

ТАИДАОН

Газета выходит с 1932г.

№67 (7198)

Среда, 30 августа 2000г.

СТРАДА - 2000

УЧИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

НА РЖАНОМ ПОЛЕ

Валерий Михайлович Лапиков, механизатор совхоза "Мунгатский", провел весь сев озимой ржи трактором К-701 с посевным комплексом "Конкорд". Это его первая самостоятельная посевная. До этого работал на колесном Т-40. Занимался разными делами, а летом больше трудился на толкающей волокуше на сенокосе и уборке соломы. В прошлую весну Валерий Михайлович второй сезон сеял яровые в паре на "Кировце" с "Конкордом". Сейчас этот гигант закреплен за ним и первую осень работает один. Стараются механизатор: сев начинает рано в половине седьмого и работает до поздна, пока видно. Но это не доставляет ему радости, все равно простои есть - нет солярки. А ему, Валерию Михайловичу, так хочется сделать все хорошо и в срок.

Н.КОЛЕСНИКОВА.



Фото С.Худяковой.

ДНЕВНИК ЖАТВЫ

В первой колонке - обмолочено зерновых (га), во второй - урожайности (ц/га) на 28 августа:

"Арсеновский"	170	14,5
"Банновский"	200	16,9
"Барачатское"	679	18,8
"Борисовский"	803	15,1
"Каменское"	461	17,6
"Крапивинский"	300	27,0
"Мунгатский"	400	13,0
"Красный Ключ"	170	19
"Уньга"	683	16,5
"Мельковское"	412	20
"Шевелевский"	350	30
Кр. х-ва	400	20
По району	4978	18,4

Все хозяйства района приступили к обмолоту хлебов. В жатве наш район несколько опережает областные показатели, но тем не менее они ниже прошлого года. В августе надо бы обмолотить 40-45% посевных площадей, а у нас значительно меньше. Было бы горючее - заканчивали бы уборку ячменя. Овсы на подходе, начинают осыпаться. Наступила такая пора, когда молотить можно все.

Решение - раздельное или прямое вес-

ти комбайнирование - оставим за технологиями полей. Но ввиду дефицита ГСМ и не устойчивой погоды, рекомендуем прямое.

По району скошено зерновых 5,6 тыс. га, обмолочено 5 тыс. га (18%) и намолочено 9,2 тыс. т при урожайности 18,4 центнера с гектара.

Продолжается сев озимой ржи (3860 га). Уходят благоприятные сроки, надо торопиться с завершением этой работы.

Одновременно идет накопление кормов. С сеном работу завершили почти все хозяйства. План район выполнил на 101,1% (20 тыс. т). Идет заготовка сенажа (16,2 тыс. т) и силоса (1,5 тыс. т). Следует заметить, что из-за отсутствия ГСМ закладывают корма с перебоями, а это скажется на их качестве. Зеленая масса кукурузы хорошая - 300-350 ц.

На одну условную голову крупного рогатого скота заготовлено 15,6 ц кормовых единиц при плане 18 ц (без концентратов).

Проблем много и решать их нам, поэтому необходимо сделать все, чтобы убрать хлеб и заготовить корма.

Н.ЗЕМСКОВ.

СТАРТ УЧЕБНОМУ ГОДУ ДАН

Педагогический август завершился традиционной конференцией учителей. Отрадно, что сотрудничество педагогов района с представителями науки продолжается: ученые из КГУ, НГПИ, ИУУ, как и в прошлые годы, принимали участие в работе лабораторий, круглых столов, конференции.

На главном совещании с докладами выступили глава районной администрации А.Я.Медведев, заведующая районным отделом образования Н.Н.Вербичева. Затем состоялся обмен мнениями по темам-проблемам лабораторий и круглых столов.

