

ВАРИАНТ

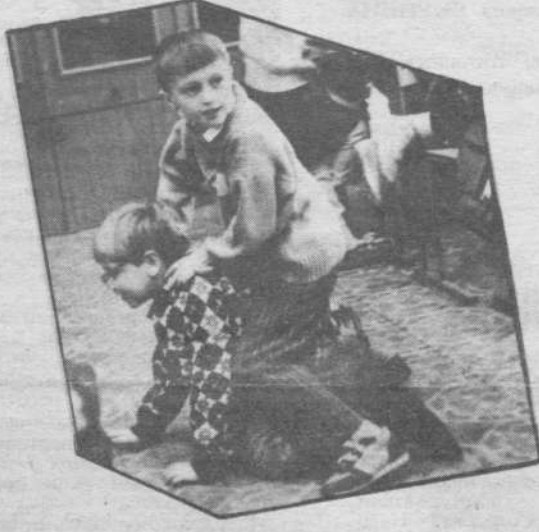
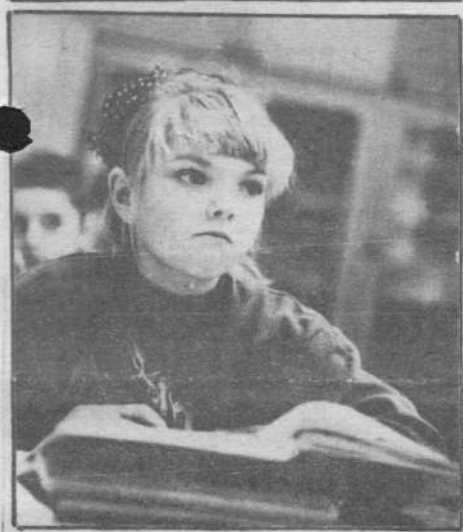
МЫСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 144 (7131)

Суббота, 17 декабря 1994 года

Газета издается
с 28 октября 1939 г.

Цена
договорная



Здесь все, казалось бы, как в обычной школе. Так же приходят дети с портфелями в руках в свою Альма Матер, слушают своих учителей, отвечают на их вопросы, пишут, рисуют и, конечно, изредка озорничают. Что простительно для их очень юного возраста. Ученикам экологической школы центра экологического образования всего по семь-восемь лет.

Преподаватели не только учат здесь детей читать, писать, но и развивают их гармонично как личность, обогащают их духовный мир. Отсюда и предметы: этики, духовной культуры, кроме того,

естествознания, географии, истории, риторики -- необычные предметы для первоклассников обычной школы. Кроме занятий, детей ожидают в течение учебного дня две прогулки, кружковая работа, обед.

На снимках: урок математики ведет Виктория Васильевна Васильева; "Я знаю"; занятие по естествознанию проводит Ирина Анатольевна Останина; "Все запомню"; между уроками можно и поиграть; уж очень колючий кактус.

Фото Н. СИМОНОВА.

НАДЕНЬТЕ ПРАЗДНИЧНЫЙ НАРЯД!

Несмотря на все житейские перипетии, календарь неумолимо приближает новогодний праздник. Каждая хозяйка в меру сил и возможностей постарается накрыть праздничный стол, постарается, чтобы в Новый год ее домочадцы получили подарки и обновки. Не случайно сейчас в единственном в центре города ателье "Аэлита" наплыв заказов на пошив и ремонт верхней одежды, шапок. Предостаточно работы у мастера по пошиву шапок А. П. Судочаковой, закройщиков Л. Ф. Логи-

новой и Г. Ф. Гуляевой.

Не сидят без дела и закройщики легкого платья. Представительницы прекрасной половины человечества шьют себе наряды. Самые требовательные клиентки идут с заказом только к ветерану службы быта Августе Алексеевне Козловой. Опыта работы, умения общаться с женщинами и вкуса ей не занимать. Другие клиентки предпочитают молодую закройщицу О. Терехову. Окончив Горно-Алтайский технологический техникум по специаль-

ности "модельер-конструктор", почти год работает Оксана в ателье. Но мало кто из посетителей знает, что буквально на днях сюда вернулась работать закройщицей Наталья Исаковна Недорезова. Так что выбор мастера у мысковчанок есть. Деловая конкуренция идет на пользу всему коллективу ателье. Здесь давно нет возврата заказов от клиентов, нет жалоб. А на днях, ближе к празднику, к имеющемуся ассортименту тканей должны поступить новые из Ленинска-Кузнецкого кам-

вольно-суконного комбината.

Кроме сезонной одежды, нарядов к Новому году, в ателье "Аэлита" сейчас шьют концертные костюмы для участников городского хора ветеранов войны и труда "Красная гвоздика". Ведь грядущий Новый год будет юбилейным. Он отмечен 50-летием Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. И новые костюмы для ветеранов войны и труда, поющих в хоре, хороший, приятный и своевременный подарок от отдела культуры администрации города.

