

ВРЕМЯ И ЖИЗНЬ

ОСИННИКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Газета награждена Почетной грамотой Президиума Верховного Совета РСФСР

№ 27 (10591)

Вторник, 7 марта 2000 года

Газета издается с 1933 года

ДОРОГИЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ!

Администрация города, Совет народных депутатов тепло и искренне поздравляют вас с праздником 8 Марта. В этот первый весенний праздник пусть светит солнышко, голубое и чистое небо, птицы поют радостные и звонкие - и все это вам и в вашу честь!

Все лучшее на Земле: любовь, красота, улыбки и смех детей - все связано с именем женщины, прекрасной половиной человечества, вокруг которой и вращается жизнь. Мы, мужчины, благодарны вам за душевное тепло и доброту, за верность и стойкость, с которыми вы переносите неустойчивость сегодняшней жизни.

Нам предстоит еще многое сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

С праздником, дорогие наши матери и жены, сестры и бабушки. Здоровья вам, любящих и благодарных детей. Мир и счастье вашему дому!

С. Долгополов,
глава г. Осинники

Г. Каплиенко,
председатель Совета народных депутатов

ДОРОГИЕ ПЕДАГОГИ.

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всего сердца поздравляем вас с прекрасным праздником - Международным днем 8 Марта!

Наверное, хорошо, что есть такой день. Ведь многие наши праздники такие серьезные, солидные, торжественные. А этот единственный посвящен самому высокому чувству - самому главному - любви и восхищению прекрасной половиной человечества.

Искренне желаем, чтобы вы обрели облегчение и огромную радость за своих близких, доброту и нежность со стороны мужчин, любовь и преданность учеников.

Вострикова Т. В.
Романова О. П.

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляю вас с праздником весны. Вы опора семьи и надежда России. Именно вы помогаете нам, мужчинам, в это нелегкое время.

Желаю здоровья, любви и удачи вам и вашим близким.

С уважением депутат
Государственной Думы
Федерального Собрания
Российской Федерации
С. НЕВЕРОВ.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Городской совет ветеранов войны и труда, правоохранительных органов и вооруженных сил сердечно поздравляет Вас с Днем 8 Марта и желает Вам крепкого здоровья, благополучия и семейного счастья.

Всем Вам доброго в новом тысячелетии, весеннего солнца и синего неба над головой.

Мужчины Осинниковского ПАТП поздравляют женский коллектив с Днем 8 Марта.

Земных удач Вам, любви большой,
Счастливых встреч и радости без края,
Чтоб никогда не стариться душой
И жить, ни в чем судьбу не упрекая.



ПОДАРОК

НЕДАВНО люди, остро нуждающиеся в помощи, получили замечательный подарок - посылки от Красного Креста. Для престарелых, инвалидов это хорошее подспорье. Слава Богу, что о нас не забывают.

Спасибо тем, кто проявил о нас заботу, - заместителю главы города Г. В. Бобровской, заместителю начальника УСЗН В. Г. Турицыной, начальнику центра социальной помощи А. С. Распоинареву, его заместителю В. Н. Бражнику, сотрудникам центра Е. А. Шубаревой, С. В. Дедовой, Л. М. Кулигиной и др.

Милых женщин поздравляем с праздником, желаем здоровья, счастья, почаще улыбаться, оставаться добрыми и внимательными.

К. СОКОЛОВА,
ветеран труда.

Поздравление

"
а
8
М
а
р
т
а



Вот если б исчезли вдруг женщины все.

Представьте, что было б тогда на земле.

Вот только представьте, хотя бы на миг:

Никто не поднимет

скандал или крик,

За то, что муж поздно

вернулся домой

Не то, чтобы пьяный,

а еле живой.

Тогда бы настала

веселья пора -

Гуляй, пиво пей.

Да хоть до утра.

Ведь рядышком нету

челющей жены.

Вот это житье!

Но с другой стороны

Вы только представьте,

хотя бы на миг:

Что все, не увидите

нежный тот лик,

Что ласковый образ

исчезнет навек.

Как будто без солнца

теперь человек.

Никто не погладит

вас нежно рукой,

Тихонько не скажет на ухо:

«Родной!»

И сердце не будет

при встрече стучать,

И некому будет

бтихи посвящать.

И прав многократно

наш предок Адам -

Без женщин нет жизни

ни тут и ни там.

Без женщин тоскливо,

без женщин - труба.

Не то, чтобы жизнь,

а так - пустота.

Так будьте счастливы

всегда и везде!

Я вас восхвалять

не устану нигде.

И восхищаться всю жизнь

вдохновенно,

Не то, что раз в год,

ежедневно!!!

А. БЯКИН.

Вкусно!

НА БОЙКОЙ автотрассе, у самой проходной расположен фирменный магазин хлебокомбината «Свежие хлебобулочные изделия». Рано утром на всю округу разносится аромат свежеспеченного хлеба и сдобы.

В магазине всегдалюдно. Первыми приходят пенсионеры, жители соседних пятиэтажек, потом подтруливают водители дальних рейсов. Их встречают старший продавец Л. Г. Мазалова и ее помощники.

Горожане приходят не только за хлебом, но и за тортами, пирожными. Особенно много заказов на сладкую продукцию накануне праздника 8 Марта. Ее готовят изобретательные мастера - заслуженный работник пищевой промышленности Российской Федерации В. В. Стояновская, Л. А. Береснева, Л. Добольская и другие.