Праздничную, приподнятую атмосферу в зале создавали и добрые, искренние слова поздравлений, и высокая оценка труда достойных. Нагрудным знаком "Почетный работник общего образования Российской Федерации" награждены Р.Н.Водова (Банновская сш), Л.В. Копысова (Шевелевская сш), Н.В.Плоцкий, О.А. Борцо-

ва, О.Н.Шардакова (Зеленогорская сш), Л.Н.Колеева (Банновский д/с), Е.Н. Булочникова (Перехляйский д/с), Л.В.Позднышева (Мунгатская сш), Н.В. Алексеева (Поперечная школа). Почетными грамотами областного департамента образования отмечены Л.А.Игнатова, Г.Н. Арсентьева, Г.Г.Кончилова, А.И.Филиппова, Л.Д.Петрова, Л.П.Сафонова, В.П. Потапкина, Р.А.Шабдаров, Н.Г.Копылова, Л.С.Вострикова и другие. Большой группе работников образования вручены Почетные грамоты и денежные премии от администрации района, от районного отдела образования. Среди них Т.А. Зайкова, Т.Я.Панафидина, Н.И.Ануфриева, Н.В. Орлова, Е.Б.Кучендаев, Н.М.Дрязгина, М.А. Сафонов, И.П. Ащеулова, В.П. Сараханова и другие.

Подведены итоги подготовки школ к новому учебному году. Первое место присуждено Борисовской сш, второе - Перехляйской. А вот судьбу треть-

го места решил жребий: из претендующих на него Банновской, Зеленовской, Тарадановской, Мунгатской, Крапивинской школ удача улыбнулась Крапивинской средней. Среди основных школ победительницей стала Каменская, начальных - Ключевская, среди ДОУ - Зеленогорский детский сад "Родничок". Второе место по дошкольным учреждениям также по жребию выпало Банновскому детскому саду, среди достойных претендентов - коллективов Зеленогорского ДОУ №3, крапивинских ДОУ №3 и №4, Ключевского детского сада. Почетная грамота и денежная премия вручены Зеленогорскому ДТ. Почетные грамоты - учреждениям образования, принятым с оценкой "отлично" - детскому дому, Барачатской, Салтымаковской, Красноключинской, Шевелевской, Плотниковской, Березовской, Скарюпинской, Сарапкинской и другим школам.

В.НИКОЛАЕВА.

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

ВИНОВНЫЕ УСТАНОВЛЕНЫ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ:

- кража вещей у гр. Ф. в п.Крапивинском;
- хищение автомобиля из гаража гр. П. в п.Зеленогорском;
- кража 5700 руб. из квартиры гр. А. в с. Тараданове;
- хищение продуктов, спиртного и сигарет в магазине "Селянин", принадлежащем совхозу "Борисовский";
- кража гусей из стайки гр. М. в селе Борисове.

С ОРУЖИЕМ ШУТКИ ПЛОХИ

23 августа в ходе проведения обыска у гр. Е. (п.Крапивинский) обнаружены и изъяты 3 ножа кустарного производства.

23 августа в ходе обыска в доме гр. К., 1979 г.р., обнаружены и изъяты патроны.

ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ ЛИЧНОСТИ

13 августа в п.Крапивинском, по ул. Мунгатской, гр. Ф. нанес побои хозяйке дома. В с.Плотниковка продавец нанес беспричинно побои гр. С. События происходили в домашней обстановке.

В п.Крапивинском по ул. Мостовой сын, находясь в алкогольном состоянии, избил мать.

В с.Борисове около магазина гр. Б. нанес побои гр. Ш. Нападавший был нетрезв.

В п.Зеленогорском в общежитии №425 отец нанес побои своей дочери на почве личных неприязненных отношений.

21 августа в с.Борисове гр. М. нанес побои своей дочери, ученице 9 класса. ИЩИ ВЕТРА В ПОЛЕ

3 октября прошлого года в п.Крапивинском гр. М. заключила договор с к/х "Воля" о выделении ей 70 тыс. руб. и 15,5 т муки первого сорта под поставку мороженой рыбы из Монголии до 1 декабря 1999 г. Получив данные средства, гр-ка М. скрылась и до настоящего времени её местонахождение неизвестно.

ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

20 августа в 17.40 в п.Каменном на полевой дороге гр. К., 1983 г.р., учащийся филиала училища №63 г.Кемерово, управляя автомобилем ЗАЗ-968, принадлежащим его матери (проживает в п.Каменном), не справился с рулевым управлением и совершил опрокидывание автомобиля, в результате чего травмированы и водитель, и пассажиры.

20 августа в 23.50 на автодороге Крапивино-Поперечное автомобиль ВАЗ-2101 под управлением гр. В., 1981 г.р., проживает в г.Кемерово, выехал на полосу встречного движения и совершил столкновение с трактором К-701, принадлежащим а/о "Каменское", управлял которым гр. Т., тракторист а/о "Каменское". В результате смертельно травмирована пассажирка "Жигулей" гр. Р., а также травмирована её дочь, 1991 г.р. Проводится следствие.



ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ

НА ВСЕХ
ЛИ ТЕПЛА
ХВАТИТ?

Чуть более недели отделяет животноводов от начала постановки скота в помещения на зимнее содержание. В начале сентября место "прописки" получают телята, а с 25 - коровы. Как хозяйства готовятся к этому трудному и долгому периоду? Задавшись этой целью, я побывала в одном из труднейших совхозов района - "Арсеновском".

Мне повезло, что встретила Наталью Ивановну Трофимову, главного экономиста хозяйства. Оказывается, она исполняет еще и обязанности мастера по строительству. По подготовке животноводческих помещений к зиме она дала полную и исчерпывающую информацию.

На начало августа в хозяйстве имеется 762 головы КРС, из них 304 коровы. Это количество и пойдет в зимовку. Поголовье разместится на двух фермах. В Ключах коров поставят в коровнике на 200 голов с профилактором, а молодняк - в телятнике. В прошлом году эти помещения претерпели капитальный ремонт, поэтому сейчас здесь мало работы. Своими силами провели дезинфекцию. Готовность помещений, как считает Наталья Ивановна, составляет 90 процентов.

- Хотя завтра загоним скот, - говорит она. - Другое дело в Арсенове.

В коровнике на 200 голов требуется ремонт всей системы навозоудаления и частично полов. Транспорт для замены есть, но не сделаны лотки для навозоудаления. Приступили к перекрытию полов. Лес для изготовления пиломатериала есть, но нет кадровых строителей. Приходится брать со стороны, а это затягивает дело и не дает качественного ремонта. В этом же по-

мещении есть боксы для телят до 10 дней. Они в хорошем состоянии, но их надо почистить и побелить.

Второе помещение, десятилетняя мечта животноводов, совмещенный коровник с родильным отделением и телятником для всех возрастов, готовится к пуску. Выполняются деревянные работы: загоны для телят, устанавливаются клетки и настилаются полы под ними.

Система навозоудаления и водоснабжения также требует большой доработки. Скважина есть, есть подвод воды к новому помещению, но нет развода. Пока этим делом не занимаются - боятся, что предприимчивые люди снимут трубы.

Электрическую часть еще не смотрели и делать ее будет в последнюю очередь. - Трудности были и будут в зимовке, - завершает разговор Наталья Ивановна. - Главное - было бы горячее, чтобы завезти корма и очистить помещения.

P.S. Как дополнили в зоотехническом отделе управления сельского хозяйства, новый коровник с телятником третий год идет как пусковой. Делаются деревянные работы, а следом они разбираются и материал растаскивается. Поэтому есть серьезное опасение, что и нынче объект не будет запущен. Н.СУДЮКОВА.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АВГУСТ

БОЛЕЕ 40 лет назад в старенькую деревянную Банновскую восьмилетнюю школу распоряжением Крапивинского рай-

она после окончания Ивановского государственного педагогического института была направлена преподавателем математики и черчения

Пушкова Александра Леонидовна. Приглянулась Сибирь молодой девушке. Судьбу свою здесь встретила. Высокий красавец Баженов Виктор сразу обратил внимание на скромную Шурочку. Полюбились они. Так и осталась в Сибири Александра Леонидовна. Эту невысокого роста женщину жители села стали уважительно называть по имени и отчеству.

