

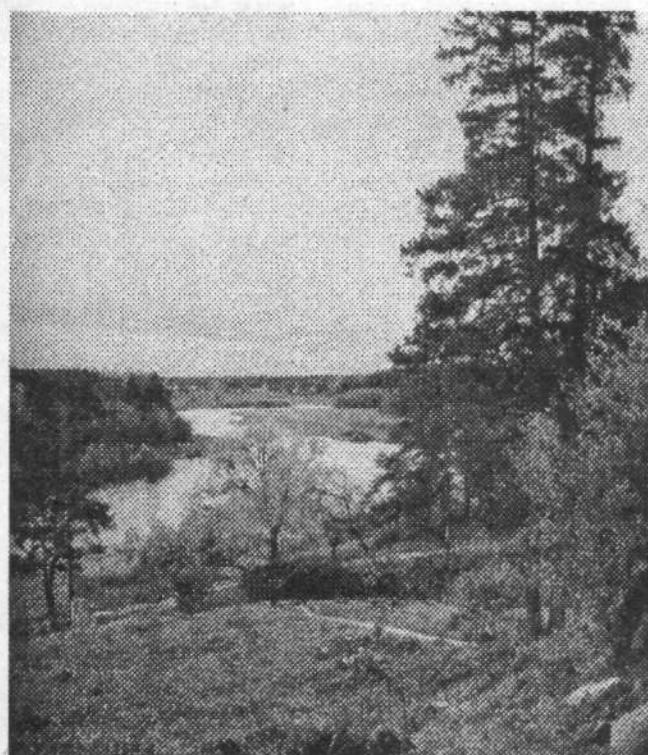
# ТАЙДОН

Газета выходит с 1932 года.

№ 26 (6744)

СРЕДА, 3 АПРЕЛЯ 1996 года

ЦЕНА 706 руб.



Сельская страница

## ДЕРЕВЯНЯ ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ

Продолжаем публикацию начатого в "Тайдоне" 27 марта сериала репортажей из самых отдаленных населенных пунктов района. Мы рассказали своим читателям о Медвежке. Сегодня повествуем об Ивановке.

В коридорах власти

## НАМ НЕЧЕГО ОТ ВАС ТАЩИТЬ

С семинара-совещания, организованного администрацией Кемеровской области 28 марта для журналистов и пресс-секретарей городских и районных администраций, я вернулась, загруженная всевозможной информацией и документами. И, теперь благодаря наработкам информационно-методического кабинета администрации области, участию представителя районной газеты в семинаре читатели нашей районной, интересующиеся выборными делами, могут как в коллективном, так и в индивидуальном порядке получить отдельные нормативные документы, справочно-информационные материалы по социально-экономическим проблемам, а также программные заявления кандидатов в президенты.

Любопытная вещь - тематический дайджест "Выборы президента" составлен из интервью, предвыборных платформ, прогнозов, информации Центризбиркома. Безусловно, в числе избирателей Крапивинского района есть сторонники

Б. Ельцина и Г. Зюганова, А. Лебедя и Г. Явлинского, М. Горбачева и В. Жириновского.

Мы не ставим цель угодить каждому избирателю-избирателю, навязать ему свой взгляд, убедить его в нашей позиции, агитировать, но информировать - наша задача. И потому по просьбе читателей мы готовы обнародовать материалы, которые сейчас лежат в папке у редактора с грифом "Для служебного пользования".

Последующие выступления на семинаре и, в частности, выступление председателя комитета по экономике администрации области, кандидата экономических наук Н.И. Усенко дали богатейшую пищу для размышлений по основным делам социальной сферы и общим тенденциям социально-экономического развития и итогам работы администрации области в 1993-1995 годах.

Розданы рекомендации администрациям городов и районов, общественным организациям по проведению предвыборной кампании. Есть поручение и местным газетам: размещать информацию, отражающую проблемы текущего времени, события, волнующие избирателей, социальные проблемы населения района и меры, принимаемые по ним органами исполнительной власти.

И. МОШНЕНКО.

Официальный отдел

ЦЕНА НА ВОДКУ ВОЗРОСЛА

К сведению предприятий и организаций (в т.ч. предпринимателей без образования юридического лица), осуществляющих торговлю алкогольной продукцией на территории района.

Министерство экономики РФ во исполнение постановления Правительства Российской Федерации от 8 февраля 1996 г. / 131 "О мерах по обеспечению устойчивой работы ликероводочной отрасли промышленности" по представлению Министерства сельского хозяйства и продовольствия утвердило, с введением в действие с 12

марта 1996 года, минимальные цены на водку и ликероводочные изделия крепостью свыше 28 процентов, производимые в России и странах СНГ: стоимость одного литра у изготовителя 15720 руб., в оптовой продаже 16200 руб., в рознице 18400 руб. (без стоимости посуды). Цена напитков, производимых или ввозимых из стран, не входящих в СНГ, 40000 руб. за 1 литр (включая стоимость посуды) для оптовой и розничной продажи.