Коллектив кондитерского цеха освоил выпуск продукции 13 наименований. Успехом у покупателей пользуются торты «Новый», «Ежик», «Мужской каприз», пирожные «Ночка», «Оксана», «Картошка».

Искусство кондитеров отмечено дипломом 3-й степени на выставке-ярмарке, которая проходила в Новокузнецке.

И. ФЕДОРОВ.

В середине февраля в районе магазина N 80 открылся крытый рынок по продаже сельхозпродукции. Мы задали несколько вопросов администратору рынка Ю. Г. Погребняк.

- Расскажите о самом первом рабочем дне.

- Мы обшлись без традиционной красной ленты и шампанского. Поздравили всех с началом трудовой деятельности, рассказали о наших правилах и порядках, распределили рабочие места, оформили витрины и пригласили в зал первых покупателей.

- Довольны ли продавцы?

С новосельем!

- Конечно, довольны. В нашем городе очень трудно найти работу, особенно женщинам, а мы создали тридцать рабочих мест. У нас тепло, светло, чисто, уютно. Установлены удобные прилавки, хорошее холодильное оборудование. Есть душевая, прачечная - все это для продавцов.

- Какую оценку рынку дали

горожане?

- Уже в первый день работы нам было сказано немало добрых слов. Люди благодарили за то, что теперь они смогут близко от дома покупать необходимые продукты, тем самым экономя деньги и время. Их устраивают цены и качество продуктов, а также их ассортимент.

- Желаете вам на новом месте всего доброго, а поскольку встреча произошла в канун 8 Марта, поздравляем ваш женский коллектив с праздником.

Н. НАДЕЖДИНА.

Вместе с мужчинами

В ЯНВАРЕ разрез «Осинниковский» выполнил все производственные показатели досрочно. С опережением календарного графика работал коллектив и в феврале. Особо отличились буровики. Они на пять дней раньше календарного графика выполнили февральскую программу, набурив 25200 м. м скважин.

Досрочно выполнена программа по угледобыче в объеме 127 тыс. тонн и по вскрышным операциям - 780 тыс. кубометров.

В ритмичную работу угольного предприятия достойный вклад вносят и женщины разреза. Они работают практически во всех службах, цехах и подразделениях. В отделе эксплуатации плетеном и уважением пользуются диспетчеры по выпуску автомобилей на линию Л. И. Буккина и Г. М. Кузьмина. Они успешно справляются со своей беспоконной работой.

Н. В. Рыбникова более 20 лет работает оператором АЭС. Рачительная хозяйка строго следит за отсут-

ком горюче-смазочных материалов и не допускает перерасхода дорогостоящих материалов.

Многие женщины разреза в совершенстве освоили мужские профессии и заняли достойное место в числе лучших специалистов. Среди них электромонтер мехцеха Г. И. Федорова и электрослесарь РМУ О. А. Рыжикова. Любое порученное задание они выполняют своевременно и с хорошим качеством.

Классными мастерами по праву считаются машинист котельных установок Т. Н. Хаценович, лаборанты С. М. Жук и Т. Н. Федорова, штукатур-маляр Н. А. Воронкова, работница производственных бань Г. П. Матусевич, заместитель главного бухгалтера Е. С. Посибеева.

Имена всех лучших работниц сложно перечислить: на сегодняшний день на разрезе работает 209 женщин, и большинство из них - прекрасные специалисты и просто хорошие люди. С наступающим Вас праздником!

А. ВИКТОРОВ.

Мы - в наших безднах образ торжества

ОФИЦЕР

ВЫСОКАЯ, стройная, элегантная, и милицейская форма сидит на ней как-то по особому изящно и женственно. А носит ее майор внутренней службы Лариса Ивановна Щавлева уже 21 год.

Еще девочкой пришла она работать в милицию. А через несколько лет службы ей уже доверили ответственную работу - начальника паспортного стола Малиновского ПОМ. Но знаний не хватало, и Лариса Ивановна пошла учиться. Окончила Омскую высшую школу милиции, получила специальность юриста. Профессионализм, ответственное отношение к делу, умение общаться с людьми не остались не замеченными, и в 1993 году капитан Щавлева была назначена начальником отдела паспортно-визовой службы г. Осинники.

Практически каждый житель нашего города хоть раз в жизни сталкивался с этой службой: получал паспорт, прописывался или выписывался, обращался в адресное бюро. Во всем этом многообразии Лариса Ивановна разбирается уже «с закрытыми глазами». Недаром она награждена медалями «За безупречную службу» 2-й и 3-й ст., ей присвоено квалификационное звание «Специалист 1-го класса».

Подчиненные Л. И. Щавлевой говорят, что в работе она требовательна и строга, но в то же время это чуткий и отзывчивый человек, всегда вникнет в любую проблему сотрудников, поможет советом.

Хорошо, когда рядом есть пример для подражания и добрый советчик.

А в редкие свободные вечера майор милиции любит заняться чисто женскими делами: шить, вязать. Она неплохо разбирается в музыке, предпочитая слушать серьезную классику. И каждый раз, уезжая куда-то в отпуск, Лариса Ивановна привозит различные экзотические растения, поэтому у нее дома много редких для наших мест цветов.

Ее хрупкие женские руки могут не только любить, лелеять и холить, но и крепко держать боевое оружие. Лариса Ивановна постоянно защищает честь осинниковского ГОВД на областных соревнованиях по стрельбе, занимая в них призовые места в личном первенстве.

Встретив на улице эту симпатичную милую женщину, никогда не подумаешь, что это офицер милицейской службы.

Н. СЛАСТУНОВА.

