

ВРЕМЯ И ЖИЗНЬ

ОСИННИКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 89 (9722)

Среда, 3 августа 1994 года

Газета издается с 1933 года

Цена 155 руб. 34 коп.

Вести с а/о "ш. Аларда"

Итоги полугодия

КАК работало предприятие за истекшие полгода? Данные, подготовленные плановым отделом шахты, показывают, что работа шла стабильно. Так, при плане по проходке 1180 метров погонных пройдено с начала года 1339. По добыче планировалось выдать на-гора 860000 т угля, действительная цифра добытого угля составила 1077063 тонны. Налицо существенное перевыполнение задания.

Что стоит за этими скупыми цифрами? За ними — не просто напряженный труд горняков. Часто план давался нелегко в силу самых разных причин, таких, как сложные горно-геологические условия, частые аварии механизмов и проч. Однако много о своих трудностях на участках не говорили: "работаем нормально", "хорошо"...

Июнь, последний месяц полугодия, был нелегким для всех участков. Так, на участке N 4 (начальник А. А. Корн) в июне занимались заводкой лавы под груз. Разворачивая лаву, загнали ее наверх вперед на 80 метров, под углом около 60 градусов. Хотя работа была сложная, план участок выполнил на 147,6%. При этом стабильной работы не получилось — постоянные переходы, перемонтажи сбивали, сдерживали темпы. Материалами для работы коллектив был в основном обеспечен. Если же чего-то не хватало, старались найти выход своими силами. Но не каждый добычный коллектив шахты может сказать то же самое о своей работе в июне. Хотя в целом по шахте месяц выглядит благополучно,

для добычников участка N 12 план давался очень нелегко. Лава находилась в доработке, механизмы изношены. Частые аварии, поломки, а также халатное отношение некоторых горняков к своим обязанностям являлись тормозом в работе. В результате многим рабочим был снижен КТУ по итогам месяца, приняты меры по ужесточению производственной и технологической дисциплины. Ведь вместо предполагаемых 22000 тонн угля участок добыл лишь 18770.

Из чего сложились плюсы проходки? Отмечая в целом хорошую работу проходческих коллективов, и. о. главного инженера Н. И. Сидорин заметил, что во многом это зависело от умелой организаторской работы бригадиров. Так, на участке N 6 объединили бригады В. Н. Чернова и В. Г. Черногаева, более опытного с той, что слабее. Результат оказался таким, какого ожидали, — объединения бригады работает лучше. Две сильные бригады работают на участке N 11, на подготовке заменяющей лавы для участка N 4. Оба бригадира П. П. Егоров и А. В. Фролов — прекрасные организаторы, высококвалифицированные горняки. В каких бы условиях они ни работали, успехи у них налицо.

Стабильно работал в июне коллектив участка N 5 (и. о. начальника А. В. Полетаев). Сверх задания пройдено было десять метров горных выработок. Горно-геологические условия были "в норме", не оказалось проблем и с материалами. Работала практически одна бригада А. Н.

Попова — бригаду Н. И. Шуплецова сняли с проходки вентиляционного штрека 6-1-9 на подготовку конвейерной штольни N 3-3а.

— Когда нормальное обеспечение материалами, то и работа идет хорошо. Кто же не хочет получить хорошую заработную плату? — говорят горняки.

Коллектив участка N 6 (начальник Н. П. Романов) в июне работал в условиях большой обводненности. Пришлось скорректировать план, и хотя мешала неритмичная поставка оборудования и материалов, задание было выполнено. Объединение на участке двух бригад в одну способствовало более успешной работе.

Участок N 11 (зам. начальника В. И. Правденко) организовался только в январе. Работает коллектив ровно. В июне горняки готовили лаву 6-2-6. Были проблемы со снабжением решеткой, сеткой, перебой с поставкой металлокреп — эти вопросы решались в рабочем порядке. Так, металлокреп приходилось брать на РВУ, на участке N 4, все бывшее в употреблении. Решетки и цепи почти полностью были использованы повторно, с участка N 1. Как правило, металл этот уже некомплектный, без "мелочовки". Распоры длиной 0,5 метра изготавливали сами. Но план месяца участок выполнил досрочно. И основная заслуга в этом принадлежит коллективам бригад, возглавляемых П. П. Егоровым и А. В. Фроловым. Большую помощь в работе оказывала и служба проходки (Г. П. Иконников, Н. И. Сидорин).

Р. ЯЦЕНКО.

нов предоставил четыре картины, наиболее интересны из них "Осень в Шории" и "Пасека". Лобузов — художник широкого творческого диапазо-

на, "Осень за городом", "Музей Грина", "Феодосия" (Бачевский), "Софийский собор в Киеве" (Гришкин), "Старый Тбилиси" (О. Чубанидзе)...

"Розы", "Маки" и "Софийский собор"...

ВЕРОЯТНО, лето вдохновило художников к написанию таких ярких, солнечных картин. "Июль" Топчиева, "Пасека" Лобузова, "Тора Верблюд" Крутилина создают атмосферу светлого июльского полдня, как бы освещающая изнутри зал городского музея, где с двадцать первого июля проходит выставка работ одиннадцати новокузнецких художников.