Минимальные цены не применяются на коньяки (брэнди), коньячные на-

## ФЕСТИВАЛЬ СОБРАЛ ТАЛАНТЫ

Весенним каникулам предшествовало яркое, значительное и запоминающееся событие: лучшие школьные коллективы демонстрировали свое мастерство. Причем не только юные артисты удивляли и радовали песней, танцем, сольными номерами; участники районной выставки прикладного творчества также по праву получали и восхищение, и признания, и высокие оценки.

ТРИ дня в фойе РДК засыпала выставка. Обилие и разнообразие экспонатов представили ребята и руководители кружков Банновской, Арсеньевской, Борисовской, Березовской, Каменской, Междугорской, Зеленогорской, Крапивинских средней и коррекционной, Тарадановской, Мунгатской школ, районного и Зеленогорского Домов творчества, детского дома, Каменского детского сада "Сказка". Тот факт, что при подведении итогов районной выставки были названы дипломанты по более чем десяти номинациям, говорит сам за себя. Вязание, вышивание, резьба по дереву, макраме, вышивание по ткани и т.д. - вот далеко не полный перечень направлений, по которым работают наши дети. А работают вдохновенно и упоенно! Вот и рождаются чудо-воротнички и салфетки в замысловатых переплетениях нитей, необыкновенной красоты рукотворные цветы, изящные панно - образцы художественного творчества, так и просияющие в руки резная кухонная утварь, удивительные лаковые миниатюры. Думается, что работы ребят составляют достойную конкуренцию любым фабрично-заводским изделиям, а отличаясь своей индивидуальностью и неповторимостью, преобразят и украсят интерьер кухни, гостиной. Юные творцы, кажется, умеют всё: вот какой аба-

жур спели, а здесь декоративная наволочка для диванной подушки, там - звонок, имитирующий трель соловья, тут - шкатулки, вазы... Не первый год и не первый раз люблю и восторгаюсьudem рук ребят и взрослых, и не перестаю удивляться полету фантазии, настоящему волшебству, превращающему порой бросовые материалы во что-то оригинальное и самобытное. К поделкам, что не теряют своей неповторимости и красоты, а потому кочующим из выставки в выставку, каждый раз добавляются новые; кружки традиционные, радующие наработанным опытом и совершенством, дополняются малозвестными, делающими первые шаги. Причем шаги уверенные. Именно этим отличились кружки "Минерал" (руководитель А.Г. Цыгикало) Арсеньевской, "Фриволите" (С.Н. Чуманова) Зеленогорской школ, "Волшебная мастерская" (Р.А. Антух) Зеленогорского ДТ: в одном - зовут и манят к себе, притягивая неведомыми силами, образцы халцедонов, месторождения которых обнаружены на нашей крапивинской земле, в другом - изделия из лоскутов, выполненные в технике пэчворк, в третьем - картины-панно, от которых глаз не отвести. Конечно же, невозможно описать выставку, каждый экспонат которой требует пристального изучения. Но бесспорно одно: посетители её соприкоснулись с высоким творчеством. Об этом и записи, оставленные в книге отзывов. Вот одна из них: "Выбрать что-то одно очень трудно. Ведь в каждом изделии столько души, столько труда. Спасибо за этот праздник!"

Спасибо ребятам, руководителям кружков, благодаря которым и воссоздается прекрасное.

В. БАЗАНОВА.

Официальный отдел

ЦЕНА НА ВОДКУ ВОЗРОСЛА

питки крепостью свыше 28 процентов, производимые на территории РФ или ввозимые на таможенную территорию РФ. При наличии в организациях продажи остатков водки и ликероводочных изделий крепостью свыше 28 процентов по ценам ниже установленных минимальных сумм дооценки относится на финансовые результаты организаций.

Е. БУКАТИНА,  
зав. отделом торговли  
администрации  
района.

Сельская страница

## ДЕРЕВНЯ ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ

ИВАНОВСКИЕ: СТАРЫЕ И НОВЫЕ

Нет так давно одним Иваном меньше стало в Ивановке - умер всем известный на деревне дядя Ваня. Провожая его, соседи думали: ничего-то теперь ему не надо: ни автобуса, ни фельдшера, ни пенсии. И хорошо, что не увидит, как совсем вымрет деревня.

Ну, уж совсем Ивановка не вымрет - вон сколько дачников понаехали, их теперь тут больше, чем своих, местных. У своих на избах крыши "поехали", у новых ивановские теряма, что в сказке. Да что там говорить, места здесь чудесные: за рекой, за косогором, на приволье, в тиши и вдали Ивановка, а за ней, чуть поодаль, Комаровка.