Этот март для меня необычен:
Улыбаются женщины мне.
Лепестком мое сердце

колышат,
Снова рад до безумья весне.
Снова охи и ахи, и вздохи,
Снова кровь горячее течет,
Вспоминаются прошлые

годы,
И к любимой азартней влечет.
Снова небо еще голубее,
Будто не было прожитых лет.
Снова женщины стали милее,
Снова чувствую в сердце

их след.
Я не молод теперь. Только
Сохраняет бывалый маршрут.
Износилось уж тело. Мечтами
Я все там, где любимые ждут.
Ю. НАГИШКИН.



Помогут, посочувствуют

Мое письмо - о доброте и участии работников центра социальной помощи, которые обслуживают меня уже четвертый год. Это заведующая отделением Н. В. Бойко и сотрудник И. В. Жарикова. Мне уже 70 лет, и к этим заботливым, внимательным женщинам я отношусь, как к своим дочерям. Это и понятно, люди моего возраста так нуждаются во внимании! Случается всякое: сегодня вроде бы бродишь, а завтра уже занеможешь, значит, без посторонней помощи просто не обойтись. Ирина Витальевна приходит ко мне дважды в неделю: сходит за продуктами, лекарствами, оплатит коммунальные услуги, наведет порядок в квартире. Она нужна мне, как воздух, и всякий раз я жду ее с нетерпением. Навещает меня и Нина Викторовна: интересуется, все ли у меня в порядке, нет ли претензий или замечаний. Я же в ответ могу только поблагодарить, пожелать этим ласковым женщинам всего самого доброго.

Поздравляю моих помощниц с праздником 8 Марта. Всем сотрудникам центра побольше здоровья, любви и всяческих благ.

К. САВИНА,
ветеран труда.

Мы, мужчины, посещающие отделение дневного пребывания пенсионеров, признательны женщинам, которые нас обслуживают. Они заботятся о пожилых людях, относятся к нам чутко и доброжелательно.

Поздравляем их с международным праздником 8 Марта, желаем хорошего здоровья и настроения подстать этому весеннему дню. Особо хочется отметить зам. директора центра социальной помощи В. Н. Бражник, зав. отделением Л. В. Трофимову, зав. дневным стационаром И. Г. Баранову, инспектора по труду Р. В. Чергенец, массажистку С. В. Учесову, фельдшера Ф. Х. Мелкомуккову и повара Н. Н. Шалаеву. Благодаря им мы чувствуем себя в отделении, как дома.

В. Артюхов, Р. Лауэр,
Я. Роо и др.

Признательны

НЕСКОЛЬКО лет обслуживает нас сотрудник Галина Петровна Покосьянова. Это человек щедрой души, добрая и приветливая. Всякий ее приход - это радость. Она всегда спросит о здоровье, если о чем-то переживаем, то посидит, поговорит, никогда не считаясь со временем.

Мы, все ее подопечные, благодарим Галину Петровну за заботу и внимание, желаем ей доброго здоровья, счастья, благополучия, успехов во всех делах.

Серебrenникова,
Тимашевская,
Драбатулина, Гребенка.

Домашние меня понимают

- ЕЛЕНА Анатольевна, как начиналась ваша работа в автоинспекции?

- В свой первый трудовой день я знала о своей работе лишь то, что мне предстоит общаться с детьми и работниками средств массовой информации. И только когда непосредственно приступила к работе, поняла, насколько это огромный труд, ведь только школ, включая поселки и Калтан, было 26. А уж каким образом сотрудничать с ними, я и понятия не имела. Получилось, что я учила детей правилам, а они учили меня работать.

- В чем заключается ваша работа с детьми?

- Вместе с преподавателями я провожу беседы по ПДД, различные конкурсы, например, рисунков, сочинений, агитбригад. К тому же требуется не просто раз поведать

какому-то классу о правилах, а делать это постоянно, причем каждый раз выбирать

Служба

Шестой год работает инспектором по пропаганде правил дорожного движения в Осинниковском ГИБДД Е. А. Севостьянова. Ее знают в каждой школе, каждом детском саду. Она учит наших детей правилам и напоминает о них нам, взрослым.

новый способ общения, иначе детям будет просто неинтересно. Кстати, заинтересовать чем-либо современных школьников нелег-

ко, потому как они теперь предпочитают общаться с видеками и компьютерами.

- С кем вам больше нравится работать - с младшими или со старшими школьниками?

- Каждые требуют особого подхода. Малыши сами по себе очень любознательны, а если им предлагаешь занятие в игровой форме, то с удовольствием участвуют и легко усваивают материал. Со старшеклассниками работать сложнее, а потому интереснее. У каждого из них уже есть свое мнение. Чтобы организовать их, заставить задуматься, нужно изрядно потрудиться. Зато когда я вижу результат, испытываю огром-

(Окончание на 4-й стр.)

Она прошла, не оглянувшись

* Ю. В. КОРОБЕЙНИКОВ, рабочий шахты «Капитальная»:

- Веселых случаев не припомню, а грустный был. Лет пятнадцать назад, на 8 Марта, решил своей жене приготовить праздничный обед. Сходил в магазин, купил в упаковке импортную курицу и, как полагаются, сварил. Уже за столом, когда были сказаны любимой все хорошие слова, когда был выпит бокал вина, оказалось, что курица не потрошена. Представляет, какой получился конфуз?

С тех пор на 8 Марта покупаю только окорок. Хотите, поделюсь рецептом приготовления? Запоминайте! Сначала окорок надо промыть, потом натереть солью, перцем, а уж затем поставить в духовку и жарить до золотистой корочки. Все просто и замечательно. А главное - довольна не только жена, но и теща.

