, треть своего детства я провел у бабушки и дедушки в деревне, куда позже стал привозить свою семью. Привил жене любовь к лесу: вместе собираем грибы, ягоды. И рыбачить ее научил, сейчас всегда за щукой ходим вдвоем и никогда - поодиночке.

Когда коллективом руководит профессионал своего дела, ответственный человек, то и производство крепнет и развивается. Пусть самые сердечные пожелания прозвучат 5 апреля в адрес Валерия Владимировича! Крепкого здоровья, успехов в работе и семейного благополучия. С юбилеем!

Елизавета БЕЛЯЕВА  
Снимок Ларисы ТРЯКИНОЙ

**заводская реликвия**



**Патефон - лирика прошлого века**

Одним из интересных экспонатов заводского музея, привлекающих внимание всех, кто приходит на экскурсию, является патефон.

В царской России было множество мелких производств патефонов и граммофонов частных предпринимателей, которые в советское время были экспропрированы государством. В 1930-е — 50-е годы в городах СССР были популярны танцы под патефон, который выставлялся на окне, и собравшиеся во дворе танцевали.

Патефон - это переносное механическое устройство для проигрывания граммофонных пластинок. В отличие от граммофона у патефона рупор маленький и встроен в корпус, сам аппарат сконструирован в виде чемоданчика, переносится в застегнутом виде за специальную ручку. Громкость патефона достаточно велика, однако качество звука зависело от изношенности иглы и обычно было невысоким.

Патефон, сконструированный и запатентованный братьями Патэ (и названный позже так в их честь), отличался от любых граммофонов не внешним видом (неважно, скрытый рупор или выносной), а методом формирования звуковой канавки — глубинным, а не поперечным, и, соответственно, адаптером. К тому же в первых моделях фонографов от фирмы Патэ воспроизведение шло не от края пластинки к центру, а наоборот, от центра — к краю.



**Городские новости**

## Долг - полмиллиарда



Какие бы меры воздействия ни применяли к неплательщикам, долги только растут и растут. Об этом свидетельствуют данные комитета ЭТС и ЖКХ администрации Серовского городского округа.

Дебиторская задолженность организаций жилищно-коммунального хозяйства Серовского городского округа по состоянию на 1 марта 2020 года увеличилась по сравнению с данными на 15 сентября прошлого года (начало отопительного сезона) на 12,4% (или почти на 59,8 миллиона рублей) и составила свыше полумиллиарда рублей. Их них задолженность населения за оказанные ЖКУ – около 490,5 миллиона рублей – к прошлому году также увеличение долга на 11,9%.

На 2,5 миллиона выросла кредиторская задолженность коммунальных организаций поставщикам энергоресурсов и составила почти 686 миллионов рублей. В частности, 275 млн – «Уралсевергазу», 173 млн – Серовской ГРЭС, около 161 млн – «ЭнергосбыТ Плюс», более 8 млн – метзаводу, «ГАЗЭКС» - 6,6 млн рублей.

Для взыскания долгов у недобросовестных жильцов за январь-февраль текущего года подано заявлений на выдачу 2758 судебных приказов на общую сумму почти 23,5 миллиона рублей, что позволило взыскать с неплательщиков свыше 7 миллионов. Произведено 2111 ограничений (отключений) потребления коммунальных услуг, доставлено должникам 12 тысяч цветных квитанций, вывешено в

подъездах 1610 списков неплательщиков, сделано около 5 тысяч напоминаний об оплате по телефону.

Кроме того, предоставляется помощь малообеспеченным семьям, расходы на оплату коммунальных услуг которых превышают максимально допустимую норму расходов в совокупном доходе семьи. За январь-февраль этого года жилищную субсидию получили 1769 семей на общую сумму более 5 миллионов рублей.

## Всё готово к содержанию дорог



Дорожные службы «Серовавтодор» приступили к заделке ям на автомагистралях города.