Ксению Анисимовну Конькову избрали на общественном совете старшей по деревне. Она-то и рассказывает:

- Два года как разрешили для нас проблему проблем: теперь мы с водой. Зато обострилась другая забота: нет медика. С тех пор, как с деревни съехала со своей семьей фельдшер Вера, и нет никого. А народ стареет. И болячек прибавляется. Из Баннова приезжает врач, но это не дело, когда наездом. Нужен свой медик. Ведь нашим пенсионерам не укол, так таблетки нужны, и все ближе к вечеру. Телефона тоже нет. Мы, конечно, мечтаем: вот если бы в лесхозе открыли цех по переработке древесины, то людям работа была бы, и семьи не уезжали бы. Ведь здесь даже выгоднее жить, чем в городе. Приволье кругом! Скотины можно держать помногу, выпаса есть. Правда, вывозить сено тяжеловато, но выходим же из положения.

От всех наших селян хочу через районную газету похлопотать о том, чтобы в летнюю пору организовали централизованный закуп у населения Ивановки молочной продукции, а осенью - мяса. Надо помочь людям. Куда девать молоко, творог, сметану, масло? Полгорода может накормить наша Ивановка, ведь живет она, про это все говорят, скотиной.

\*\*\*

УТВЕРЖДАТЬ, что абсолютное число жителей Ивановки живет, преимущественно посвящая до машнему хозяйству свое время и силы, теперь не могу. Да, чтобы выжить, селяне нашли оптимальное средство - труд на личном подворье. Но так устроен человек, что не хлебом единым жив он. А жив верой и

надеждой, прошлым и будущим. Две встречи в Ивановке с интересными людьми подтвердили это.

Пелагея Логиновой от 10 февраля пошел 97-й год. И в том, как сильны духом старые, убедилась точно. Прожив без малого век, бабушка Пелагея и мудрости набралась, и терпением напиталась, и доброты не растратила. Живет вдова с семьей внучки Евгении в тепле и добре. Накормлена, ухожена, не обижена. Мудреных слов бабушка не знает, неграмотная она. Зато при конце лет своих уверена: жизнь свою в Ивановке она отвела по совести.

- Сюда, милая моя, мы в 27-м году приехали с мужем, ребенком и свекровью. Поначалу сами по себе хозяйствовали, а как коммуну организовали - туда ушли. Потом в колхозе работали до упаду. Бывало, что в руки попадет, тем и орудовала. Пилила дрова, сено метала, баржи грузила. Но в основном к скотине приставлена была: к коровам, овечкам. 15 лет конюхом отработала. А уж хозяина моего Василия вся Ивановка ручным называла. Руки у него были ладные! Обувь мастерил, одежду шил, лодки и баржи плотничал. Да к тому же маленько грамотный был - вот и уважали. Детей мы с ним много наводили - девятеро. Кои умирали с малу, кои пожив сколько-нибудь. Щелчком никогда меня не обидел мой хозяин. Вот как похоронку в 41-м получила на него, так и зарок дала: духа мужского не надобно после Василия.

В войну трудно было, но после пожари. Чего там, не плохо пожари! А счас Россия у нас упала, хоть богаче всех зналась. Какого царя надо? Выбирают, выбирают, а все без толку. Нету такого, чтоб пошурудал и вытащил Россию из болота. Я с Ивановки никуда с 27-го года не выезжала, но чую: вот как нашу Ивановку истоптали, изломали, так и всю Россию. Пусто все, милая.

\*\*\*

Ещё одна моя собеседница в Ивановке - красивая, загадочная девушка, больше чем на 70 лет моложе Пелагеи Логиновой. Селена - учительница. Нынче у неё 3 ученика - два из Ивановки и девочка из Комаровки. До приезда в Ивановку Селена Александровна работала в Кемерове, в вычислительном центре российско-американского

колледжа. Селена математик, выпускница КемГУ. Жить в Ивановке Селена совсем не скучно: кроме того, что учит ребят письму, чтению, счету, она и сама ученица. А учитель её - Татьяна Макарова из центра "Тадиол". В Ивановке два года только и говорят, что о колдунах, поселившихся здесь в здании бывшего клуба.

- Да, здесь открыта школа волхвов, - поясняет Селена, - но нет никаких оснований для боязни или беспокойства по этому поводу. Мы не участвуем в делах тьмы. Мы ищем путь в себе. Все наши устремления, поиски и занятия направлены на раскрытие своих паранормальных способностей. На фоне всеобщей духовной деградации, приверженцы кастанеды, нашли друг друга. Мы верим в высший космический разум, светлые силы. Путь наш не прост, он - для посвященных.