* В. И. МИХИН, главный врач территориально-медицинского объединения:

- Что-то не припомню веселых случаев. Для меня 8 Марта - всегда напряженная работа. Представьте, сколько трудится женщин в территориально-медицинском объединении города. И всех их надо поздравить, всем сказать доброе слово. Трудно поднять им настроение, если нет вовремя зарплаты. И все же я готов поздравлять своих тружениц хоть каждый день с праздником. Я всех их уважаю и люблю! Пользуясь случаем, еще раз хочу поздравить их с женским днем. Будьте всегда красивыми, здоровыми, счастливыми! Поверьте, все у нас будет хорошо.

* В. О. ЧЕРКАСОВ, предприниматель:

- Веселых случаев было сколько угодно. Вот, к примеру, прошлогодний. Спрашиваю жену, что подарить на 8 Марта, а она в ответ, мол, собаку хочу. Собаку так собаку, не на Канары же за ней мчаться. Поехал в Новокузнецк на рынок. А там, мама дорогая, каких только псов нет! Часа три круги нарезал, все они на одну

"Допрос"

Накануне 8-го Марта мы обратились к мужчинам нашего города с единственным вопросом: был ли в жизни веселый случай, связанный с этим праздником?

морду. Отошел в сторонку, брякнул по «трубе» другу, мол, что делать? Тот ляпнул, что доберман будет самое то... Я и купил это самое то... Без хвоста и с обрезанными ушами, видимо, мода у доберманов такая. Привез домой, снял намордник и в квартиру впихнул. Хорошо, что там никого не было. Словом, праздник 8 Марта встречали семьей на лестничной площадке, а потом еще целую неделю жили у тещи. Пес все это время рьяно охранял квартиру даже от нас! В конце концов пришлось искать его прежнего хозяина, другого выхода просто не было.

Теперь жена в запросах скромнее, просит, чтоб в подарок персидского кота купил. Завтра поеду на рынок.

* П. В. РОМАНОВ, пенсионер, специа-

лизирующийся на продаже лекарственных трав:

- Не дарил я своей жене цветов, не говорил ей никогда про любовь, но прожили с ней, слава Богу, почти сорок лет. Правда, однажды шутки ради решил преподнести подарок своей соседке. Помыл свои старые калоши, обернул в блестящую бумагу и преподнес, как самый дорогой подарок. Соседка растрогалась, быстро на стол собрала, рюмочку водки налила. Выпил и думаю: надо тикать, пока не поздно. Не успел спуститься с крылечка, как вдогонку в меня полетели калоши. Правда, не долго сердилась на меня соседка, но калоши не вернула, мол, какой ни есть, а подарок...

* Л. А. НОВИКОВ, мастер по ремонту часов:

- Лет десять назад, когда был не женатым, купил для своей подруги букет, а подарил незнакомке. Это было в канун праздника. Шел по улице с цветами и увидел ее... Как сейчас помню: серо-голубое пальто, белая шапочка и ослепительная улыбка. Знаете, дыхание перехватило, обворожила с первого взгляда. Она приостановилась, и я тоже. И тут, не зная почему, протянул ей цветы. Она взяла и, ни слова не сказав, пошла дальше. Долго стоял и смотрел ей вслед, но она не оглянулась. Больше этой девушки не встречал, хотя долго на это надеялся. А, может, не судьба? Давно это было, но если б довелось ее встретить, обязательно бы узнал...

Воспоминания мужчин записала
Н. ПОНОМАРЕВА.

Строки благодарности СПАСИБО ВАМ!

Я МНОГО лет работала в медицине, поэтому не понаслышке знаю, как важно для больного доброе участие, ласковое слово, забота и внимание. А тут сама заболела, и вот уже на протяжении десяти лет судьба время от времени сводит меня с Натальей Васильевной Вагеньштейн - заведующей терапевтическим отделением городской больницы. Вот и 25 января я снова была госпитализирована. Лечащим врачом палаты была Лидия Михайловна Сыркашева, старшая сестра - Ольга Александровна Старунова. Это замечательные специалисты, добрые, внимательные люди, которые в невероятно трудных условиях умудряются выхаживать больных, ставить их на ноги, дарить им здоровье и жизнь.

С Днем 8 Марта, дорогие! С праздником весь дружный женский коллектив терапевтического отделения! Дай Бог вам всякого благополучия.

М. КИСЛИЦИНА,
пенсионерка.

Между нами, женщинами

Земная жизнь Пресвятой Богородицы

ЦЕРКОВНЫЙ историк Никифор Каллист сохранил для нас описание внешнего облика Пресвятой Богородицы:

«Она была роста среднего или, как иные говорят, несколько более среднего, волосы златовидные, глаза быстрые, с зрачками как бы цвета маслины, брови дугообразные и умеренно черные, нос продолговатый, губы цветущие, исполненные сладких речей, лицо не круглое и не острое, несколько продолговатое, руки и пальцы длинные.

Она в беседе с другими сохраняла благоприличие, не смеялась, не возмущалась, особенно же не гневалась. Совершенно безыскусственная, простая. Она нисколько себе не думала и, далекая от изнеженности, отличалась полным

смирением. Относительно одежды, которые Она носила, Она довольствовалась естественным цветом, что еще и теперь доказывает священный головной покров. Коротко сказать, во всех действиях ее обнаружилась особенная благодать».