Для подготовки дорог и тротуаров работает бригада из 12 рабочих, а также техника: четыре самосвала, три дорожных комбинированных машины, пять грейдеров, по четыре погрузчика и трактора, две разметочные машины, автоматика для нанесения дорожной разметки на пешеходных переходах, асфальтоукладчик, резчик швов, вакуумный пылесос, его направляют на тротуары, где была подсыпка. Вся дорожно-строительная техника готова. По основным материалам, которые будут применяться при содержании дорог и тротуаров, поставщики определены.

После окончания таяния снега и установления среднесуточной температу-

ры плюс 7 градусов начнутся активные ремонтные работы на дорогах.

Отметим, что на содержании «Серовавтодор» находится улично-дорожная сеть протяженностью 367 километров, 77 километров тротуаров, а также автопешеходно-магистраль отдаленных сельских населенных пунктов.

## Родительскую плату подняли



С 1 апреля увеличивается размер ежемесячной платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми в дошкольных учреждениях (постановление администрации СГО 254 от 2.03.2020 г.). Размер зависит от режима пребывания ребенка в детском саду. Последнее повышение родительской платы было в прошлом году, также с 1 апреля.

Новое увеличение касается и сумм на организацию питания, и на обеспечение хозяйственно-бытового обслуживания детей, личной гигиены и режима дня. Так, при 10-часовой режиме работы детсада в целом родительская плата в месяц при посещении ребенка яслей будет составлять 2099 рублей (в 2019 г. – 2038 руб.), в дошкольных группах – 2489 руб. (2417 руб.). При режиме работы дошкольного учреждения от 12 до 24 часов стоимость составит для малышей ясельного возраста 2403 руб. (2333 руб.), для дошкольников – 2869 руб. (в 2019 г. было 2785 руб.).

Ольга МЕЛЬНИК

## дата в истории завода

### 31 марта 1954 г.

Вышел приказ директора завода, которым цеху 2 было предписано изготовить во втором квартале 500 штук окучников и 1200 железных граблей. С этого началось изготовление товаров народного потребления.

## Вопрос «Трудовой вахте»

### Всё о пособии на первого ребёнка

В числе так называемых «путинских пособий» с 1 января 2018 года введена ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка. Она соответствует размеру прожиточного минимума на ребенка в регионе. В 2020 году – это 11 514 рублей. Материал об этом – в вопросах и ответах.

#### Как долго можно получать выплату?

– До тех пор, пока ребенку не исполнится 3 года.

#### Кто может получать выплату?

– Женщина, родившая (усыновившая) первого ребенка после 1 января 2018 года, чья семья имеет среднедушевой доход, не превышающий 2-х прожиточных минимумов трудоспособного населения в регионе за второй квартал года, предшествующего году обращения за выплатой.

#### Как рассчитывается среднедушевой доход семьи?

– Общая сумма доходов семьи за последние 12 календарных месяцев до подачи заявления делится на 12, а затем – на количество членов семьи, включая ребенка.

#### Какие доходы учитываются при расчете?

– Вознаграждение за выполнение трудовых или иных обязанностей, выплаты компенсационного и стимулирующего характера, пенсии, пособия, стипендии, компенсации и др.

#### Куда обращаться за назначением ежемесячной выплаты?

– Заявление подается в управление социальной политики по месту жительства (пребывания, фактического проживания) или через МФЦ.

#### Когда заявитель получит первые деньги?

– Выплата назначается в месячный срок с даты обращения и осуществляется не позднее 26 числа месяца, следующего за месяцем приема заявления.

#### Для получения выплат необходимо обратиться только один раз?

– Ежемесячная выплата назначается на срок до достижения ребенком одного года. По истечении этого срока подается новое заявление - до достижения ребенком возраста двух лет, а затем – до достижения им возраста трех лет. Представляются необходимые документы.

#### Можно ли обратиться за выплатой в 2020 году, если в 2018-ом или 2019 годах в ее назначении было отказано?

– В прежние годы на выплату могли претендовать семьи, имеющие среднедушевой доход в пределах 1,5 прожиточных минимумов. Выплаты осуществлялись до достижения ребенком полутора лет. В 2020 году такие семьи также могут обратиться за выплатой.