\*\*\*

МНЕ часто приходится встречаться с приверженцами странных, не всем понятных вероучений. Во что верят эти, живущие в Ивановке пришлые люди? И как относиться к ним? Поскольку ничего плохого не делают ни Селена, ни её сподвижники, нашедшие в Ивановке обитель мира и покоя, то и относиться к ним надо терпимо. Индифферентно. Каждому дано право самоопределиться. Одним - пить и топить свои проблемы на дне стакана, прожигая жизнь. Другим - верить в благородное совершенство Божьего творения. Третьим - в гуманиста Будды... Загадочные люди, съезжающиеся в Ивановку на семинары в рамках программы школы волхвов, ищут применения своим личным, индивидуальным качествам, полноты духовной жизни. Их интерес - к эмоциональной, внутренней состоятельности, а не к материальному успеху. Их образ жизни странен и чужд той части населения Ивановки, которая живет просто. Хлопочет о медике. Беспрокоит о дорожизне товаров в сельмаге. Страдает без телефона. Него-дует по бездорожью.

\*\*\*

Еще пара недель, и разлив отсечет Ивановку от "большого" мира. Но мир гораздо больший и чудный есть для всех. Взгляните в небо! Кого не вдохновляет его бесконечная тайна? Не там ли путь к истине, к вечности? На грешной же земле - и в Ивановке тоже - бессмыслица и абсурд...

## ЧТО ДЕНЬ ПРИНЕСЕТ?

НЕТОРОПЛИВО тянутся зимние дни в извечных крестьянских заботах: печь, дом, стайка, полная всякой живности, нехитрая уборка во дворе - всему приходит свой черед, все требует приложения рук. Утро, полдень, вечер, глядишь, и день канул. Это сейчас сутки миновавшие мало чем отличаются от предшествующих. Размеренное, как бы замедленное течение жизни на Ивановке редко примечательно каким-либо обширным событием. А память хранит, память подсказывает: было же времечко иное.

Да, было. Почти сорок лет прошло с той поры, как приехал в Ивановку новый учитель Николай Алексеевич Распутин. Так и учительствовал до 1979 года, вплоть до закрытия школы, кото-

рую потом, правда, периодически, то открывали вновь, то не испытывали вней надобности.

- Деревня была многолюдной, - рассказывает Николай Алексеевич. - Основное производство связалось с лесом. В Комаровке действовала основная пилорама, а у нас - её филиал. Работали мужики: по договорам для совхозов заготовляли лес, пиломатериалы. Дело спорилось. Активно жило село. Клуб был хороший, медпункт, библиотека. В семьях, как правило, неменее четырех детей. Вот и школа имела статус вначале семилетней, затем восемилетней. А мои классы - начальные. Сколько выпускников, спрашиваясь, было? А я их как-то и не считал. Работал, учил, директором

стровал, это когда в единственном числе был и за учителя, и за директора начальной школы.

Много воды унесла с той поры Томь мимо берега с расплывающимися склонами домами. Постарела деревенька, и не только приземистые избушки выдают возраст её, в основном - то пенсионеры, люди преклонных лет коренные жители здесь. По пальцам пересчитал мой собеседник фамилии тех, кто связал судьбу свою с Ивановкой. Сегодня же село становится скорее дачным придатком для горожан.

Нет телефона. Нет своего фельдшера. Худо. Тревожно. Сложно. Особенно, когда ледоход на реке напрочь отрезает Ивановку от цивилизации.

## МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

ВСТРЕЧА с людьми, особенно в таких вот маленьких селениях, всегда интересна. Это удивительно много дает. Народ-то у нас прекрасный, самобытный! Но, как правило, мы идем в дом, где живут люди старшего поколения. Почему? Наверное, потому, что им есть что сказать. Им есть что вспомнить. Ведь прожита жизнь, и не малая. Так что же такое прошлое, что настоящее и будущее сегодня для старииков? Об этом и попыталась я узнать, постучавшись в дверь к Василию Фадеевичу Сфонову, ветерану Великой Отечественной войны, оставшемуся единственным её участником, живущим в Ивановке. Австро-венгерия меня и проводила в дом его жена Прасковья Ерофеевна. Она и вскользнула свою память.

- А что прошлое? Оно с нами. И горестное, и радостное. Родом мы здешние. В Курганах, в нескольких километрах отсюда, сначала жили. А как школы там не стало, в Ивановку переехали. Один сын уголь привез, другой сено поставил. Конечно, не один, наливал мужиков. Это раньше, когда все дети были в доме, сено было для нас нипочем - гамузом быстро все сметывали. А детьми тем и горжусь, что не воры, не пьяницы выросли. Шестеро было. Осталось трое. Один сын в полтора года умер, другой на четырнадцатом году после трагического случая, и дочь недавно в 43 года ушла... Трое

осталось. А могли бы ещё быть. Нет, надо было всех носить. Грех-то какой совершили, бегая по бабкам-повитухам... Может, Бог и наказывает за все. Вон наши родители по 84-86 лет пожили, а нам-то немного осталось - здоровья нет, у меня тоже астма. От скотины на тот год избавлюсь - нет мочи. А как без неё будем, не знаю. Чем кормиться? Молодые держать не хотят, а старым не под силу. И купить-то, наверное, банку молока не у кого будет в деревне. Сейчас вроде полегче стало с водой. Башню сделали. И для скотины привезти можно, и для огорода. А то все дождевой пользовались. Бывало, в дождь все черепки навыставляем, чтобы наполнить их. И для варева эта вода годилась, и для питья. А для огурчиков из лыбы брали, большая получалась после дождя, из неё вся деревня и поливала...