Л. РУСАНОВА.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, "ВИТЯЗЬ"

В Мысках появилась новая общественная организация. Распоряжением администрации города N 829-р от 22 ноября сего года поставлена на учет

организация по защите прав потребителей "Витязь", которая была зарегистрирована ранее управлением юстиции администрации Кемеровской области.

Учредителями "Витязя" выступили В. Д. Сибикин, Н. В. Вяткина, А. С. Мелюхова, Т. Е. Аглопенкова, И. А. Фоменко, З. Н. Малышева, А. И. Первона, Н. Т. Горный, М. А. Кривошеин, В. А. Целихин, В. Г. Дадас.

В отличие от комитета по защите прав потребителей при администрации города "Витязь" -- общественная организация, тем не менее ее учредители намерены плодотворно работать на благо мысковчан.

ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ

Три года педагогический коллектив средней школы N 2 работает в условиях эксперимента по формированию классов усиленной трудовой подготовки. В прошлом году был первый выпуск трех таких классов. По словам директора школы Г. И. Воробьева, все бывшие выпускники девяти классов, обучающиеся в условиях эксперимента, нашли свое место в жизни. Часть из них приобретает профессию в ПТУ, техникумах, часть работает, другие продолжают учиться в школе.

Педагоги школы, участвующие в эксперименте, сотрудничают с группой профессора Новокузнецкого государственного педагогического института А. Н. Ростовцева. В ее составе преподаватели Санкт-Петербургского педагогического университета А. П. Надточий, Е. А. Дубова и другие. Недавно эти ученые-педагоги в очередной раз побывали в школе. Они провели семинар с учителями, работающими в классах с усиленной трудовой подготовкой. На семинаре шел разговор о создании таких учебных коллективов, начиная с пятого класса. Основанием нововведения для мысковских педагогов служит письмо Министерства просвещения России о введении со следующего учебного года курса "технология" вместо привычного "трудового обучения". Выходит, что учителя школы N 2 шли в этом направлении впереди своих коллег.

Вскоре после названного семинара в средней школе N 2 прошел другой. Он был организован для директоров школ и учителей города. Его тема -- "Разноуровневое обучение учащихся в средней школе N 2". Этот семинар был первый в текущем учебном году. Его участники работали в трех группах. В первой учителя начальных классов посетили уроки математики и русского языка в первых классах у Е. В. Литвиновой и Г. И. Шульбаевой, работающих по системе развивающего обучения Эльконина-Давыдова, а также урок М. В. Самойловой по новому учебному предмету -- человековедение.

Кроме этого, представители школ побывали на уроке Т. О. Кожемякиной, которая пока единственная в городе занимается с детьми математикой с элементами конструирования. В. И. Скурская представила коллегам необычный урок по теме "Развитие памяти через чувства слуха".

Педагоги города, работающие на семинаре во второй группе, также посетили ряд уроков у учащихся с пятого по одиннадцатый класс. Открытый урок по экологии в восьмом классе давала Л. М. Морозова, по введению в экономику Е. Н. Зеленин, Э. В. Быкова -- по лечебно-оздоровительной гимнастике.

Интересный и своеобразный урок-ринг показала коллегам преподаватель иностранного языка Л. И. Некипелова. В нем участвовали ученики из шести школ города.

Было что посмотреть и учителям трудового обучения и преподавателям физвоспитания. Их коллеги из школы N 2 предоставили на их суд ряд открытых уроков и мероприятий.

Следующий городской семинар методкабинет гороно планирует провести в средней школе N 5. Кроме этого, в нашем городе намечено провести областной семинар для заведующих школьными учреждениями.

Л. ИВАНОВА.

Н. БУЙМОВ.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

19 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

15.52 Новости.
16.00 Кукла моей мечты.
16.30 Звездный час.
16.52 Новости.
17.00 Звездный час.
17.20 "Элен и ребята".
17.52 Новости.

18.00 Экономика и реформы.
18.30 Загадка СБ.
18.45 Новости.
19.00 Час пик.
19.25 "Дикая роза".
19.55 Если... Ведущий - В.Познер.
20.40 Спокойной ночи, малыши.
21.00 Новости.
21.30 Погода.
21.40 Встреча с А.И.Солженицыным.
22.00 Ты помнишь, товарищ...
22.30, 00.00 А.Остро-

вский. "Без вины виноватые". Спектакль.
23.52 Мир сегодня.
01.30 Новости.
01.40-01.55 Спортивный уик-энд.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

7.30 Формула-730.
8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...
8.30 Время деловых людей.
9.00 Всемирные новост

сти. Эй-би-си.
9.25 Новая линия.
9.55 Телегазета.
10.00 Наследство казначейства Станбула. Художественный фильм.
11.40 Крестьянский вопрос.
12.00, 16.00 Вести.
16.20 Мульти-пульти.
16.50 Там-там новости.
17.05 Праздник каждый день.
17.15 Устами младенца.
17.45 Новая линия.
18.25 Российская энциклопедия.