«У нас все знают, - писал святой Игнатий Богоносец, - что Приснодевственная Матерь Божия исполнена благодати и всех добродетелей, что Она в гонениях и бедах всегда бывала весела, в нуждах и нищете не огорчалась, но даже благодетельствовала им, в благополучии кротка, к бедным милостива и помогала им как и чем могла, в благочестии учительница и на всякое доброе дело наставница. Она особенно любила смиренных, потому что сама исполнена смирения».

Цветочный...

ФИКУС - лучший помощник в управлении семьи. Он поддерживает в квартире стабильную атмосферу, препятствует раздражительности, выполняет роль психотерапевта. Только не надо ставить его на солнце: фикус предпочитает затененные уголки квартиры.

ГЕРАНЬ. В комнате, где растет герань, всегда удивительно свежий и ароматный воздух. Особенной силой обладает цветущая герань. Предпочтительнее выращивать герань красную. При болях в ухе используют герань. Считается, что она защищает от злых духов.

Ах, эта свадьба!

Зеленая свадьба празднуется в течение первого года после заключения супружеского союза каждый месяц в день свадьбы. В этот торжественный день обычно дарят цветы.

Мучная свадьба отмечается в первую годовщину бракосочетания. Принято дарить посуду, предметы домашнего обихода.

Деревянная свадьба празднуется через пять лет. Дарят подарки из дерева.

Медная свадьба знаменует собой семь лет супружества. Рекомендуется дарить изделия из цветных металлов, бижутерию, посуду.

Розовая свадьба празднуется через десять лет. Муж непременно должен подарить жене букет из роз.

Жемчужная свадьба отмечается через двенадцать лет со дня бракосочетания. Дарят посуду, столовые приборы.

Стеклянная свадьба - через пятнадцать лет. Хороши подарки из стекла, хрусталя.

Фарфоровая свадьба празднуется через двадцать лет. Естественно, подарки из фарфора: столовые и чайные сервизы, посуда.

Серебряная свадьба - всеми почитаемый юбилей бракосочетания. Отмечается через 25 лет семейной жизни. Принято дарить серебряные изделия.

Железная свадьба - через 30 лет супружества. Дарят, конечно же, жемчуг.

Льняная свадьба празднуется через 35 лет после создания семьи. Подарками служат предметы домашнего обихода (скатерти, постельное белье, полотенца).

Рубиновая свадьба - по истечении 40 лет супружеской жизни. Муж дарит жене перстень с рубином. Гости преподносят юбилярам декоративные украшения для дома, картины, предметы домашнего обихода.

Золотая свадьба отмечается через 50 лет супружеской жизни. Самый почетный юбилей. Подарки - золотые украшения.

Влюбитесь - не заболеете

ИЗВЕСТНО, что разделенная любовь - лучшее лекарство от бед и напастей. А сейчас эта истина находит еще и научное подтверждение. Так, немецкие врачи установили, что влюбленные гораздо реже обращаются за медицинской помощью даже в разгар эпидемии гриппа: эмоциональный подъем способствует выделению кортизона - гормона, обладающего сильным противовоспалительным действием.

Финские же психологи пришли к выводу, что сексуальная активность защищает людей от характерных для нашего «сумасшедшего» времени стрессов. Но только не беспорядочные связи - они, наоборот, вызывают душевный дискомфорт.

Итальянские специалисты подсчитали, что чуть ли не каждый пятый европеец страдает бессонницей. Основная причина этого - одиночество. У семейных же людей, чья супружеская жизнь в порядке, со сном никаких проблем не возникает.



Служебный роман

ВОПРЕКИ распространенному мнению, служебные романы отнюдь не являются «хобби» мужчин. По крайней мере, в Америке. Как следует из опроса, проведенного журналом «Квик», именно дамы чаще всего являются инициаторами флиртов в рабочее время. Часть представителей сильного пола имеет претензии к их агрессивности. Каждый третий анкетированный джентльмен утверждал, что хотя бы однажды он был «жертвой» ухаживания сослуживиц.

ЭКСПЕРИМЕНТ

ЕСЛИ у вас неуравновешенный характер и вы очень раздражительны, переходите на вегетарианскую пищу. Это рекомендация индийских врачей. Продолжительные наблюдения за 250 участниками эксперимента показали, что 85% тех, кто употреблял мясо, были очень вспыльчивыми и агрессивными, а 90% вегетарианцев

- спокойными и уравновешенными. Продолжительность жизни «травоядных», как правило, дольше. Кроме того, вегетарианцам меньше угрожают раковые и сердечно-сосудистые заболевания, а соответствующая диета делает организм более выносливым к физическим и нервным нагрузкам.

Свет мой, зеркальце

Быть красивой - мечта каждой женщины. Реальная мечта, ведь консультантом нашей новой рубрики «Свет мой, зеркальце» любезно согласилась быть **Лариса КАРАВАЕВА - эстетист салона «Шарм»**. Ее советы, несомненно, помогут нашим читательницам по уходу за кожей лица. Итак, слово специалисту.

- КРАСИВОЕ и гладкое лицо можно сохранить до пожилого возраста. При определенных условиях, разумеется, среди которых не последнюю роль играют питание, сон, занятия физкультурой или спортом, полноценный отдых и т. д. Одним словом, образ жизни.

Однако при этом в последнее время сильно возросла необходимость в косметической защите кожи в связи с неблагоприятной экологией и агрессивной солнечной радиацией. В этой связи у женщин возникают вопросы: сколько и какой косметики необходимо, чтобы добиться хорошего результата? Оправдывает ли себя трата времени и денег на приобретение тех или иных косметических средств? Можно ли перехитрить природу и

достичь таких результатов, которые генетически не были предусмотрены? И если да, что может способствовать достижению чуда?