Из скотины-то все есть: и свиней держим, и корову, курочки. Только нет моей силы с ней справляться. Спасибо Шуре, соседке, она ещё, слава Богу, в моготе, помогает мне, когда позову. Дети приезжают, хоть не часто, но тоже не забывают. Дочь, та приедет, все повыбелит, все переделает в доме. Один сын уголь привез, другой сено поставил. Конечно, не один, наливал мужиков. Это раньше, когда все дети были в доме, сено было для нас нипочем - гамузом быстро все сметывали. А детьми

тем и горжусь, что не воры, не пьяницы выросли. Шестеро было. Осталось трое. Один сын в полтора года умер, другой на четырнадцатом году после трагического случая, и дочь недавно в 43 года ушла... Трое

остались. И говорил его супруга, сегодня ветеран. День прошел - и надежда ушла. Утро настало - она вновь родилась. Так и проходят чередой день за днем в ожидании...

## УМЕЮТ РАДОСТЬ ДОСТАВЛЯТЬ

В своей работе мне часто приходится обращаться в детскую библиотеку. Какой замечательный коллектив трудится здесь! Когда бы к ним ни обратился, постараются помочь. Сами предлагают интересные мероприятия. Вот и сейчас они не обошли нас стороной. 22 марта наш 1<sup>б</sup> класс Крапивинской начальной школы пригласили в детскую библиотеку на праздник "Масленица".

У входа нас встречали девочки драмкружка в русских народных костюмах и сама хозяйка праздника - "Масленица". В образе Масленицы была Таня Иванова. Праздник был построен на элементах народного фольклора. Например, гости вошли в зал под заклички через украшенные по-весеннему (цветами-извончками) ворота. Сама Масленица проводила детей в зал, водила с ними хоровод. Устроила конкурс народной чистушки.

Затем наших детей вовлекли в русские народные игры ("Бабка Ежка", "Зайка на весенне лужайке"). Не обошлось и без традиционного чаепития с блинами и вареньем. Очень понравился ребятам конкурс загадок, посвященный теме Масленицы. Мы очень признательны славному, добруму, умелому коллектику детской библиотеки за его труд. Работницы умеют доставлять радость и взрослым, и детям. Желаем всему коллективу дальнейших творческих успехов.

Н. СКОВОРОДКИНА,  
классный руководитель  
1<sup>б</sup> класса.

## ЧТО НАМ ЖДАТЬ ОТ ФОНДА "ДОВЕРИЕ"

В редакцию газеты приходит много писем с вопросами о чековом инвестиционном фонде социальной защиты "Доверие" - как он работает, будут ли дивиденды, когда? Вот что рассказал генеральный директор фонда Ж.К. ЗАКИРОВ.

- Когда мы принимали вкладчики у пенсионеров, мы не обещали, что они будут "золотыми". Мы говорили о том, что постараемся как можно выгоднее вложить их в акции предприятий, чтобы получать доход. Чековые фонды были ориентированы именно на то, что они покупают акции предприятий, предприятия хорошо работают, получают большую прибыль. Фонды собираются с них дивиденды и отдают акционерам. Так делается во всем мире. Но какая ситуация сложилась у нас в России?

Мы купили акции примерно ста предприятий, в основном кузбасских, и за 1993 год получили довольно высокие дивиденды - 200 проц. годовых. В 1994 году деньги были перечислены на сберкнижки всем акционерам. Не наша вина, что деньги к тому времени обесценились.

В 1994 году мы купили акции неплохих предприятий. Но из этих ста предприятий дивиденды нам заплатили только восемь - 22 млн. рублей. А у нас акционеров примерно 90 тысяч. Сами понимаете, ка-

## ПЕДАГОГАМ- НОВАЯ ЛЬГОТА

Как-то незаметно прошло в средствах массовой информации сообщение о дополнительных мерах по пенсионному обеспечению работников образования, занятых педагогической деятельностью в школах и других учреждениях для детей.

А между тем сообщение важное. Речь в нем о введении новой льготы педагогам-стажистам - отныне они будут получать пенсию за выслугу лет независимо ни от каких условий.

Предоставляем слово ведущей рубрики, заместителю председателя департамента социальной защиты населения областной администрации Валентине Ивановне БАСАРГИНОЙ.

- Право граждан на пенсию за выслугу лет в связи с педагогической деятельностью в школах и других учреждениях для детей предусмотрено статьей 80 Закона РСФСР от 20 ноября 1990 г. "О государственных пенсиях в РСФСР". Назначается такая пенсия работникам образования независимо от возраста при одном условии - они должны отработать в школах или других учреждениях для детей в определенных профессиях и должностях не менее 25 лет. Список профессий и должностей, дающих право на пенсию за выслугу лет, уже назначена, но не выдавалась по указанным выше причинам, выплата пенсии должна быть восстановлена со 2

марта 1996 года.