19.00 Спасение 911.
19.30 Телеканал "Только у нас".
19.40 "Дежурная аптека".
20.30 Пульс.
20.55 Мультифильм.
21.20 Форум.
21.35 Криминал.
21.40 5 минут в мире денег.
21.45 Зов.
22.00 Акценты.
22.30 Без ретуши.
23.00 Вести.
23.05 Река времени.
23.15 Хоккей. Турнир

на приз газеты "Известия".
01.20-01.23 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

19.30 Спасение 911.
20.00 Вести.
20.25 "Никто не забыт".
20.30 "Спрут-6".
21.15 Клип-антракт.
21.40 Спортивная карусель.
21.45 Репортер.
22.00 Без ретуши.

ВТОРНИК

20 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

6.30 Утро.
9.00 Мультифильм.
9.25 "Дикая роза".
9.50, 10.50 Что? Где? Когда?
10.42 Пресс-экспресс.
15.52 Новости.
16.00 Домисолька.
16.30 Волшебный мир, или Синема.
16.52 Новости.
17.00 Джэм.

17.20 "Элен и ребята".
17.52 Новости.
18.00 Ситуация.
18.25 Поэт Иосиф Кобзон.
18.52 Новости.
19.00 Час пик.
19.25 Гол.
19.55 Тема.
20.40 Спокойной ночи, малыши.
21.00 Новости.
21.30 Погода.
21.40 Из первых рук.
21.55 Московскому театру сатиры 70 лет.
23.25 Новые обыватели.
23.52 Мир сегодня.
00.00-02.30 Хоккей. Международный турнир на приз газеты "Изв-

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

7.30 Формула-730.
8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...
8.30 Время деловых людей.
9.00 Всемирные новости Эй-би-си.
9.25 Торговый дом.
9.40 Крестьянский вопрос.
10.00 Вести.
10.20 Телегазета.
16.00 Вести.
16.20 "Наездник-призрак". 2-я серия.



16.50 Там-там новости.
17.05 Праздник каждый день.
17.15 Новая линия.
17.55 L-клуб.
18.50 Звездный дождь.
19.30 Телеканал "Только у нас".
19.40 Хоккей с мячом.
20.30 Пульс.
20.55 Зов.
21.20 Встречи.
21.35 Криминал.
21.40 Шаг за горизонт.
22.30 "Контракт рисовальщика". Художественный фильм.
22.40 "Ваше право".

23.00 Вести.
23.05 Река времени.
23.10 "ЭКС".
23.25 "Шульц и Шульц". Художественный фильм (Германия). 1-я серия.
01.10-01.13 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

19.30 Звездный дождь.
19.50 Спортивная карусель.
20.00 Вести.
20.25 Подробности.
20.35 "Контракт рисовальщика". Художественный фильм (Англия).

СРЕДА

21 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

6.30 Утро.
9.00 Мультифильм.
9.25 "Дикая роза".
9.50 Ты помнишь, товарищ...
10.20 Поэт Л.Николаева.
10.30 Зачем вы здесь?
10.42 Пресс-экспресс.
15.52 Новости.
16.00 Посмотри, послушай.
16.15 V международный

детский фестиваль.
16.20 Мультифильм.
16.52 Новости.
17.00 Тин-тоник.
17.20 "Элен и ребята".
17.52 Новости.
18.00 Телерадиокомпания "Мир".
18.45 Кто есть кто.
18.52 Новости.
19.05 Пушкину посвящается...
19.30 "Дикая роза".
19.55 Кинопанорама.
20.40 Спокойной ночи, малыши.
21.00 Новости.
21.30 Погода.
21.40 Монолог.
21.50 Художественный фильм "Дважды рожденный".

23.30, 00.00 "Седьмое небо". Ведущий - В.Балашов.
23.52 Мир сегодня.
00.20 В мире джаза.
00.40 Поэт О.Воронец.
00.52-01.00 Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

7.30 Формула-730.
8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...
8.30 Время деловых людей.
9.00 Всемирные новости Эй-би-си.
9.25 "Еще одна стра-

9.50 "Военный курьер".
10.05 К.Ваншенкин о Я.Смелякове.
10.35 Торговый дом.
10.50 "Санта-Барбара".
11.40 Крестьянский вопрос.
12.00 Вести.
12.20 Телегазета.
16.00 Вести.
16.20 Студия "Рост".
16.50 Там-там новости.
17.05 Праздник каждый день.
17.15 Новая линия.
17.55 "Обычное дело".
18.10 Козырная дама.
18.45 Господа-товари-

щи.
19.05 Фильм-премьер.
19.20 Звезды Америки.
19.30 Телеканал "Только у нас".
19.40 "Дежурная аптека".
20.15 Телемаркет.
20.30 Пульс.
20.55 Кузбасс театральный.
21.35 Криминал.
21.40 Хроника выживания.
22.00 По вашим письмам.
22.15 Овертайм.
22.30 Зал ожидания.
23.00 Вести.
23.05 Река времени.
23.10 "ЭКС".