Пейзажи Сапожникова (имя, к сожалению, не указано), — "Пруд" и "Хмурый день" удивляют красотой изображенной природы и простотой композиции. Г. Ревина и Ю. Лобузов неоднократно выставляли свои работы на областных и зональных выставках, а теперь познакомиться с их картинами появилась возможность и у осинниковцев. Яркий, заставляющий натюрморт "Маки" и пейзаж "Зимка" Галины Ревиной совершенно разные по настроению, но почерк художника отчетливо прослеживается в обеих работах. Юрий Лобу-

зов, кроме живописных этюдов, пейзажей, натюрмортов, Юрий Георгиевич автор и портретов. К сожалению, портретов Лобузова на выставке я не увидела.

И. Елагин в выставках принимает участие с 1950 года. В музее три его работы — "Осенний натюрморт", "Натюрморт с черемухой" и "Алтайский пейзаж", отличающийся от двух натюрмортов радостным мироощущением и солнечной цветовой гаммой.

Хороши и другие работы: "Ро-

но мне больше всего понравились картины художника Федора Загидуллина "Речной мотив" и "Зима".

На выставке можно было приобрести любую понравившуюся картину. Но поскольку вовремя не выплачивают заработную плату (у большинства трудящихся и без того мизерную), то вопрос хлеба насущного или осенних ботинок намного актуальнее, чем приобретение красивой картины. Тут уж не до прекрасного...

Н. ДЕКТЯРЕВА.

В связи с предстоящим празднованием 50-летия Победы в Великой Отечественной войне Управление социальной защиты населения г. Осинники просит участников войны встать на учет: жителям города в отделении экстренной помощи ул. Кирова, 58, жителям п. Высокий в отделении социальной защиты ул. Коммунистическая, 24, жителям п. Малиновка и с. Сарбала в поселковой администрации п. Малиновка в отделении социальной помощи.

Для регистрации предоставить: паспорт, удостоверение участника или инвалида войны.

Вдовы погибших на фронте мужей и не вышедшие вторично замуж, получающие пенсии за заработанный стаж или за умерших детей, регистрацию просим пройти по указанным адресам.

Возвращаясь к напечатанному

Вместо извинения

БОЛЕЕ 50 лет миновало с тех пор, как была снята блокада Ленинграда. Юбилей этот торжественно отмечался и в нашем городе. Всех блокадников тепло поздравили, вручили им денежные премии. В вот меня обогли — не поверили, что и я была участницей тех событий. Когда-то меня наградили медалью "За оборону Ленинграда", но удостоверение я потеряла — вот и лишилась всякого доверия. Правда, в торжестве были другие документы, подтверждающие, что все 900 дней блокады я провела в Ленинграде. Но и это не убедило членов совета ветеранов.

Представьте себе, какой была моя обида! Воспоминания вновь ожили во мне, словно открылась старая рана. Тяжелая рана, доставившая мне столько мучений. Неужели нельзя было отнестись ко мне человечнее, учесть, что человек я больной, инвалид 2 группы, и случившееся может губительно сказаться на моем здоровье? Увы, мне не прислали даже открытки с поздравлением, зато поспешили предупредить работников библиотеки, чтобы те отменили мою встречу с детьми. А ведь и в музее, и в библиотеках меня знают как участницу Ленинградской блокады и часто приглашают на свои мероприятия. Пригласили меня и на этот раз, невзирая на предупреждение.

Не так давно я получила из Ленинграда и ту самую медаль и дубликат удостоверения. Надеялась, что в совете ветеранов встретят меня с извинениями, но надеждам моим не суждено было сбыться. Встретили меня в штыки и заявили, что поступили совершенно правильно, ведь они выполняли Указ президента! Мало того, меня обвинили в том, что я незаслуженно обидела членов совета ветеранов, и мои претензии необоснованны. Меня упрекнули и в том, что со своей обидой я обратилась в городскую администрацию (кстати, там сумели понять меня, пошли мне навстречу).

Впрочем, это еще не все упреки. К примеру, никому не понравилось, что я высказала по поводу отчетно-выборной конференции. Похоже, что о ее проведении никому не было известно. Не знают ветераны и о том, какие вопросы на ней обсуждались, как проводились выборы председателя совета ветеранов и членов президиума. Неизвестно, какие задачи поставил перед собой совет на будущее, каким образом собирается их решать, как расходуются деньги, которыми располагает совет ветеранов и т. д. Оказывается, мой вполне закономерный интерес к этому тоже неуместен.

А может, я и в самом деле права? Или мнение ветеранов действительно ничего не значит, а их обиды можно вообще не принимать в расчет?

Ф. АКСЕНОВА,
ветеран войны и труда.

БЕРЕГИТЕ ДОКУМЕНТЫ!

Прошу ответить на интересующий меня вопрос, думаю, что он может касаться многих.

Я потеряла трудовую книжку. Куда мне теперь обращаться за дубликатом, если я работала вначале на одном, а затем на другом предприятии? И войдут ли в копию книжки благодарности и поощрения, которые я заработала своим трудом?

Л. НЕСТЕРОВА.