Для иллюстрации приведем такой пример. Иванова М.И. имеет стаж педагогической работы 25 лет. Трудится преподавателем истории в гимназии. Ей назначена пенсия за выслугу лет с 15 октября 1995 года в размере 175000 руб. Однако эта пенсия не выплачивалась, так как Иванова М.И. продолжала педагогическую работу в том же учебном заведении.

Теперь же по новому правилу со 2 марта 1996 года (с этой даты закон вступает в действие) Иванова М.И. имеет право на получение пенсии в размере 201250 руб. (с учетом индексации пенсии с 1 января 1996 г.). Суммы называются мною без учета компенсационных выплат. Как видите, добавка к зарплате существенная.

Тем же работникам образования, кто имеет право на пенсию за выслугу лет, но не оформлен, следует обратиться в органы социальной защиты населения по месту жительства с соответствующим заявлением и документами, подтверждающими право на эту пенсию. Пенсия в таких случаях будет назначена с момента обращения гражданина в орган социальной защиты населения.

Записал Галик МЕНОВШИКОВ.  
(г. "Кузбасс").

## Фауна наших лесов



Рыжая лисица

Фото А. Николаева.

## Ваше здоровье.

## ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

### ЯЗВА ЗАРАЗНА?

Теория о заразности язвы не получила пока всеобщего подтверждения. Однако лучше не пренебрегать столь неутешительным выводом.

Причислить инфекционным заболеваниям можно язву, считают некоторые исследователи. В семьях, где есть больной, дети, как правило, также с симптомами язвенной болезни. Помимо того, что они могут заполучить язву из-за приема сильных лекарств от простуды или других заболеваний, перенесенных стрессов, ребятишкам грозит и заразиться в результате совместного с больным использования посуды.

### СОН БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ

Каждый третий человек страдает от бессонницы.

Продолжительность сна зависит от возраста, индивидуальных способностей организма, физической и нервной нагрузки.

В шестидесяти процентах случаев бессонница повинен связанный с нашей жизнью стресс. Люди даже ночью не могут отрешиться от проблем и, ложась в постель, не расстаются со своими заботами и тревогами. Нарушается равновесие вегетативной нервной системы, дыхание и сердцебиение учащаются, сон становится тревожным.

Необходимо устранить причины бессонницы, а не пытаться избавиться от ее симптомов. К сонливым следует прибегать только в крайних случаях - эти препараты не способствуют естественному сну. А частое их употребление приводит к зависимости.

Важны условия, в которых мы проводим ночь. Температура воздуха в комнате должна быть 17-18 градусов, спальное место по крайней мере на 15 сантиметров длиннее высоты тела, а ширина - не меньше одного метра. Слишком мягкая или слишком жесткая постель также не благоприятствует сну. Лучше всего пользоваться подушками из пера или пуха, а одеялами - из натуральных материалов.

В ночном сне нередко повинно неправильное питание. Съеденный на ночь плотный ужин, кофе, какао, алкоголь прогоняют сон. Мешают сну и их прямые противоположности - голод и жажда.

Избавиться от бессонницы поможет чтение скучной книги, счет с закрытыми глазами. Главное, не думайте о том, почему вам не спится, - сон точно обойдет вас.

### ЦВЕТНЫЕ ЭМОЦИИ

Цвет жилой комнаты действует на наше подсознание.

Комната желтых тонов способствует хорошему настроению, так как оживляет окружающую обстановку. Тот, кто подолгу живет в подобной цветовой гамме, нуждается в меньшем количестве кофе, для того чтобы оставаться бодрым. Ярко-красный цвет выносит на поверхность скрытые, дремлющие в человеке источники энергии, под его воздействием ярким пламенем разгораются также и плотские желания. А тот, чье жилище исполнено преимущественно в голубых тонах, нуждается в нежности и гармонии.

Господствующий в квартире зеленый цвет удивительным образом способствует агрессивности. Как свидетельствуют наблюдения психологов, выкрашенные в зеленый цвет стены спальни неблагоприятствуют занятию любовью. Более того, чувства людей, постоянно живущих в квартире, где преобладают зеленые тона, оставляют отпечатки из-за окружающего их цвета.

Тем, кто страдает бессонницей, рекомендуется окрашивать стены комнат в темные цвета. Они успокаивают гораздо эффективнее, чем самое дорогое снотворное.

### НЕ ВНУШАЙ СЕБЕ БОЛЕЗНЬ

Хорошо известен врачам психологический эффект плацебо: если больной твердо верит, что его состояние улучшается, то ему и в самом деле становится лучше.