23.25 Теледебаты.
00.20 Спортивная карусель.
00.25 "Шульц и Шульц". 2-я серия.
02.00-02.03 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

19.30 Звезды Америки.
20.00 Вести.
20.25 Подробности.
20.35 "Никто не забыт".
20.40 "Санта-Барбара".
21.35 "Домино Михаила Боярского".
22.05 Зал ожидания.

ЧЕТВЕРГ

22 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

6.30 Утро.
9.00 Мультифильм.
9.25 "Дикая роза".
9.50 В мире животных.
10.25 Экслибрис.
10.42 Пресс-экспресс.
15.52 Новости.
16.00 Мультифильм.
16.20 V международный детский фестиваль.

16.30 Жар-птица.
16.52 Новости.
17.00 Компьютер-холл.
17.20 "Элен и ребята".
17.52 Новости.
18.00 ...до шестнадцати и старше.
18.30 Человек и закон.
18.45 Кто есть кто.
18.52 Новости.
19.00 Час пик.
19.30 "Дикая роза".
19.55 "Чтобы помнили...". Авторская программа Л.Филатова.
20.40 Спокойной ночи, малыши.
21.00 Новости.
21.30 Погода.

21.40 Москва-Кремль.
22.00 Художественный фильм "Запах женщины" (Италия).
23.52 Мир сегодня.
00.00 "Запах женщины" (Продолжение).
00.15 Русские романсы поэт Д.Рякин.
00.45 Мультифильм.
00.52-01.00 Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

7.30 Формула-730.
8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...
8.30 Время деловых

людей.
9.00 Всемирные новости Эй-би-си.
9.25 Поехали.
9.35 Совершенно секретно.
10.25 Телегазета.
10.30 "Санта-Барбара".
11.20 Клип-антракт.
11.25 Торговый дом.
11.40 Крестьянский вопрос.
12.00, 16.00 Вести.
16.20 Студия "Рост".
16.50 Там-там новости.
17.05 Праздник каждый день.
17.15 Новая линия.
17.55 "Живем и любим".

18.10 Будни.
18.55 Аниматека.
19.25 Своя игра.
19.30 Телеканал "Только у нас".
19.40 "Дежурная аптека".
20.10 Пари.
20.30 Пульс.
20.55 Мультифильм.
21.20 Встречи.
21.35 Криминал.
21.40 Программа "Рецепт".
22.15 Овертайм.
22.30 "К-2" представляет.
23.00 Вести.
23.05 Река времени.
23.10 Спортивная кару-

сель.
23.20 Матч века в Дрездене.
00.05 "Творчество счастливых снов".
00.35-00.38 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

19.30 Своя игра.
20.00 Вести.
20.25 Подробности.
20.35 "Санта-Барбара".
21.30 Пять минут о хорошей жизни.
21.35 Хроно.
22.05 "К-2" представляет.

ПЯТНИЦА

23 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

6.30 Утро.
9.00 "Сорока".
9.20 "Дикая роза".
9.45 Огород круглый год.
10.15 Мал золотник, да дорог.
10.42 Пресс-экспресс.
15.52 Новости.

16.00 Художественный фильм "Легкие шаги".
17.40 Рок-урок.
17.52 Новости.
18.00 Человек и закон.
18.30 Ансамбль "Слобода".
18.45 Кто есть кто.
18.52 Новости.
19.00 Бомонд.
19.20 "Дикая роза".
19.50 Поле чудес.
20.40 Спокойной ночи, малыши.
21.00 Новости.
21.30 Погода.

21.40 Человек недели.
22.00 Художественный фильм "Убийца поневоле".
23.25 У всех на устах.
23.52 Мир сегодня.
00.05 Музобоз.
00.40 Авто-шоу.
00.52-01.00 Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

7.30 Формула-730.
8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...

8.30 Время деловых людей.
9.00 Всемирные новости Эй-би-си.
9.25 Поехали.
9.35 Без ретуши.
10.30 Телегазета.
10.35 "Санта-Барбара".
11.25 Торговый дом.
11.40 Крестьянский вопрос.
12.00, 16.00 Вести.
16.20 Студия "Рост".
16.50 Там-там новости.
17.05 Праздник каждый день.
17.15 "Волшебное рожд-

дство". Художественный фильм.
18.55 Мульти-пульти.
19.10 Новая линия.
19.30 Телеканал "Только у нас".
19.55 "Отдел-5".
20.30 Пульс.
20.55 "Отдел-5".
21.15 Вексель.
21.40 "POST".
22.00 Арт.
22.30 "Ника-94".
23.00 Вести.
23.05 Река времени.
23.10 "Ника-94". Продолжение.