#### ВАЖНО:

Выплата осуществляется с первого дня жизни ребенка, если заявление подано не позднее 6 месяцев со дня его рождения. В остальных случаях – со дня обращения.

## Мы - молодые!

# Инвалидность не мешает быть активным

По-новому посмотреть на людей с ограниченными возможностями студентам Серовского металлургического техникума помогли образовательные встречи «Неделя дружбы и доброты», которые прошли в учреждении 16 по 18 марта.

Идея проводить тематические беседы с подростками о людях с ограниченными возможностями, их повседневной жизни, планах и личной реализации принадлежит Николаю Щетинину из Нижнетагильского молодежного объединения. Он сам оказался в инвалидном кресле 10 лет назад, когда неудачно прыгнул в воду во время летнего отдыха и сломал позвоночник. Сегодня он активно занимается волонтерской работой и своим примером доказывает, что реализовать себя может каждый человек.

В 2019 году проект «Неделя дружбы и доброты» поддержали эксперты Федерального агентства по делам молодежи, и Николай получил грант на его реализацию.

– Возможно, кому-то покажется слишком громким заявление: мы меняем жизнь в нашей стране в лучшую сторону по отношению к людям с инвалидностью. Но я искренно верю, что это так и есть, встречаясь со школьниками и студентами. У подрастающего поколения мы формируем понимание инвалидности. Рассказываем, кто такой человек с ограниченными возможностями здоровья, несмотря на которые он может достигнуть успеха во всем и добивается этого, было бы желание, – уверен Николай.

По городам Свердловской области с Николаем Щетининым путешествует и Анастасия Ленкова, которая называет себя Настена-мудрена. Несмотря на свой диагноз, Анастасия поставила себе цель посмотреть мир и уверенно идет к мечте. Она, как хотела, отметила свой день рождения в Турции, побывала на острове в Балтийском море и во многих горо-

дах России, хоть и передвигается с помощью костылей. До этого Настя выучилась на психолога – профессия для нее, как любимое хобби.

К нашей группе активистов присоединился серовчанин Андрей Куприянов и посетил сообщество слепых и Серовский металлургический техникум, куда сам 9 лет назад поступал на теплотехника. Андрей поделился своей историей со студентами:

– Так получилось, что я попал в аварию, сбила машина, полгода реабилитации, защитил диплом, находясь в инвалидной коляске. Много размышлял о том, что у нас не развита доступная среда, и от общества инвалидов прошел сертификацию специалиста по доступной среде. Выучился на права и приобрел автомобиль. В этом году сварил кобылки для коляски для занятий спортом.

Как мы видим, несмотря на сложные жизненные обстоятельства, герои встречи наполнены оптимизмом и не перестают развиваться и двигаться вперед, несут этот позитивный настрой людям. Николай Щетинин придумал интересное задание: испытать себя на месте слепого человека, передвигаться с помощью товарища и специальной трости, остальным подросткам – опробовать при помощи одной руки развязать и завязать шнурки на обуви.

Эти необычные уроки проходили в режиме интерактива, где ребята отвечали на вопросы организаторов мероприятия и сами могли задавать любые вопросы. Кто такие инвалиды? Какой процент от общего населения страны они



составляют? Сколько инвалидов занимают активную жизненную позицию? Что такое инклюзия (включение инвалидов в активную общественную жизнь)? Каковы основные причины отстранения от социальной жизни людей с ограниченными возможностями?

На встречах царила жизнеутверждающая атмосфера, которая естественным образом передавалась всем участникам. Ребята поняли, что надо верить в себя, стремиться к осуществлению своих мечтаний и, конечно, бережно относиться к себе и своему здоровью.

Особенно хотелось бы отметить человека, без которого эти встречи могли бы не состояться. Это Владимир Обухов – волонтер, который сопровождает участников проекта по малым городам Свердловской области.