Людьми действительно заболевают, если считают себя больными. Те, кто страдает от депрессии, подвержены мрачному настроению чаще других, становятся жертвами сердечных приступов. Вероятность смертельного исхода у пессимистов в полтора раза больше, чем у оптимистов.

В ходе экспериментов с астматиками больные вдыхали насыщенный солью газ, и их поведение зависело от того, что им предварительно было сказано. Те, кому сообщили, что газ не содержит вредных веществ, вели себя нормально, а с каждым вторым из тех, кому было сказано, что в газе есть аллергены, случился приступ астмы. А тем же самым пациентам сказали, что газ уменьшает их страдания, приступы прекратились.

## ЖИВЫЕ ЧАСЫ

В шведском городе Упсала есть большая клумба, по которой местные жители и многочисленные туристы определяют время. Эта клумба-часы бережно сохраняется в память о профессоре Упсальского университета, всемирно известном биологе Карле Линне, изобретшем живые часы.

Сейчас, когда высокоточные механические или электронные часы имеются у всех, может показаться, что линнеевская клумба имеет только сугубо местное значение - историческое и эстетическое. Все, однако, не так просто. Ведь живые часы показывают не только время, которое можно легко узнать и без них, но и многое другое: изменения погоды, сроки наступления сезонов года: степень насыщенности почвы влагой и питательными веществами, наилучшие сроки посадки или посева ряда сельскохозяйственных культур, ловли определенных видов рыб и т.д.

Весь "цветочный язык" изучить довольно сложно, поскольку распускание цветов зависит от многих факторов. Поэтому знакомство с миром цветов и их жизнью лучше всего начать

с самого простого - установления названий видов растений и времени их цветения в течение дня. Этую работу лучше проводить в середине лета, предпочтительнее во второй половине июня. Тогда и день - самый длинный, и разнообразие цветов богаче. Наблюдения за цветущими растениями в это время особенно интересны.

Едва на востоке посветлеет небо, как начинают закрываться душистый табак, хлопушка и белая смоловка. Но в неподвижном и холодном утреннем воздухе долго еще стоит запах этих цветов, привлекающихочных ночных бабочек-опылителей заметным даже в темноте белым цветом лепестков и необычно сильным ароматом. Только они успевают закрыться, как начинают распускаться желтые корзиночки козлобородника: это происходит в июне около 3 ч. утра. Когда к 4 час. утра на востоке разольется алая заря, на встречу ей открываются нежно-голубые цветки цикория. Первые лучи солнца уже встречает золотистая россыпь одуванчиков и лютиков, алые розы и шиповник: значит, уже около 5 час. К этому же времени распускаются белые

"граммофончики" стелющегося по полу вынка. А к 7 час. распускается самая крупная группа растений - ноготки, осот, колокольчики, кувшинка, картофель и ряд других. В 9 час. белеют небольшие цветки хрупкого, стелющегося по земле растения - мокрицы. В 10 час. распускается кислица, а в 11 - торица, представитель семейства гвоздичных, с небольшими белыми цветочками и мутовчатыми у основания стебля листьями.

Когда солнце достигает зенита, в жизни цветов наступает перелом. К этому времени распускаются даже самые "ленивые" цветы, например хрустальная травка, которую иногда называют послеподденным цветком. Начиная с 12 час. венчики уже не распускаются, а сворачиваются. Первым к полудню это делает козлобородник: он уже "отработал" 9 час. - время, вполне достаточное для опыления. Затем складывает лепестки борщевик. В 13 час. закрывается осот, в 14 - картофель, одуванчик, в 15 - кольвидная кульбаба, в 16 - оранжевые лепестки ноготков и торица, в 17 - ястребинка, в 18 - лютик, в 19 - мак, в



20 - шиповник, в 21 - горицвет. В 20 час. уже распускается душистый табак, и начинается новая жизнь растений.

Конечно, приведенная

схема цветочных часов не является долгосрочным и безупречным хронометром. Она действительна лишь при условии внесения в нее поправок для каждой

конкретной местности, а также сезона года.

На снимке: цветет иберис

### Интересно

## ЧЬЯ ЖИЗНЬ ДЛИННЕЕ?

В мире долгожителей жило и живет немало. Рассказы о них интересуют очень многих.

По переписи 1897 года в России насчитывалось 15,5 тысячи человек, достигших 100-летнего рубежа, а по переписи 1970 года их число увеличилось до 19304 человек, из них 120-летний рубеж перешагнули 339 человек. Каждый четвертый - с Кавказа. Так, например, в Азербайджане колхозник Махмуд Айазов дожил до 152 лет. Старшего из него насчитывался 137 лет. Житель Азербайджана Ширали Муслимов родился в 1805 году и умер в 1973, прожив 168 лет. Вся его жизнь прошла в горах. Когда ему исполнилось 110 лет, он спустился с гор, чтобы проводить сына на первую империалистическую войну.