Наверняка и вы задавали себе такие вопросы, особенно в магазинах, когда теряетесь перед огромным выбором кремов и участливой готовностью продавцов продать вам все имеющееся на витрине.

Подбираться косметика должна правильно, индивидуально, учитывая многие факторы, как-то: тип кожи, ее проблемы, возраст, предназначение средства и т. д. Поэтому желательно подбирать крем в

специализированных косметических магазинах, салонах или аптеках. Грамотный продавец-консультант, косметолог, специально обученный, могут предложить только для вас подходящую продукцию.

Другой вопрос: какую покупать косметику - дорогую или дешевую? Конечно же, дорогая косметика значительно отличается качеством сырья, тщательно скомпонованной рецептурой.

Немаловажную роль играет температура хранения косметических препаратов, которым одинаково вредна как жара, так и холод: в таком случае они теряют свои лечебные качества, в них растворяется введенный химический состав красителей.

Ну и последнее: какая косметика лучше - химическая или натуральная? Естественно, натураль-

ная. В натуральной косметике эмульгаторы природного происхождения. Сразу оговорюсь, что натуральную косметику, действительно заслуживающую этого названия, производят фирмы, которые можно пересчитать по пальцам, и определяется она следующими качествами:

- в ней нет синтетических консервантов,
- натуральные масла и растительные экстракты вырабатываются из растений биологически контролируемых плантаций.

... Наконец, вы выбрали, к примеру, крем, приобрели. Как, в каком количестве наносить его на лицо? Только тонким слоем, независимо от состояния кожи.

Обильное смазывание лица особенно вредно для женщин, у которых образуются мешки под глазами, наблюдается опухание век, имеется склонность к раздражению кожи и расширению капилляров. Вредно потому, что в результате обильного смазывания происходят процессы, вызывающие сухость и вялость кожи.



Отбеливающие маски

ИЗ ДРОЖЖЕЙ. Свежие дрожжи разведите до консистенции сметаны 30-процентной перекисью водорода (если кожа жирная), теплой водой (если кожа нормальная), теплым молоком (если сухая). При любом типе кожи такую маску можно делать ежедневно.

ИЗ КАЛИНЫ. Салфетку, смоченную соком сырых ягод, накладывайте на пигментированные участки кожи ежедневно два раза подряд по десять минут. Людям с сухой кожей такая маска не рекомендуется.

К праздничному столу

ГЛИНТВЕЙН

ЭТО напиток, приготовленный из виноградного вина, сахара и специй. Глнтвейн подают горячим в высоких бокалах.

В 1 л белого или красного вина добавить 5-6 столовых ложек сахара, 5 штук гвоздики и кусочек корицы. Прокипятить и процедить.

СМЕШАТЬ 500 г яблочного сока, лимонную цедру (по вкусу), 300 г кагора и довести до кипения.

САЛАТ СЛОЕНЫЙ "ЛЮБИМОМУ"

Все выкладывается слоями в овальное блюдо.

1-й слой - 4 ст. ложки длинного риса отварить с 1 кубиком куриного бульона, слить воду, промыть, остудить, выложить на блюдо.

2-й слой - 2 пачки крабовых палочек нарезать кубиками, выложить на рис.

3-й слой - 3 варенных вкрутую яйца нарезать кубиками, выложить на крабовые палочки.

4-й слой - луковичку нарезать кольцами, обжарить с грибами (5 штук) на растертой на крупной терке морковью. Остудить, выложить на слой яиц.

Каждый слой полить майонезом.

Сверху салат украсить растертым желтком.

ШАШЛЫК НА СКОВОРОДЕ

600 г любого мяса (желательно баранины), 150-200 г репчатого лука, сок одного лимона, соль, перец, зелень петрушки.

Мясо порезать кусочками по 3-4 см, выложить на разогретую сковороду с маслом. Посолить, поперчить и обжарить на слабом огне до образования хрустящей корочки.

Лук нарезать кольцами и положить поверх мяса, полностью укрыв его. Жарить еще минут 7-10. После этого влить в мясо свежесжатый сок лимона, через несколько минут снять с огня и подавать к столу, посыпав зеленью петрушки. Украсить дольками лимона.

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС



Славные, милые, хвала вам и честь.
Как хорошо, что на свете вы есть.
Радость для сердца, отрада для глаз,
Любимые наши, с праздником Вас!

ДОМАШНИЕ МЕНЯ ПОНИМАЮТ

(Окончание.
Начало на 2-й стр.)

ное удовольствие.

Наша команда вот уже четыре года подряд занимает призовые места в области. Некоторые ребята отлично знают ПДД - решают билеты (те, что взрослые на экзаменах не всегда осиливают) за 2-3 минуты без единой ошибки. Но жизнь - главный экзаменатор, и дети, выбегая на улицу, порой просто забывают школьные уроки.

- Своим детям вы часто напоминаете о правилах?

- Тот, кто стал свидетелем дорожного происшествия с человеческими жертвами, становится более осмотрительным. А я видела это много раз. Потому стараюсь предостеречь от несчастья всех детей, в том числе и своих. Когда мои дети выходят из дома, сами говорят: «Знаю - осторожно на проезжей части».

- Можете вы назвать случай из ДТП, который потряс вас больше всего?

- Каждое происшествие - это горе. К гибели людей, а тем более детей, привыкнуть невозможно.