Данный вопрос мы адресовали начальнику управления социальной защиты В. К. Шилунову:

— Копию трудовой книжки должны выдать с последнего места работы. В том, чтобы включать в дубликат благодарности, нет необходимости, так как они нигде не регистрируются и при начислении пенсии не учитываются.

Семейный крут

Знаешь ли ты, что...

МОЗГ мужчины в среднем весит почти на 100 г больше, чем мозг женщины, но это вовсе не значит, что сильный пол более предрасположен к интеллектуальной деятельности — по сравнению с мужчиной женщина гораздо дольше сохраняет умственную работоспособность.

МЫШЕЧНАЯ масса у мужчин значительно больше (около 27 кг, тогда как у женщины в среднем всего 16 кг), но из этого не следует, что мужчина более вынослив физически.

СЕРДЦЕ здорового мужчины бьется медленнее — примерно 65 ударов в минуту (у женщины около 72), но несмотря на такую экономную работу, о сердце мужчины не скажешь, что оно дольше остается здоровым.

МУЖЧИНА гораздо реже жалуется на свое здоровье, зато женщина способна переносить боль, при которой даже Геркулес потерял бы сознание. Никто не знает, как мужчина перенес бы роды...

В ОРГАНИЗМЕ мужчины циркулирует на полтора литра крови больше (всего около пяти литров), чем у женщины, зато ее организм способен быстрее восстанавливать потерю крови.

БИОЛОГИЧЕСКИ мужчины слабее женщин: хотя мальчиков на земле рождается больше, чем девочек (106 на 100), с возрастом разница стирается, а уже среди 25-летних — женщин больше, чем мужчин. По мере старения "перевес" слабого пола ставится все ощутимее.

СЧИТАЕТСЯ, что мужчины лучше женщин водят машину: во всем мире женщины ездят медленнее мужчин, это факт. Но разве медленнее значит хуже?

МУЖЧИНЫ и женщины по-разному воспринимают юмор. Например, большинству женщин не по душе анекдоты, в которых смеются над слабыми.

В ОПАСНЫХ, требующих быстрых действий, ситуациях, мужчины реагируют значительно медленнее женщин, возможно отчасти это объясняется тем, что у женщин быстрее протекает обмен веществ.

МУЖЧИНЫ не способны принимать близко к сердцу многие события. У женщин в целом ко всему более личное отношение.

МУЖЧИНЫ эгоистичнее женщин. Полноценным партнером, а не эгоистом юноша вырастает лишь в семьях, где принята такая модель воспитания: мужчина заботится о женщине и вместе с ней занимается воспитанием детей.

ВОПРЕКИ устоявшемуся мнению мужчины гораздо больше, чем женщины, любят... посплетничать.

В УПРАВЛЕНИИ образования привыкли к разным посетителям и разным ситуациям. Сюда приходят с обидами, тревогами и сомнениями, сюда обращаются за помощью, когда сделать это почти невозможно.

Больше всего обеспокоены здесь судьбой детей, которые оказались ненужными в собственных семьях. Многие из них вынуждены расставаться с роди-

особенно много, справедливо считая, что пребывание даже в лучшем из стандартных детских домов не заменит воспитания в семье. Но кампания, с таким энтузиазмом начатая средствами массовой информации, довольно быстро уступила место другим — не менее шумным и важным. Вместе с тем угас интерес к начинанию, признанному таким многообещающим. Мало того, се-

домом и огородом, да вдобавок управиться с домашней живностью, а летом столько всего приготовить впрок, чтобы ни в чем не было нужды. Вот и сейчас для нее наступила напряженная пора: встает спозаранок, чтобы подоить и отправить в стадо корову, накормить кур и свиней — так и крутится допоздна без устали. И старшие девочки всегда рядом, ведь и у них есть

Такой необычный детдом

телями и, как правило, переживают это как глубокую личную драму. Пусть в родном доме они не ощущали тепла и заботы, пусть ими пренебрегли или в открытую отвергли, перспектива оказаться в казенном учреждении отпугивает еще больше. Это значит — совсем ничьи, значит — все по нормам, в том числе любви взрослых. Впрочем, таких "ничьих" так много, что на особое внимание, даже по нормам, надеяться не приходится. На ответственную привязанность тоже никто не рассчитывает — лишь бы воспитанники не забывали о дисциплине и порядке, лишь бы соблюдали правила, для всех единые и незыблемые...

А бывает, что дети сами просят определить их в казенные учреждения. И не потому, что таким образом стремятся выжить — просто видят в этом единственную возможность сохранить остатки семьи.

Не так давно с подобной просьбой обратились к инспектору по охране прав детства пятеро мальчишек. Случилось так, что их мать ушла из семьи и обзавелась новой. С собой взяла только младшую сестренку — сыновья оказались лишней обузой и для нее, и для ее нового мужа, и для родного отца.

— Если уж пошлете нас в приют — не разлучайте, — просили они.

Но удается ли ребятам и в будущем держаться вместе, по-прежнему ощущать себя братьями — осколками одной семьи, безжалостно разрушенной взрослыми?

Увы, на этот вопрос никто не сможет дать определенного ответа. Детей нередко направляют в разные детские дома — туда, где для них отыщется местечко. Многие затем окончательно утрачивают родственные связи — помнят лишь, что были и у них близкие люди, разделившие их горькую судьбу. Были — да след давно простыл...