Много воды утекло за это время. Преподавала Александра Леонидовна математику, с 22 августа 1966 года была назначена завучем восьмилетней школы, а с 1970 года - бесшестилетней средней школы. Всякий раз, придя на работу, видела озорные и любопытные глаза ребятшек. Любила детей Александра Леонидовна, и они ей платили тем же. В каждом своем подопечном учительница

видела личность. Учила быть добрыми, внимательными, чуткими. А как она вела математику! На каждом уроке старалась привить любовь к своему предмету. Уроки проводила умело, методически правильно, использовала много дополнительной литературы.

НАШИ ГОДЫ,
КАК ПТИЦЫ,
ЛЕТЯТ...

Александра Леонидовна - активный, творчески работающий педагог. Кроме уроков, проводила математические КВН, вела ребят в турпоходы, устраивала вместе с детьми чаепития, приглашая на них и родителей. Многие бывшие ученики Александры Леонидовны пошли по ее стопам. Став учителями, они работают не только в нашей школе, но и в школах области и района. Среди ее учеников есть следователи, агрономы, химики, водители, строители, врачи, предприниматели. Владимир Иванов стал поэтом-прозаиком. Приезжая в село, часто приходит в школу, навещает любимую учительницу, дарит свои книги.



Вместе с мужем Александром Леонидовна вырастила и воспитала дочь Людмилу, такую же добрую, веселую, жизнерадостную. А теперь и внук подрастает, доставляя радость бабушке и дедушке.

Годы пролетели как птицы. Ушла на пенсию Александра Леонидовна, но через пять лет вернулась в школу, проработала еще четыре года завучем по учебной работе I ступени.

Она никогда не думала, что будет болеть, но годы берут свое. Стало пошали-

вать здоровье. И вот 1 сентября придет Александра Леонидовна снова в школу, но уже в качестве гостя. Увидит счастливые лица детей, родителей, учителей, и радость озарит ее лицо. Ради этого стоило жить.

Низкий поклон Вам, дорогая Александра Леонидовна, за Ваш труд, за доброту, за нежность. Мы любим Вас! Будьте всегда счастливы!

Коллектив Банновской средней школы.

На снимке: Александра Леонидовна Баженова.

ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ

О СОЕВОЙ МУКЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

На основании заключения Института питания РАМН от 04.07.2000 №72-915 Государственное учреждение центра госсанэпиднадзора в Крапивинском районе запрещает завоз и реализацию продуктов детского питания, в

состав которых входит соевая мука (в том числе детские молочные смеси), т.к. она содержит антиаллергические факторы - олигосахариды (рафинозу и стахиозу), которые могут вызывать у детей раннего возраста функциональ-

ные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и оказывать неблагоприятное влияние на здоровье детей первого года жизни.

Т.ЛЕДНЕВА,
пом. санитарного врача
по гигиене питания.

Районный Дом культуры извещает, что встреча участников ансамбля «Сибирский сувенир» состоится 4 сентября в 16.00 в здании РДК.

Объявляется набор в хоровую группу. Приглашаем учащихся 3-10 классов в хореографическую группу ансамбля.

ЧЕМ ЖИВА ШКОЛА?

ЛЕТНИЕ месяцы были насыщены событиями. Разными. Важными. О чем и расскажу. С 1 июня при школе начал работу оздоровительный лагерь "Люси" для учащихся 1-9 классов. По сравнению с прошлым годом улучшены условия питания - оборудована отдельная комната. Встречать проголодавшихся детей помогали наши замечательные помощницы Настя Холодилова, Алена Лихачева, Люба Демидова, Валя Ольховская, Саша Конева, Евгения Алексеева, которые работали по договору с отделом занятости населения. Они и на столы накрывали, и посуду мыли, и активное участие принимали в воспитательных мероприятиях. Каждый день на площадке ни минуты покоя,

интересная игра до обеда, после обеда - турнир.