00.40-00.43 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

19.30 Новая линия.
19.50 Спортивная карусель.
20.00 Вести.
20.25 Подробности.
20.35 Я - лидер.
21.05 "Санта-Барбара".
22.00 "Ника-94". Церемония вручения призов киноакадемии.

СУББОТА

24 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

7.30 Субботнее утро делового человека.
8.15 О девятикратной олимпийской чемпионке Л.Латыниной.
8.45 Слово пастыря.
9.00 Марафон-15.
9.30 Телерадиокомпания "Мир".
11.00 Утренняя почта.

11.30 Я - женщина.
12.00 Без паузы.
12.15 Смак.
12.30 Фильмы нашей памяти. За витриной универмага.
14.20 Книжный двор.
14.52 Новости.
15.00 "Не верь, не бойся, не проси...". Фильм 2-й. Серия 2-я.
15.50 В мире животных.
16.30 Брэйн ринг.
17.25 "До и после...".
18.15 "Вся эта суета". Художественный фильм.
20.40 Спокойной ночи,

малыши.
21.00 Новости плюс.
21.35 Погода.
21.45 Что? Где? Когда?
22.55, 00.00 "Старик-разбойник, или Три года спустя". Авторская программа Э.Рязанова.
23.52 Новости.
00.35 Телешоу 50х50.
01.50-02.00 Пресс-экспресс.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

8.00 Вести.
8.20 Подробности.

8.30 Автомиг.
8.35 Студия "Рост".
9.05 Непознанная Вселенная.
10.00 Футбол без границ.
10.45 Пилигрим.
11.25 Ретро-шлягер.
11.55 Любимые комедии. "Здравствуй, я ваша тетка".
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Де факто.
14.35 Клип-антракт.
14.55 Киномарафон.
15.10 До Москвы - далеко.
17.15 "Волшебное рожд-

15.55 "Эдера". 24-я серия.
16.50 Телеконкурс юристов.
17.35 Мультифильм.
18.00 "Уходящая натура". Программа Л.Аннинского.
18.45 Бизнес Сибири.
19.00 Губернские новости.
20.00 Вести.
20.25 "Девушка моей мечты". Художественный фильм (Германия).
22.10 Джентльмен-шоу.
22.45 Река времени.
22.50 Киномарафон.

А.Тарковский.
23.05 А.Тарковский. Худ. фильм.
01.05-01.08 Звезды говорят.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

18.45 "Уходящая натура".
18.50 Чарли Чаплин. "Малыш". Художественный фильм.
19.50 Спортивная карусель.
20.00 Программа антенны домашнего ТВ г. Кемерово.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

25 ДЕКАБРЯ ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

8.15 Олимпийское утро.
8.50 Спортлото.
9.00 Марафон-15.
9.30 С утра пораньше.
10.00 Полигон.
10.30 Пока все дома.
11.00 Хрустальный

башмачок.
11.45 Экстро-НЛО.
12.35 Преодоление.
13.05 "Не верь, не бойся, не проси...". Фильм 2-й. Серия 3-я.
13.55 Шпаргалка.
14.00 Подводная олимпиада команды Кусто.
14.52 Новости.
15.00 Стратегия победы.
15.55 Клуб путешественников.
16.45 Мультифильм.
16.55 Вестники.
17.25 Америка с М.Та-

ратутой.
17.55 Мультифильм.
18.52 Новости.
19.05 Живое дерево ремесел.
19.10 Вся Россия.
19.50 Ален Делон в художественном фильме "Неукротимый".
22.00 "Воскресенье".
22.45 Погода.
22.55 Музыка в эфире.
23.40 Мультифильм.
23.52 Новости.
00.00-00.50 Ныне.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

8.00 Вести.
8.20 Автомиг.
8.25 Студия "Рост".
8.55 Парламентская неделя.
9.40 Лучшие игры НБА.
10.40 Люди.
10.55 Аты-баты...
11.25 Доброе утро, Европа.
11.55 "Однажды ночью". Худ. фильм.
13.40 Шесть соток.

14.00 Вести.
14.20 "Не вырубать...".
14.35 "Эдера". 25-я серия.
15.30 Грош в квадрате.
16.00 Зураб Соткилава представляет...
16.30 В мире животных.
17.30 "Гуфи и его команда". Утиные истории.
18.30 Праздник каждый день.
18.40 Музыка на де-

серт.
18.55 Богема. А.Абдулов.
20.00 Вести.
20.25 Луи де Фюнес в фильме "Большая прогулка" (Франция).
22.50 Река времени.
22.55 У Ксюши.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 "Люми". Художественный фильм.
01.10 Программа "А".
02.10-02.13 Звезды говорят.