Такая участь едва не постигла детей из семьи Дятловых. Лет десять назад всех троих приютили добрые люди. Но не успели они освоиться в новой семье — произошло несчастье. Приемная мать умерла, а для отца забота о чужих малолетних ребятниках оказалась непосильным бременем. Вот и пришлось им возвращаться в детский дом, да вдобавок расстаться: старшей девочке уехать в Междуреченск, младшим — в Новокузнецк.

А через три года их вновь приняли в семью. Похоже, что на этот раз окончательно.

...Именно тогда в нашем городе был создан первый и пока единственный семейный детский дом. В то время о столь необычных учреждениях говорили

мейные детские дома иногда распадаются — кто-то переоценил свои возможности, кто-то так и не сумел сблизиться с приемными детьми, заменить для них родителей.

Видимо, сентиментальную жалость к несчастным и обеспокоенным принимали за доброту, но как раз этого качества и не хватало. Как не хватило мужества и терпения. Это в обычных детдомах воспитатели возвращаются после работы домой, где могут отдохнуть и расслабиться, заняться своими делами и проблемами, отрешившись от проблем служебных. Здесь они каждую минуту на работе, каждую минуту ощущая свою ответственность за доверенных им детей. А ведь дети такие разные — с грузом собственных переживаний и уже нажитого горького опыта. Все они едва ли не с рождения страдают комплексом своей ненужности и никчемности, и поэтому так ранимы, так болезненно реагируют на обиды и несправедливость. Да и с привычками своими расстанутся непросто, в особенности с теми, что приобрели еще в детдомовскую пору своего детства. Оказывается, жить в семье тоже непросто: вместо привычного покровительства взрослых — сотрудничество с ними, необходимость всем вместе заботиться об общем благополучии.

Семья Смирновых существует уже четыре года, и никто из детей покидать ее не собирается. Свое решение Нина Михайловна и Владимир Викторович приняли вовсе не под влиянием настроения, а вполне осознанно.

В то время они уже построили большой кирпичный дом в два этажа для себя и двоих детей. А услышали о семейных детских домах — сошлись на том, что у них хватит места и для других. Так у пятилетней Веры и двухлетней Танечки появилось еще шесть сестер и братьев. Среди них и дети из семьи Дятловых, причем самая старшая сразу же стала первой помощницей матери. Наверное, Нина Михайловна немного жалеет о том, что теперь Лена будет меньше времени проводить дома: в этом году она поступила в Новокузнецкое педучилище. Зато уверена, что девочка не ошиблась в выборе профессии — так ловко она управляет с младшими, так тянутся к ней дети, сразу же признавшие ее бесспорный авторитет. Теперь за старшую остается 13-летняя Лариса. Возможно, и она сумеет помочь матери в многочисленных хлопотах по дому.

А дел у хозяйки столько, что одной ей с ними никак не сладить. Нужно накормить и обиходить семью, присмотреть за

свои обязанности.

А мальчишки суетятся возле отца, который ни минуты не остается без дела. Это он своими руками выстроил дом, в котором имеются просторные комнаты, кухня, столовая, ванная, подведены вода и отопление. Под одной крышей с домом — надворные постройки. И за что бы ни взялся хозяин — во все старается вложить душу, чтобы было не только добротно, но и красиво. К примеру, украсил резными деревянными карнизами и террасу на втором этаже, и просторное крыльцо, а уж в самом доме все выглядит так ладно и нарядно — лобо-дорого посмотришь. Впрочем, и с техникой Владимир Викторович управляет ничуть не хуже: довел до ума грузовик и сейчас мастерит трактор, используя для этого даже старенький, отслуживший свой век "Запорожец". Как он везде поспевает, остается только удивляться, ведь по дому он хлопочет после работы. И работы непростой — электрослесарем на "Капительной".

Конечно, Смирновы — не профессиональные воспитатели и еще достаточно молоды, и все же сумели создать хорошую семью. А управление образования, администрация города оказывают им в этом существенную помощь.

Например, в прошлом году для семьи приобрели стиральную машину, помогли с мебелью, выделили средства на ремонт дома. Кроме того, оплачиваются расходы на питание, одежду и обувь для детей, какими бы они не оказались. Поясню, что нормы расходов на одного ребенка семейного детского дома равны нормам, предусмотренным для детей обычного интерната. Если же в семье Смирновых их превышают, никто по этому поводу не предъявляет к ним претензий. Скажем, за февраль расходы по нормам составили 594103 рубля, фактически Смирновым было перечислено 611095 рублей. К тому же оба супруга получают заработную плату как воспитатели интерната.

Таким образом, с финансовым обеспечением семьи проблем нет даже сегодня, в столь нестабильное и непредсказуемое время. И в управлении образования считают свои расходы вполне оправданными, ведь именно в семье дети чувствуют себя естественно, приобретают полезные навыки и знания, необходимые для их дальнейшей жизни. Остается надеяться, что семейных детских домов будет больше — во благо всем нам и прежде всего нашим детям.

Е. ЭРГАРТ.



Рис. В. ПОВОЛЯЕВА.