- Насколько мне известно, кроме сложностей морального характера, вам приходится сталкиваться и с материальными трудностями?

- С парой старых, истрепанных плакатиков, которые остались в моем арсенале, много не сделаешь: требуются кинолектории, видеофильмы, новые наглядные пособия. Область не может нам

этого дать, потому я по возможности стараюсь сама снимать видеокамерой. Нет подходящего кабинета для юных инспекторов движения - ютимся в подвале.

- Вы имеете музыкальное образование, было ли оно востребовано в вашей работе?

- Никому и в голову не приходит, что человек в форме может разбираться в музыке. Мне это помогает при подготовке смотров агитбригад, конкурсов. Недавно я с преподавателями музыкальной школы написала песню, посвященную Правилам дорожного движения, и теперь уже слышу ее то в одной школе, то в другой.

- ГИБДД - коллектив мужской. Как коллеги относятся к вам?

- Прежде всего наш коллектив военный, а я офицер, что означает: дали приказ - выполняй без ссылок на пол или трудности. Но инспектор по пропаганде связан со всеми службами отделения, и все сотрудники всегда с пониманием относятся к моим проблемам и не отказывают в помощи.

- Постоянные рейды, операции, конкурсы, отчеты отнимают много времени, причем не только рабочего. Как ваши домочадцы относятся к этому?

- С пониманием, хотя им приходится делать самим многие домашние дела.

О. КУРТУКОВА.

СВЕРКАЮЩИЕ ДНИ

МОРЕ света заливают леса, поля, парки и скверы. Глубока голубизна небес. От солнца больно глазам. Оно теперь и светит, и греет. Если присмотреться к стволам берез, молодых осин, можно заметить розоватый оттенок коры. Это весенний загар. А бронза сосновых стволов излучает тепло. Ночью мороз - хоть шубу надевай, а днем где-нибудь в затишке можно снять шапку, загорать.

Главенствует еще белый цвет. Но по сугробам уже протянулись мягкие голубоватые и сиреневые тени. Потоки тепла плавят снег.

События, особенно во второй половине марта, нарастают лавиной. У деревьев появляются колодцы приствольных проталин. Кое-где на припеке оголяются косогоры. Над ними стоит белый пар. Через форточку все чаще слышна капель: «кап-кап-кап...». Стихающие ночью, говорливыми к полдню становятся ручейки.

Оживают деревья. Первой чувствует приход весны верба. В середине месяца на ее длинных гибких прутьях с красноватым оттенком появляются серебряные «барашки». Приятно принести домой веточку расцветающей вербы! Чуть пригрели солнечные лучи, начинают посев липы, летят и летят желтые парашютики. В двадцатых числах береза, клен гонят по стволу сок.

С теплым веянием весны возвращаются с юга перелетные птицы. Прилетают они не одновременно, а потоками. Раньше всех появляются на проталинах и у своих гнездовых грачи. За ними жаворонки, скворцы, зяблики. С ледоходом совпадает прилет гусей, уток. Причем, первыми прилетают самцы, за ними самки.

В лесах все громче щебет пернатых. На деревенских околицах гремит воробьиный оркестр. Самый звонкий хор - песни синиц и барабанная дробь дятлов.

Стоят теплые, ясные дни. Прозрачен воздух. 21 марта день поравняется с ночью. Вдруг услышим по-иному голоса вдали или едва внятное бормотание ручейка. Зимой мы глохнем, а весной начинаем лучше слышать. Не зря великий знаток природы М. Пришвин назвал март весной света и звука.

В Древней Руси все отсчитывалось с весенних дней, и год начинался с марта. Его древнеславянское имя - «сухий». В марте обычно бывает мало осадков. Другие названия тоже довольно метко рисуют приметы мартовских дней - «капельник», «сковник», «березень», «весновей». Современное же название пришло из Византии. В большинстве стран первый весенний месяц носит созвучные марту име-

на: в Италии он «марцо», во Франции - «марс», в Венгрии - «маруш». По календарю «счастливых камней» первому месяцу весны соответствует аквамарин, яшма.

Ему посвящено немало пословиц, поговорок: «И в марте мороз на нос садится». «В марте мороз скрипуч, да не жгуч». «Март сухой да мокрый май - будет каша и каравай». «Если в марте вода не течет, в апреле трава не растет». «Частые туманы в марте

предвещают дождливое лето». «Первый снег в марте считается благодатным».

5 МАРТА - ЛЕВ КАНТАНСКИЙ. «Зима на исходе, так успевай на санках кататься».

6 МАРТА - ТИМОФЕЙ-ВЕСНОВЕЙ. Пришел Тимофей - тепло у дверей.

9 МАРТА - ОБРЕТЕНИЕ. С этого дня птица за-

вивает (обретает) гнездо. Из теплых стран летят перелетные птицы. Если птица вьет гнездо на солнечной стороне деревьев, домов - к холодному лету, и обратно.

13 МАРТА - ЕВДОКИЯ. По старому стилю Евдокия выпадала на 1 марта и открывала весну. Праздновалась первая встреча весны. Прохожие, увидев в этот день ласточку, бросали в нее горстку земли - на постройку гнезда.

17 МАРТА - ГЕРАСИМ-ГРАЧЕВНИК. Прилетают грачи. В старину говорили: прилетели грачи, стали зиму толчи, пить снеговое молочко, грач зиму расклевал.