СОВЕТЫ МУДРЕЦОВ

КАК "ДО СТА РАСТИ
НАМ БЕЗ СТАРОСТИ"

Неизвестно, знал ли Владимир Маяковский о существовании Вед — философских трактатов Древней Индии, и если да, то пытался ли проникнуть в их глубинную суть. Однако его известная стихотворная строка "лет до ста расти нам без старости" поразительно точно повторяет жизненную формулу древних индийцев: человек должен жить по меньшей мере сто лет, причем активно, полноценно и неувыдаемо, "без старости" и ее неизбежных спутников — немощи и болезней. Веды не только обозначают долготеление как идеал, но и указывают пути его постижения. Может, прислушаемся к тысячелетней мудрости пращуров?

Их наиглавнейшая заповедь: помыслы человеческие должны быть праведными, а деяния добросердечными. Надо постоянно помнить, что бумеранг злой мысли или черного поступка укорачивает прежде всего нашу собственную жизнь, наполняет ее недугами и скорбями. Эту мировоззренческую концепцию дополняют практические советы.

После захода солнца не следует есть или заниматься делами, пробудившись с его восходом, надо воздать почести старшим. Какой бы скромной ни была пища, надо не просто есть, но совершать трапезу — не торопясь, в спокойной обстановке и непременно сидя, ни в коем случае не стоя и не на ходу. Ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов. Не носите одежду с чужого плеча и чужую обувь.

Не спите вдвоем в одной постели. Не смотрите на солнце в полдень и во время затмения. Постарайтесь сократить ритм дыхания с обычных 15-16 вдохов-выдохов до 10-12 в минуту.

Прожить не просто долгую, но и полноценную жизнь поможет смиренная молитва, обращенная к Творцу: "Я избираю праведную жизнь, так пусть же меня не покидают силы и энергия. Пусть до скончания дней речь моя будет ясной, дыхание ритмичным. Пусть глаза мои сохраняют зоркость, а слух чуткость. Пусть мои волосы не седеют, пусть ноги мои твердо стоят на земле, пусть все органы моего тела прекрасно функционируют". Древнейшие литературные источники Индии подсказывают методы поддержания жесткой самодисциплины, столь необходимой в наше время эмоциональных потрясений, стрессов и падения нравов. Главное здесь — не дать нервам "разгуляться". Как это делать?

Допустим, приходится ежедневно общаться с человеком, который вам в силу каких-то обстоятельств неприятен. Вообразите невидимую стену, некий защитный барьер между ним и собой, и вы перестанете испытывать отрицательные эмоции. Вздвигая начальный придирается не по делу? Слушайте его спокойно и внушайте себе: "Продолжай, коли тебе так хочется. Знаю, что я прав, и поступлю по-своему". После этой "разборки", коли позволит обстановка, сядьте в удобное кресло, включите тихую, спокойную музыку, максимально

расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе любимый пейзаж: зеленое поле, восход солнца, речные берега. Такое 10-минутное "отключение" снимет напряжение.

Если накопилась душевная тяжесть, изложите беспокоящий вас вопрос другу, который выслушал бы вас внимательно и с участием. Если такое почему-либо невозможно, сделайте запись в личном дневнике или надиктуйте тяжелые мысли на магнитофон. Даже в подобной ситуации полезно попросту разреваться.

К концу рабочего дня многие чувствуют себя выжатыми лимонами. Прекрасное средство быстро восстановить силы предлагает хатха-йога: полчасовое пребывание в "шавасане" — "мертвой позе". Ляте на спину, слегка раздвинув ноги. Руки вытянуты под небольшим углом к туловищу, ладони вверх, пальцы полусогнуты. Лежа абсолютно неподвижно, мысленно обойдите все тело снизу доверху, приказывая мышцам расслабиться. Пальцы ног, пятки, щиколотки, голени, икры, колени, бедра, таз... "Расслабляю брюшной пресс, поясницу, нижнюю часть спины... Иду к верхней части груди, расслабляю грудную клетку, верхнюю часть спины... Теперь шея и лицо, расслабляю каждую мелкую мышцу. Теперь нижнюю челюсть, язык становится мягким, щеки провисают. Лоб... А сейчас — кончики пальцев рук, ладони и запястья, рука до локтя, рука до плеча. От плеч и лопаток перехожу к затылку... Такое упражнение вернет бодрость, как после крепкого ночного сна.

Последнее же заповедь древних! Пусть они помогут нам пройти по жизни так, как завещал восточный мудрец: словно по струне над бездной — красиво, бережно и стремительно.

С. БУЛАНЦЕВ,
корр. ИТАР-ТАСС.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 139

По горизонтали: 3. Сноска. 5. Шпенек. 9. Раджа. 11. Паритет. 12. Вестерн. 13. Норма. 14. Картер. 17. Потник. 19. Акведук. 20. Карьера. 24. Ратман. 26. Аггаше. 28. Кредо. 30. Устинов. 31. Равенна. 32. Руина. 33. Полова. 34. Капрон.