Пресс-центр

Законодательного Собрания области сообщает:

Председатель Законодательного Собрания области Аман Тулеев обратился к прокурору области А. Ф. Пахирко с просьбой рассмотреть с ответственностью процесс интенсивного освоения Ерунаковского месторождения угля.

В соответствии со статьями 11, 13 Закона Российской Федерации "О недрах".

Как депутат Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации А. М. Тулеев обратился к председателю правительства России В. Е. Черномырдину. В обращении, в частности, говорится:

Вы знаете о том, что началось интенсивное освоение Ерунаковского угольного месторождения Кузбасса. При этом методы получения земельных, горных отводов, лицензий на право пользования недрами не могут не вызывать тревоги.

Выдача горных отводов осуществляется без учета незаконченной до настоящего времени схемы комплексного освоения месторождений Восточного Кузбасса.

В связи с отсутствием комплексной схемы освоения оказались непроработанными вопросы

технической, социальной и экологической целесообразности и экологической безопасности, обоснования величины спроса на уголь и его конкурентоспособности, обоснования объемов обогащения угля, разработки схем развития производственной и социальной инфраструктуры и т. д.

Одновременно, для узаконивания стихийно начатого процесса освоения этого уникального месторождения с участием Департамента угольной промышленности и компании "Росуголь" готовятся предложения по утверждению фактически сложившейся схемы освоения месторождения в качестве приоритетной Президентской программы.

На основании изложенного, учитывая вполне обоснованную тревогу за судьбу уникального в мире месторождения угля, прошу Вашего вмешательства вплоть до временной приостановки дальнейшего строительства и проектирования угольных предприятий до окончания разработки и признания в качестве государственной программы комплексной схемы освоения месторождений Восточного Кузбасса.

Комитет по науке, культуре, образованию и национальной политике Законодательного Собрания совместно с лидерами областного движения МЖК разработали программу молодежного жилищного строительства на 1995 г.

Проектная сметная стоимость программы — 35 млрд. рублей. Половину этих средств должен выделить Федеральный бюджет. Она является частью областной программы "Жилье-95".

Для реализации проекта сегодня уже внедряется экспериментальная программа МЖК Кузбасса под названием "Реконструкция крыш — жилье-95". Согласно ее, во втором квартале этого года проводится реконструкция на 2-3 домах в Кемерово и Ленинске-Кузнецком. За счет надстройки мансардных этажей и крыш создаются дополнительные жилые квартиры в уже действующих зданиях. Эта технология применялась в послевоенной Дании, она в полтора раза дешевле строительства новых зданий. Полученные таким образом квартиры позволяют улучшить условия для молодых и малоимущих семей.

Урок жестокости

КАК мы радуемся, когда распускаются первые листочки на деревьях, появляется ягодка на грядках, домашнее хозяйство приносит потомство! Оберегаем только что проклюнувшиеся всходы на огороде, ухаживаем за появившимися на свет цыплятами, поросятами и хохлатками. А чтобы чего доброго кто-нибудь со стороны не приложил свою руку к нашему добру, заводим собаку. Да не какую-нибудь дворняжку — хорошую, породистую. Людям на зависть и для нашего спокойствия.

Все казалось бы прекрасно, да только порой срываются "сторожа" с цепи, как случилось недавно

на одном из мичуринских участков. Хозяева собаку нашли. Да только когда приобрели ее, не учли или это было неважно, что самка приносит потомство.

Спустя некоторое время собака принесла шесть щенят. С какой любовью и нежностью мать облизывала своих малышей! Но беда — папа щенят оказался непородистым. А это в планы владельцев совсем не входило. И они избавились от щенков весьма просто. Отнесли их подальше от дома, на свалку, куда мичуринцы ненужное выбрасывают. Там и оставили.

Писк и мяуканье щенят привлекли внимание хо-

зяев соседних дач. Один уже был мертв, а оставшиеся пушистые комочки из последних сил просили о помощи. Равнодушно слушать этот плач было невозможно. Постепенно писк стихал. И люди стали думать о том, как выхаживать малышей. Молоко приобрести удалось. Стали подумывать, как их теперь накормить. Ведь сами они еще есть не научились. Пока остальные металась, решая эту проблему, кто-то решил ее проще. Всех шестерых утопил.

Так наши дети получили еще один урок жестокости. Какими будут его последствия?

К. ОЛИНА.

Лето. Отдых

К СТАРИКАМ — С КОНЦЕРТОМ

ЛЕТОМ прошлого года В. М. Степанчук, руководитель кружка "Народные танцы" при Доме детского творчества, предложила ребятам выступить с концертной программой перед престарелыми людьми, находящимися в геронтологическом отделении инфекционной больницы. С какой радостью и вниманием встретили нас тогда бабушки и дедушки, медицинские работники, при расставании просили не забывать. Недавно, в июле, мы вновь навестили их, и снова с концертом.

Программу выступления составили танцевальные номера коллективов Дома детского творчества и художественной самодеятельности детского клуба "Чайка". Дети пели песни, частушки, читали стихи, играли на баяне. Уже после первой песни стали подходить послушать и больные — дети и взрослые, находящиеся на лечении в инфекционной больнице. Ведь не каждый день для них поют и пляшут. Слушатели не были безучастными, они подпевали выступающим. А когда все дружно запели "Ой, цветет калина", у старушек слезы на глаза навернулись — вспомнились, наверное, молодые годы, счастливые дни жизни. Но потом были веселые танцы, и когда пришла пора расставаться, настроение у всех опять было бодрее. Старушки приглашали нас приходить снова, медицинские сестры угостили конфетами и фруктовым соком.