Светлана СЕКИСОВА,  
слесарь КИП и автоматики  
технической службы, волонтер  
Снимок автора

Профилактика

# Мы себя сбережём!

## 10 правил защиты от коронавируса

**1.** Когда вы выходите из дома, надевайте перчатки. Не снимайте их в автобусах и общественных местах.

**2.** Если вам нужно снять перчатки, чтобы, к примеру, пообедать, не трогайте руками своё лицо или глаза, даже если что-то чешется. Исключайте любой контакт рук и головы. И прежде чем вновь надеть перчатки, вымойте руки с мылом и тёплой водой, протирая каждый палец.

**3.** Ежедневно меняйте перчатки, тщательно их стирайте и хорошо сушите.

**4.** Старайтесь избегать толпы и не приближайтесь к посторонним людям на улице, соблюдайте дистанцию не менее метра. В случае с близкими и знакомыми исключите рукопожатия, объятия и любой тесный контакт. Не забывайте о том, что медицинская маска - недостаточное эффективное средство защиты от вирусов, а использование одной и той же маски изо дня в день и вовсе превращает её в рассадник бактерий.

**5.** Дома обязательно замените все полотенца в ванной комнате и на кухне. Возьмите новые, чистые, чтобы у каждого члена семьи было его персональное полотенце. Стирайте их два раза в неделю и хорошо просушивайте.

**6.** Будьте осторожны с дверными ручками. Если есть возможность, то открывайте и закрывайте двери, используя локти или плечи. Надевайте перчатки, если нужно повернуть ручку. Если сделали это без перчаток, обязательно мойте руки после каждого такого контакта. Также старайтесь не касаться лестничных перил, рабочих столов, чужих гаджетов и личных вещей.

**7.** Если вы делитесь с кем-то едой, не используйте для этого свои личные столовые приборы и посуду. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, чтобы накладывать в тарелку. Есть каждый должен своими персональными приборами. После еды тщательно мойте всю посуду. Детям также стоит запретить пить из чужих чашек.

**8.** Не покупайте и не употребляйте в пищу сырое мясо животных и рыбу.

**9.** Если погода позволяет, открывайте дома окна, выпуская воздух. Вирус не может задерживаться в хорошо проветриваемом помещении. То же самое проделывайте и на работе.

**10.** Если вам приходится ухаживать за больным, носите плотно облегающую медицинскую маску — она должна быть у каждого в вашем доме, в том числе и у заражённого. Используйте латексные перчатки и одежду с длинными рукавами. Постоянно промывайте всю посуду и предметы, с которыми контактировал больной.

Средства личной гигиены после использования должны упаковываться в герметичные пластиковые пакеты, а уже потом убираться в мусорное ведро. Больного рекомендуют изолировать в отдельной комнате, которую важно периодически проветривать.

## 10 продуктов, которыми стоит запастись, чтобы пережить карантин

### Питьевая вода

Если у вас не установлен фильтр, обязательно запаситесь бутилированной водой. Она всегда пригодится, особенно если во время карантина внезапно отключат воду.

### Крупы

Гречка, рис, перловка и другие крупы — основной источник сложных углеводов. Разнообразить такой набор поможет булгур, обладающий низким гликемическим индексом.

### Макаронны

Макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы богаты витаминами группы В, Е, РР и полезными минеральными веществами.

### Картофель

Незаменимый источник аминокислот, углеводов, калия и клетчатки. Также это лёгкий в приготовлении гарнир на замену крупам.

### Консервы

Тушёнка, рыбные консервы, консервированные фрукты и овощи — кладёз полезных веществ с большим сроком годности.

### Мясо

Источник белка, железа и цинка. Мясо можно хранить в морозилке на протяжении всего срока пребывания на карантине.

### Рыба

Источник жирных кислот омега-3 и омега-6, незаменимых для регуляции обмена веществ.

### Сухофрукты

Высушенные фрукты или ягоды — это не только полезный перекус, но и источник витаминов и минералов

### Мёд

Заменитель сахара, способствующий уничтожению болезнетворных бактерий, нормализации работы пищеварительной системы и кровяного давления.