По вертикали: 1. Институт. 2. Ремитент. 4. Картон. 6. Правда. 7. Адмирал. 8. Спайка. 10. Снежка. 15. Рэкет. 16. Редан. 17. Парча. 18. Нарва. 21. Градус. 22. Престиж. 23. Пейзаж. 25. Макинтош. 27. Тореадор. 28. Ковров. 29. Ограда.

ТОО "ХЛАДОСЕРВИС" (Мыски-2, ул. 50 лет Пионерии, 6) производит ремонт бытовых холодильников с предоставлением бесплатных транспортных услуг; ремонт торговой техники. Производим ремонт телеаудиотехники всех типов, компьютерных приставок. Принимаем заказы на поставку торгово-технологического оборудования с последующим монтажом и обслуживанием.

Заявки принимаются по телефону 2-31-11.

Вниманию абонентов коммунального и частного секторов, руководителей предприятий всех форм собственности, председателей гаражных обществ!

Мысковское АПЭС напоминает вам о необходимости своевременной оплаты за электроэнергию. В преддверии Нового года просим вас оплатить все долги и текущие платежи до 25 декабря. Не оставляйте долгов на новый год, т. к. потом придется платить дороже: региональная энергетическая комиссия ежеквартально устанавливает новые тарифы на электроэнергию.

Своевременная оплата оградит вас от дополнительных расходов по оплате пени, а в случае отключения от электросети за задолженность — от дополнительных расходов по подключению в сумме от 50 до 100 тысяч рублей.

Поздравляем вас с наступающим Новым годом и желаем хорошего настроения.

Предновогодняя распродажа новогодних подарков (производство Франции) и **обоев** (производство Турции) по самым низким ценам.

Также имеются в продаже: клей обоевый (пачка 500 г); стиральные порошки BINGO (260, 440, 520, 780 г), моющие средства BINGO (жидкое — 435 г, пастообразное — 416 г, концентрированное — 500 г).

Телефоны: 2-04-91, 2-25-81.

В магазин "Молодость" поступили наборы корпусной мебели "Пикет", длина 5 метров 20 см. Приглашаем за покупками!

Объявляется набор детей 5 — 6 лет в эстетическую группу детской музыкальной школы № 64. Начало занятий с 1 января 1995 года. Запись производится ежедневно, кроме воскресенья, с 9 до 16 часов.

Срочно снимем квартиру в микрорайоне ГРЭС. Обращаться по телефону 16-57 по ГРЭС.

Томусинскому энергетическому техникуму на постоянную работу срочно требуются гардеробщицы.

МЕНЯЕМ:

Коттедж на Нижнем Рюме (общ. пл. 72 кв. м, в доме вода, слив, имеются надворные постройки) на 3-х и 1-комнатную квартиру.

Возможны варианты. Обращаться: ул. К. Маркса, 5, после 17 ч.

ВАЗ-2108 на 2-комнатную квартиру в пос. Притомский. Тел. 2-36-54.

2-комнатную квартиру в м-не ГРЭС на 3-комнатную по договоренности там же. Звонить: раб. тел. — 9-34-60, дом. — 9-15-32.

3-комнатную приватизированную благоустроенную квартиру с телефоном (4 этаж кирпичного дома) в центре Тургана г. Прокопьевска на 2-х или 3-комнатную в г. Новокузнецке, г. Мыски (ГРЭС, 2-й район). Или продам. Возможны варианты. Обращаться по тел. посредника 2-33-27 или по адресу: 1-й район, ул. Левологовая, 23.

Следующий номер газеты выйдет в четверг, 22 декабря.

Сердечно благодарим работников ПТУ АО "Кузнецк-погрузтранс", работников водоканала и всех, кто оказал помощь в похоронах нашего мужа и отца Левенец Анатолия Леонидовича.

Жена, дети.

Выражаем сердечную благодарность коллективам АО Мысковский хлебокомбинат, ПАТП, котельной МЭМЗА, пожарной части за помощь в похоронах Лаврова Владимира Владимировича.

Мать, жена, дети.

Коллектив Мысковской типографии выражает глубокое соболезнование Тамаре Владимировне Зайцевой по поводу смерти ее отца

ШИПИЦИНА

Владимира Ивановича.

КОВАРНЫЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТ... КОШКИ

Мне было 14-15 лет, когда я впервые обратил внимание на то, что бабушка буквально обгородилась кошками: они спали на ее груди, она носила их под мышкой, каждый вечер находилась в кругу четвероногих "братьев меньших".

Бабушка прожила 103 года. Перед смертью бабушка Даша открыла мне секрет чудодейственного влияния биоэнергетики кошек на организм человека.