22 МАРТА - СОРОКИ, сорок мучеников. Вторая встреча весны. Сорок мучеников - сорок утренников (предстоит еще 40 заморозков). День прилета жаворонков. На Сороки пекли из ржаной или овсяной муки сорок хлебцев и по одному выбрасывали каждый день за окошко, приговаривая: «Мороз, Красный нос, вот тебе хлеб и овес, а теперь убирайся подброду-поздорову».

30 МАРТА - АЛЕКСЕЙ ТЕПЛЫЙ, божий чело-век. На Алексея снаряжали телеги, доставали ульи. Устраивались гусиные бои. На Алексея с гор вода, с холмов потоки.

На март приходится великий пост. За семью днями веселья Масленицы начинается семинедельный период поста. Говорили: «Через семь недель будет светлый день» (Пасха).

Первая неделя великого поста «сборная». Понедельник сборной недели называют «чистым».

И. ТЕПЛОВ.

Содружество

На днях состоялся вечер знакомства в рамках немецкого общества «Содружество». Завидную активность проявили немцы: к назначенному часу все места в центре были заняты, а люди все шли и шли.

НАКОНЕЦ все успокоились, и член совета общества Д. А. Бульц сказал приветственное слово - под аплодисменты, ведь говорил он не только по-русски, но и по-немецки. А для немцев немецкое слово, что бальзам на душу.

Чего скрывать, многие немцы до сих пор не осмеливаются признать свою национальность: столько из-за этого пережито; и тебя поймет только тот, кто сам прошел через жестокие годы репрессий. Мария Карловна Скрабина - одна из них. Она вспомнила тяжелое положение трудармейцев, не выдержала и всплакнула. И было о чем. А каждый вспомнил свой эшелон.

Затем началась культурно-познавательная программа, которую вели Л. Бергман и О. Колпакова. Начали с языка, вернее, с его истории, с тех самых времен, когда он еще не назывался «дойч». Затем перешли к рассказу о народностях, которые впоследствии определили название нации: немцы.

В обществе «Содружество» обожают всевозможные викторины. На этот раз она была на тему: «Географическое положение Герма-

нии» и включала в себя не только элементарное перечисление федеральных земель, со-

вечали на вопросы друг друга. И выходил рассказ о себе.

Преподаватель курсов немецкого языка Елена Юрьевна Черненко, которая вернулась накануне из Германии, где проходила ста-

Под звуки тирольского вальса

ставляющих единое немецкое государство, но и их столицы, площадь, численность населения, моря, реки, климат, ландшафт и т. д. Все участники уверенно отвечали на вопросы. Ответы, естественно, сопровождалась призами, многие из которых, как правило, делаются своими руками.

Сложные задачи чередовались номерами художественной самодеятельности. Вокальная группа «Эспенвальд» (руководитель Л. Мечев) исполняла песни, а в итоге викторины все участники встречи дружно спели застольную песню, естественно, на немецком.

Был конкурс на лучшую технику чтения и лучший перевод.

По плечу оказалось и другое задание: назвать дни недели, перечислить месяцы, сосчитать до десяти по порядку и наоборот.

А еще было задумано так: всем присутствующим задали вопросы, на которые они должны были ответить. Затем дополнительно от-

жировку, внесла в обстановку встречи какие-то ностальгические нотки. Она подходила к каждому - так тихо, так спокойно, как умеет только она, старалась говорить по-немецки, что-то приятное, отчего уже сложившаяся атмосфера благожелательности становилась еще более благодатной. И это было так приятно!

И конечно же, на вечер встречи вновь звучал аккордеон Людмилы Эрвиндовны Бергман - и люди, не раздумывая, кружились между столами в веселом тирольском вальсе.

Очень хочется верить, что эта встреча не последняя, что двери в наш центр культуры не закроются. Это позволит людям, оторванным от родины, познакомиться и подружиться, изучать язык своих предков, их историю и культуру. Для того и создавался центр, чтобы немцы имели возможность общаться.

Л. БЕРГМАН,
член совета немецкого общества
«Содружество» («Гемайншафт»).

Объявления

ПРОДАЕМ

ЩЕНКОВ пуделя персикового окраса, 2 мес. Обр. по адресу: ул. 50 лет Октября, 19-33 после 20-00.
ДВУХЭТАЖНЫЙ дом в п. Шусталеп. Усадьба 18 с., в доме вода, слив, санузел. Есть надворные постройки. Обр. ул. Омская, 89а, тел. 2-42-52 в любое время.

УТЕРИ

УТЕРЯННОЕ удостоверение о реабилитации на имя Великой Зинаиды Прокопьевны считать недействительным.

УТЕРЯННЫЙ диплом УГ-1 N 175206, выд. ОГТК на имя Панова Александра Васильевича, считать недействительным.

БЛАГОДАРИМ

ВЫРАЖАЕМ искреннюю благодарность родным, близким, друзьям, сослуживцам и организациям за оказанную помощь в организации похорон дорогого и любимого нами Фролова Валерия Константиновича.

Жена, дети.

НАШ
АДРЕС



Зам. редактора
Л. Б. СМЕРНОВА



И ТЕЛЕФОН

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 2-36-49, отдела экономики 2-30-68, отдела социальной жизни 2-29-00, бухгалтерии 2-29-45, отдела рекламы 2-31-78.

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

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещается.

Учредители газеты - администрация города Осинники и редакция газеты «Время и жизнь». Регистрационный № Г-01138. Западно-Сибирское региональное управление регистрации и контроля. Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам.

654011, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11, полиграфкомбинат. Время подписания в печать - 16 часов. Заказ 1885. Тираж 5129. Индекс 5191. Цена договорная.