### Шоколад

Источник кофеина и теобромина, которые повышают уровень энергии. Особенно полезен горький шоколад, лишённый красителей и консервантов.

Подготовила  
Ольга МЕЛЬНИК

Реклама и объявления

По благословию Преосвященнейшего Алексия, епископа Серовского и Краснотурьинского в Кафедральном соборе в честь Преображения Господня проходит

### Благотворительная акция «Раздели с голодным хлеб твой»

В течение Великого поста (со 2 марта по 18 апреля) мы собираем продукты питания длительного срока хранения (крупы, сахар, макаронные изделия, мука, консервы, растительное масло, чай, сладости и т.д.) для формирования продуктовых наборов.

Собранные продуктовые наборы в Праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в течение Светлой Пасхальной седмицы (с 20 апреля по 25 апреля) будут переданы нуждающимся нашего города (одиноким пенсионерам, многодетным и малоимущим семьям, бездомным).

Каждый житель города Серова может присоединиться к этому доброду делу.

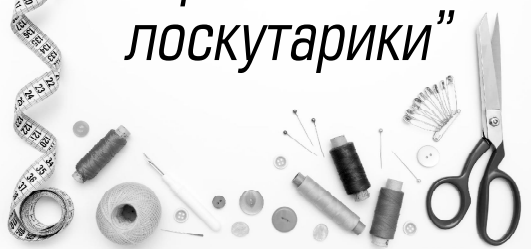
Свои пожертвования Вы можете приносить в Преображенский кафедральный собор **ежедневно с 08-00 до 20-00.**

Да благословит Господь ваши добрые дела!

30 сентября

в ДК «Надеждинский»  
пройдёт городской конкурс  
декоративно-прикладного искусства

### «Уральские лоскутарики»



Посвященный году народного творчества в России

Приём заявок до 18 сентября 2020 года по электронному адресу:  
al.oks.06.26@yandex.ru.  
Положение размещено на сайте dknserov.ru



### Поздравляем!

Уважаемая  
Любовь Аркадьевна СЕМЁНОВА!

### С днём рождения!

Сегодня день рождения твой,  
А сколько стукнуло — неважно.  
Ты будь все время молодой,  
Ведь жизнь дана нам лишь однажды!

Сестра и племянник

Реклама и объявления

### Литературный конкурс

**УЧАСТНИКИ:** к участию в конкурсе приглашаются жители Серовского городского округа разных возрастов.

**СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА:** со 2 марта 2020 года по 20 апреля 2020 года.

**НОМИНАЦИИ:** «Возьмемся за руки, друзья» - стихи, посвященные Великой Отечественной войне. «Я только слышал о войне» - рассказы и эссе на военную тематику.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:** раскрытие темы конкурса, художественные достоинства произведения, уникальность работы, яркость и оригинальность подачи материала.

**ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТАМ:** конкурсные работы (произведения) принимаются в печатном и электронном виде. Объем произведения — не более двух печатных страниц формата А4. Все отправленные работы должны быть только собственного сочинения, плагиат не допускается и рассмотрению в конкурсе не подлежит.

**НАГРАЖДЕНИЕ:** в каждой из номинаций учреждено по 3 призовых места. Победителям номинаций вручаются дипломы и памятные призы. Номинация, на которую не поступило ни одной работы, объявляется несостоявшейся и снимается с конкурса.



«Всем миром, всем народом, всей землей поклонимся за нашего великого бой...»



**ГОЛОСОВАНИЕ:** проголосовать за понравившуюся работу можно в социальной сети в контакте <https://vk.com/mediaserov>  
**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:** консультации по условиям участия в конкурсе проводятся по адресу: г. Серов, ул. Ленина 159, офис 1. Телефон: 8(343485)3-87-87.



### Счастливчик апреля

ФИО \_\_\_\_\_  
Цех, отдел \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_



Просто заполни, вырежь, опусти в ящик «Трудовой вахты» и... жди удачу!

3 апреля 2020 года