— Запомни на всю жизнь, внучек, что кошки могут делать чудеса, если сумеешь их примолотить... (то есть, приласкать, пригласить).

Я записал все советы и рекомендации бабушки о целебности кошачьей биоэнергетики.

Более двух лет назад мы ввели в практику бабушкину рецептуру. Она оказалась, как явствует архивы тысячелетней Руси, не открытием Америки. Древние знали, что кошки способны лечить сердечно-сосудистые заболевания, снижая до минимума жажду к алкоголю, сводить к нулю нервно-психические стрессы и недуги. А их, к сожалению, очень много.

Двухгодичная практика с помощью милых усатых Тимошей показала: четвероногие друзья всем тем, о чем говорила бабушка, обладают. Начну с себя: увлечение алкоголем снизилось на 80-90 процентов, раньше пошалавало сердечко — Тимоша помог. Ныне я поднимаюсь на девятый этаж без всякой одышки. Все семейные стрессы тоже сводятся на нет, когда жена и дети видят у меня на руках Тимошу — любимца всей семьи.

А вот другая домодедовская семья — Ясневых. Ее глава перенес инфаркт.

— Второй инфаркт, как известно, последний, — говорит Виктор Яснев, — поэтому я пошел "ва-банк" с Тимошами. Мы завели кошек. Много. Начали воспитывать их для целебных целей еще с котят. Любые кошки для этого не годятся...

Раньше Виктор из-за болезни самостоятельно ходить не мог. Ныне, после общения-лечения с Тимошами, даже на рыбалку ездит один.

Очевидность того, что мы делаем полезное, чрезвычайно важное дело, вдохновило нас на то, чтобы на свои средства создавать благотворительные приюты для кошек. На сегодня маленькие обитатели для четвероногих друзей есть в Домодедово, в деревне Шапово Ступинского района Подмосковья, многочисленный приют в Усть-Донецком районе Ростовской области. В семье донских казаков Костылевых живет 15 кошек.

"Я с ними общаюсь, как с людьми", — говорит Тамара Костылева, хозяйка приюта, — неприятностей, нервных стрессов хватает в нашей абсурдной жизни. Но как только я попадаю в общество кошек, становлюсь совершенно спокойным, здоровым человеком, далеким от нервных потрясений..."

Мы рассказали о чудодейственном влиянии биотоков кошек на человека члену-корреспонденту Академии медицинских наук СССР, профессору, ныне персональному пенсионеру Глебу Степановичу Ямпольскому.

— Все правильно, ваше новое — хорошо забытое старое, в нашей испуганной жизни мы забываем об истинных народных методах исцеления, —

сказал Глеб Степанович. — Веками кошки считались священными животными в Китае, Древнем Египте, на Филиппинах, в Риме. И ныне там их используют в лечебных целях. Ведь кошки — непревзойденные лекари.

Должен заметить, что контакты с нами — только на добровольных началах. Никому ничего не гарантируем, потому что лечение на 90 процентов зависит от вас самих. Кошек надо тщательно, по нашим рекомендациям, готовить для целебных целей. Кошки должны вас понять, только тогда они отдадут свою лечебную биоэнергетику вам. Мы готовы помочь всем в этом непростом, но нужном чуде.

Чтобы получить наши письменные рекомендации, как готовить кошку к лечебным сеансам, что и как делать, необходимо выполнить следующие условия: перевести по почте оплату за услуги в сумме четырех тысяч рублей по адресу: 142040, г. Домодедово, Московской области, Главпочта, до востребования, "Тимоши", Васильеву Петру Петровичу (ваши деньги пойдут на создание новых приютов для кошек); прислать конверт с вашим адресом и указать возраст, какими болезнями страдаете, для предоставления дополнительных советов.

В течение месяца все рекомендации, инструкции "Тимоши" вам вышлют. "Тимоши" — единственная организация в стране. Секреты кошек только у нас.

П. ВАСИЛЬЕВ, консультант лечебно-благотворительного общества "Тимоши".

г. Москва.

Учредители газеты — администрация города и трудовой коллектив редакции.

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов публикаций.

Редактор
С. А. ГОЛИШЕВ.

Газета зарегистрирована в Омской региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации, свидетельство о регистрации № 2.

Адрес редакции: 652860, г. Мыски Кемеровской области, ул. Серафимовича, 4.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора — 2-04-28, зам. редактора и ответственного секретаря — 2-11-25, отдела писем трудящихся и экономического отдела — 2-25-57, молодежного отдела и отдела информации — 2-01-44, бухгалтера — 2-12-07.

654011, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе 11, полиграфкомбинат.

Время подписания в печать 17 часов.
Объем 1 печатный лист. Выходит 3 раза в неделю.
Вторник, четверг, суббота.
Индекс 51917. Тираж 4068.