Все остались довольны этой встречей. Думаем, она будет не последней.

А. СЕНЦОВ,
школа N 5, 9 кл. "В".

Спрашивали? Отвечаем.

Как правильно вырастить семена капусты? Что нужно оставить на зиму: целый вилок капусты или черешку вырезать?

Е. Завьялова.

Оставлять на семена нужно целый кочан. Если у вас сырой прохладный погреб, то капусту хранят в подвешенном состоянии. Если же помещение для хранения сухое, вилок закапывают в ящик с песком.

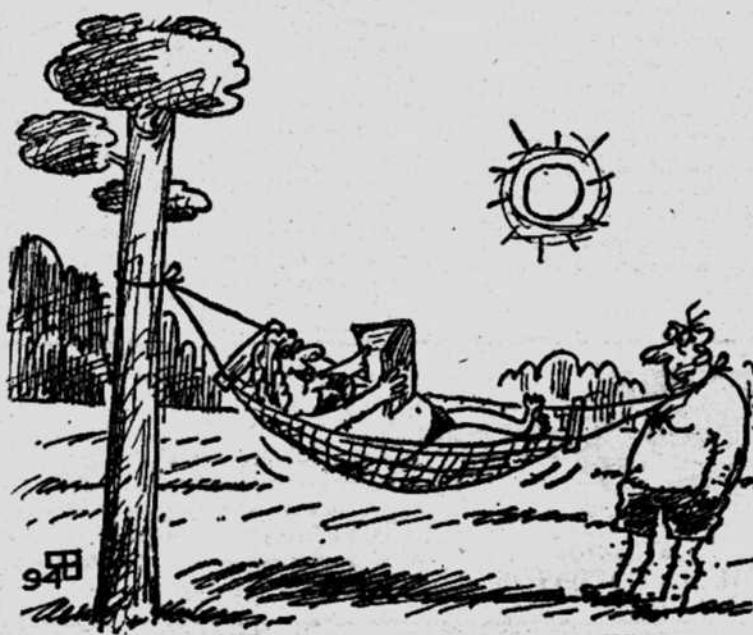
Весной листья удаляют и высаживают в грунт при температуре не ниже 15 градусов.

Где можно купить комнатные растения?

В настоящее время на станции юных натуралистов можно приобрести ревину, белоперонию, зигокактус, герань, колиус, желтую, розовую и белую кислицу. Здесь же вы сможете взять отводки полюбившихся растений.

Наш адрес: г. Осинники, ул. Лобачевского, 4 (остановка трамвая "ул. Островского").

А. КАШИРИНА,
директор СЮН.



Сонная зарядка

ВСЕ просыпаются по-разному. Одни, едва услышав звонок будильника, вскакивают и начинают активно действовать. Другие нежатся под одеялом до последней минуты. Однако и те, и другие поступают неправильно. Утро должно начинаться с зарядки, а зарядку можно делать прямо в постели.

Не выскакивайте стремглав из теплой постели. Резкий переход от сна к бодрствованию может обернуться неприятными последствиями для сердечников и людей, страдающих нарушениями сосудистой системы. Попробуйте вести себя, как пушистый зверек, которому удалось хорошо выспаться. Лягте на спину. Отведите руки в стороны, вверх и глубоко вдохните. Затайте дыхание на несколько секунд и потянитесь еще всем телом. Опустите руки. Повторите это

упражнение еще три-четыре раза.

Ногами отодвиньте одеяло к краю постели. Снова вытянитесь во весь рост и закинутыми за голову руками обхватите подушку. Поднимите ее вверх, наклоните корпус вперед и положите подушку на ноги. Вернитесь в исходное положение. Если ваша подушка слишком велика, ее, конечно же, не стоит использовать. В этом случае старайтесь дотянуться до ступней кончиками пальцев. Повторите наклоны несколько раз.

Только теперь можно опустить ноги на пол. Однако зарядка еще не закончена. Сидя на кровати, сделайте несколько наклонов, чтобы пять-семь раз коснуться руками пола.

Теперь, окончательно прогнувшись, делаем легкое упражнение на дыхание. Стоя у

открытого окна, глубоко вдыхаем воздух через нос и — резкий энергичный выдох через рот. Причем выдох должен быть таким, будто вы хотите надуть большой воздушный шар. Для наибольшего эффекта "надувание шара" повторяется двадцать раз.

Как видите, предложенный комплекс очень прост. Нет никаких сомнений, что он понравится даже ленивым и убежденным противникам физических нагрузок. Не обольщайтесь! "Сонная зарядка" не может заменить традиционную гимнастику, потому что цель ее заключается не в укреплении мышц, а в стимулировании кровообращения. И все же, если вы будете регулярно выполнять ее, то заметите, как благотворно это повлияет на ваш организм. Улучшится настроение, поднимется работоспособность. А это, согласитесь, очень неплохой результат.