Немало долгожителей было и в других странах. Например, Нгейво Гемаейк из Кении прожил до 152 лет. У него было четверо сыновей и шестеро дочерей, 54

внука и 116 правнуков. В Бразилии Дельфина де Коста умер в возрасте 154 года, столько же прожил Аббас Хаксан из Ирана. Швед Нильс Паусен и алжирец Бен Сассауд прожили до 160 лет, а женщина из Турции Иссен Нина прожила до 169 лет, Дженис Генри из Шотландии до 170 лет.

Есть показатели более высокие. Так, Тенсе Абалва из Осетии и иранец Мухамед Люб умерли в возрасте 180 лет. Почти двухсотлетнего рубежа достигли крестьянин из Венгрии Се-Али и английский епископ Сен-Мунго, которые прожили 195 лет, а Макарандж из Турции и англичанин Томас Карн прожили соответственно 203 и 207 лет.

Немало долгожителей и в Кемеровской области. Я хорошо знал жительницу Промышленновского района чешскую Матрену Ивановну Бакину, которая родилась в 1860 году и умерла в 1977, прожив 117 лет. Хорошо знал жительницу

**КООПЗАГОПРОМ**  
закупает у населения кожсыре, шерсть, макуллатуру, тряпье, цветные металлы, мясо, сало, масло топленое, сущеные плоды калины, рябины, черемухи и траву зверобоя.

Продается 2-ком. благоустро. квартира в 2-эт. доме в центре п. Крапивинского. Звонить в Кемерово по тел. 55-87-44 или 23-25-03 после 17 час.

Продается дом в Крапивине из 4-х комнат, общая пл. 72 кв. м (в доме вода, слив, санузел, телефон, есть все надв. постройки, огород 15 с., кап. теплица). Обр.: Заводская, 38а в любое время. Тел. 3-19.

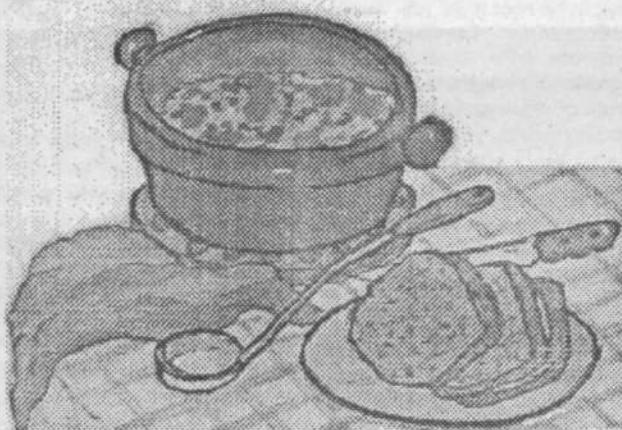
Продам ВАЗ-21053 1993г. выпуск (февраль), вишневого цвета. Обр.: п. Крапивинский, Рекордная, 14а. Тел. 2-33.

Газета выходит 2 раза в неделю: в среду и субботу.

Газета подписана в печать 2.04.96 г.

Тираж 2210 экз.

Заказ № 2100.



### ПОХЛЕБКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Чистим 7-8 средних картофелин и варим их в 2,5 литра воды. Воду сливаляем (но не выливаем!), картофель разминаем, вливаем в него стакан горячего молока, тщательно перемешиваем, добавляем картофельный отвар, снова хорошо перемешиваем и ставим на медленный огонь - пусть покипит.

Отдельно готовим тесто для клецек: взбиваем яйцо с половиной стакана молока, солим по вкусу, сыплем муку - примерно полтора стакана: тес-

то должно быть не слишком жидким и не слишком крутым, чтобы, когда беришь его ложкой, не раскалешься, а сохраняло форму. Берем тесто по-немногу, чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и обжариваем на раскаленной сковороде в масле на небольшом огне до образования коричневой корочки с обеих сторон. Затем всыпаем клецки в картофельную похлебку, прибавляем огонь и кипятим под крышкой 8-10 минут. Подавая на стол, посыпаем зеленью.

**"ТАЙДОН"**  
Крапивинская районная газета.

**УЧРЕДИТЕЛИ:** редакция газеты, администрация Крапивинского района.

Редактор И. В. МОШНЕНКО.

**ПИШИТЕ:** 652440, п. Крапивинский, ул. Советская, № 6.

**ЗВОНИТЕ:**  
редактору 1-03;  
сотрудникам 1-11, 1-16, 3-71.  
размещение рекламы и объявлений 1-02, 1-09.  
(За содержание и точность объявлений отвечают рекламодатели).

Мнения, высказанные авторами, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.

Газета зарегистрирована Омской государственной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ 23 декабря 1993 г. Рег. свидетельство № 1.

Газета отпечатана Ленинск-Кузнецким полиграфо-единением издательско-полиграфического концерна "Кузбассполиграфиздат". Адрес: 652440, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Белинского, 17. Тел. директора 2-07-14.

Печать офсетная. Снимки изготавливаются в редакции.