Пенистый массаж

ДАЖЕ тот, кто давно махнул рукой на свою внешность, все равно регулярно принимает ванны, или моется в бане, или по крайней мере нежится под теплым душем. Это приятные моменты, не правда ли? Оказывается, их можно сделать и полезными.

После того как ваше тело хорошо распарится в теплой воде, намыльте кожу пенистым мылом и дайте ей размякнуть в течение нескольких минут. Сполосните мыло, однако не усердствуйте при этом. Пусть частички мыла останутся на вашем теле, это значительно облегчит предстоящий массаж.

Чтобы процедура была особенно эффективна, необходимо промассировать все тело, а это невозможно без набора щеток, которые позволят растереть все участки с головы до ног. Приобретите себе для этих целей одну-две щетки с упругим синтетическим ворсом. Строго

говоря, массировать можно и кончиками пальцев, но эффект в таком случае будет гораздо слабее. Щетка лучше, чем пальцы, очищает поры и воздействует на нервные окончания. Она возбуждает пену, которая в свою очередь также оказывает успокаивающее и расслабляющее воздействие.

Начинаем массажирование с кончиков пальцев на ногах, переходим на подошву и постепенно движемся вдоль ног вверх, причем бедра обрабатываются особенно энергично. Затем следуют руки, плечи, спина, ягодицы. Обратите особое внимание на то, чтобы все ваши движения были направлены к сердцу.

Отложите щетки в сторону, руками массируют живот, область бедер и пояс. После окончания этого "героического труда" вытянитесь, а потом расслабьте все мышцы.

Теперь осталось только ополоснуть тело. Воду для этого

подбирают чуть прохладнее той, которая применялась для массажа. Ни в коем случае нельзя окатывать себя холодным душем. Даже здоровое сердце может не выдержать столь резкой перемены. Лучше постепенно снижать температуру воды. Причем сначала под прохладной водой должны оказаться голени, потом бедра, живот и ягодицы. Постепенно поднимаются вверх к рукам и плечам. Такой порядок обусловлен циркуляцией крови. Его соблюдение поможет избежать вам сердечных проблем и спазма сосудов.

Завершает процедуру растирание махровым полотенцем. Это еще один маленький массаж, который придаст бодрости вашему отдохнувшему и очищенному телу. Регулярно проводя такую несложную процедуру, вы скоро убедитесь в ее благотворном воздействии: повысится тонус мышц, кожа станет упругой и шелковистой.

Маска, я тебя знаю!

ВРЯД ли можно найти другое столь же эффективное средство ухода за кожей лица, как маска. Правда цена этой услуги в салонах и косметических кабинетах стала просто фантастической. Вoley-неволей приходится искать домашние средства. И тут открываются необыкновенно широкие горизонты.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

ЯИЧНАЯ. Один желток смешать с 1 столовой ложкой овсяной муки до образования густой смеси. Время воздействия — 15 минут. Застывшую массу удаляют теплой водой, в заключение процедуры 3-4 раза умывают лицо холодной водой.

ТРАВЯНАЯ. Чайная ложка лечебной грязи (продается в аптеках) разбавляется горячей водой и сюда же добавляется 3-5 капель растительного масла и 1 чайная ложка измельченной травы мяты или шалфея. Все компоненты замешиваются в густую

массу. Снимают маску с помощью теплых компрессов. Завершает процедуру обертывание холодной влажной салфеткой.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

ЛЕЦИТИНОВАЯ. Яичный желток взбивается до пены и смешивается с 0,5 чайной ложки меда. Сюда же добавляют 1 чайную ложку крахмала, 3-4 капли лимонного сока. Наложение и снятие маски по общим правилам.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

ТРАВЯНАЯ. Лечебная грязь (продается в аптеках) и трава полевого хвоща берутся в пропорции 1:1, разводятся горячей водой и в теплом виде на 15 минут наносятся на кожу. Удаляют маску теплой водой, а в заключение делают два холодных компресса.

БЕЛКОВАЯ. Белок куриного яйца сильно взбивается в мисочке и смешивается с 1 чайной

ложкой лимонного сока (можно взять 0,5 ложки сока и 0,5 ложки коньяка). Появившаяся пена аккуратно накладывается на лицо с помощью лопаточки. Продолжительность воздействия этой маски при нормальной переносимости можно продлить до пол часа. Удаляется состав теплой водой. Завершают процедуру два холодных компресса.

ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

ТОНИЗИРУЮЩАЯ. Сначала сильно взбивают белок, затем добавляют к нему по одной чайной ложке мед, молоко, лимонный сок. Для густоты в смесь можно добавить немного крахмала или овсяной муки и мелко нарезанную зеленую ромашку. Наложение и снятие маски по общим правилам. Для большего эффекта в завершающий холодный компресс добавьте немного туалетной воды.

"Семья".

Реклама Объявления

СПТУ N 60

объявляет набор учащихся на 1994-1995 учебный год по специальностям на базе 9 классов с получением среднего образования:

электрослесарь подземный, срок обучения 3,5 года;
машинист электровоза, срок обучения 3,5 года;
слесарь по ремонту автомобилей, срок обучения 3 года;
штукатур-облицовщик-плиточник, срок обучения 3 года;
каменщик, срок обучения 3 года.

На базе полного среднего образования:

машинист горных машин, срок обучения 10 месяцев;
электрослесарь подземный, срок обучения 10 месяцев;
машинист электровоза, срок обучения 10 месяцев.

Условия приема можно узнать в училище по адресу: ул. Победы, 54, тел. 2-58-85, 2-34-66.

Поздравляем!

ФИЛОНОВУ

Марию Ильиничну

с 70-летним юбилеем, родную самую и любимую маму, бабушку, прабабушку. Спасибо за счастье жить, спасибо за заботы обо всех нас. Долго-долго живи на свете, наша совесть, наша Березиня. Низкий поклон тебе.

Дочери, внуки, правнуки.

Утери

УТЕРЯННЫЙ аттестат о среднем образовании Б N 641618 на имя Любови Геннадьевны Шиллер, выданный средней школой N 3, считать недействительным.

УТЕРЯННОЕ удостоверение многодетной матери за N 50 на имя Екатерины Викторовны Шкляевой считать недействительным.

ОТДЕЛУ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

при Осинниковском ГОВД срочно требуются на постоянную работу электромонтеры для обслуживания средств пожарно-охранной сигнализации для работы в п. Высокий, з/плата 200-300 тыс. рублей; сторожа для работы в г. Осинники (мужчины), з/плата 70 тыс. рублей. Обращаться по адресу: ул. Революции, 2, отдел вневедомственной охраны, тел. 71-5-29.

Меняем

СТАЙКИ: токарный 1к62, фрезерный 675-й на легковой автомобиль или продам. Обращаться по тел. 7-12-65.

ДОМ на любую квартиру. Обращаться: ул. Полярная, 2.

ТРЕХКОМНАТНУЮ квартиру (76 кв. м, 5-й этаж, улучшенной планировки) в г. Жуковка Брянской обл. (север, 8 часов от Москвы поездом) на равноценную в г. Осинники, Калтане, Малиновке или по договоренности. Обращаться по тел. посредника: 3-18-89 с 20 до 21 час.

ОРГАНИЗАЦИЯ производит качественный ремонт глубинных насосов марки ЭЦВ 6,8. Обращаться: г. Новокузнецк, ул. Щорса, 13, тел. 42-13-52.

Продаем

ДОМ с надворными постройками, большим огородом: п. Малиновка, ул. Кузбасская, 77. Обращаться: пос. Малиновка, ул. Сибирская, 22-1.

"ЗАЗ-968Б" пробег 27 тыс. км. Недорого. Обращаться по тел. 7-28-50 после 19 часов.

МАГНИТОФОН "Bera-122e", усилитель "Bera-122e", колонки "Bera 50AC-104", тюнер "Радиотехника-101с", магнитофон "Иссык-Куль-101-1с Hi-Fi" с дист. управлением, все в отличном состоянии. Обращаться по тел. 3-11-50 с 9 до 16 часов.

КАПИТАЛЬНЫЙ гараж в районе "гриль-бара" и в районе

кирзавода. Обращаться по тел. 2-93-89, 2-45-36.

МОТОЦИКЛ "ИЖ-Ю-5" с коляской, 1993 г. выпуска. Обращаться по тел. 2-51-15 с 18 до 21 час.

ДОМ в пос. Постоянный по адресу: ул. Курская, 15 со всеми надворными постройками, подъезд хороший. Обращаться по адресу: пос. Постоянный, ул. Рижская, 18 или ул. Курская, 11.

ДУВХКОМНАТНУЮ благоустроенную кооперативную квартиру (30 кв. м). Обращаться: ул. 50 лет Октября, 20-21.

ПОГРЕБ в районе роддома. Обращаться: ул. Ефимова, 22-66 после 16 часов.

ДОМ со всеми надворными постройками в пос. М. Лог или менять на автомобиль. Обращаться по тел. 74-2-97.

ТЕЛЕВИЗОР, в/магнитофон, в/плеер (производство Японии) в упаковке. Обращаться по тел. 2-47-80.

Аппарат управления образования и централизованной бухгалтерии выражает глубокое соболезнование бухгалтеру расчетного отдела Светлане Викторовне Авиловой по поводу трагической гибели ее мужа

АВИЛОВА

Евгения Алексеевича

Работники отдела вневедомственной охраны при Осинниковском ГОВД выражают искреннее соболезнование инспектору по договорам Галине Алексеевне Наймер по поводу трагической гибели ее брата

АВИЛОВА

Евгения



Редактор
Н. Г. КУРБАТОВ.

Адрес редакции: 652810, г. Осинники Кемеровской области, ул. Кирова, 31.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора 2-27-38, зам. редактора и отдела общественно-политической жизни 2-29-26, ответственного секретаря 2-31-78, отдела экономики 2-29-00, отдела социальной жизни 2-29-45, отдела вопросов экологии 2-30-68, бухгалтерии 2-30-68.

Уважаемые читатели! Просим учитывать, что мнение авторов не обязательно отражает позицию редакции.

Учредитель газеты — администрация города Осинники. Регистрационный № 1. Омская региональная инспекция. Газета выходит по средам, четвергам, субботам.

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

Время подписания в печать — 16 час.

Заказ 14083. Тираж 5710.