Поправили свое здоровье 30 детей в первом сезоне и столько же во втором. Три отряда "Лучик", "Ручеек" и "Огонек" претворяли в жизнь задумки своих замечательных наставников Н.Н. Антух, Е.И. Лукиной, Т.И. Емельяновой, И.А. Лихачевой, Н.М. Дрязгиной, Л.М. Конишевой. А.Н. Горелов после окончания второго сезона водил ребят в 6-дневный поход по маршруту с.Поперечное - с.Салтымаково.

Что быстрее приготовить: рыбу жареную или рыбные шницели, биточки, котлеты? Конечно же, первое. Однако наш стол отличался разнообразием и необычностью блюд. Чтобы один день был не похож на другой, постарались повара М.С.

Ермакова, В.П. Лошакова, В.И. Конева. Мария Сергеевна за два сезона так устала от необычных блюд, что собралась в январе 2001г. на заслуженный отдых. Ворчит, а свое дело знает. Отгуляла отпуск, принялась за соленья для школьного питания. Стекланные банки все затарила, а овощи растут, так и просятся, чтобы их заготовили впрок. Благо, охраняется школьный участок пока, да сознательности у жителей прибавилось.

Сорок детей или отработывали положенные учебным планом часы, или трудились по договору с отделом занятости населения за определенную плату на ремонте, озеленении, строительстве. Объем проделанной работы большой. Поддерживали чистоту и

порядок на трех участках в селе да еще на 20 сотках в поле. Прошлого года овощей хватило для двухразового бесплатного горячего питания, а средств от реализации излишков - на два сезона оздоровительного лагеря. Закупили для школы баян, 2 мешка муки и краску для ремонта.

Централизованно школа получила 17,5 кг известки да 10 кг белых камней, которые в огне не горят и в воде не разводятся. Текущий ремонт производили наши уважаемые А.А. Степанова, Г.П. Минина, В.П. Лошакова. Чистоту и уют в детском саду, половину которого занимают наши младшие ученики, создавала М.Г. Афанасьева.

И даже косметический ремонт был бы невозможен без помощи родите-

лей. Это они нашли средства, кто частями, кто сразу отдал по 45 руб. на приобретение краски. Выражаю огромную благодарность уважаемым Т.Н. Кожевниковой, Л.М. Конишевой, М.Г. Афанасьевой, Л.Н. Лихачевой, Е.И. Лукиной, Р.В. Васильевой, Е.А. Холодиловой, Г.П. Шатановой, Т.Ф. Андреевой, С.Н. Лукиной, А.И. Горелову, А.А. Степановой, Г.В. Конева, Н.А. Терзицкой, Л.С. Стародубцевой, С.А. Андреевой, А.Н. Демидовой, В.Н. Конева, Н.Н. Ольховской, Н.В. Алексеевой.

Помещение старой котельной переоборудовано в овощехранилище. Ребята разбирали кирпичную кладку, убрали мусор, уголь, шлак, металлолом, углубили погреб, сделали откосы, помогали в пере-

крытии здания шифером, бывшим в употреблении. Ждем дождя, чтобы проверить работу кровельщиков Н.В. Гауса, А.И. Романенко, В.А. Зиновьева, С.В. Ольховского. До наступления холодов нам очень нужен подъемный кран, который не заменят ни трудолюбивые дети, ни педагоги, которые, согласившись на разрыв в отпуске, все лето были рядом с ребятами. Спасибо З.И. Андреевой, В.А. Новикову, Ф.И. Лукиной, Л.А. Ларионовой, Н.И. Лошаковой.

Отвечая на вопрос, вынесенный в заголовок, хочу сказать, что жива школа своими замечательными работниками, отзывчивыми детьми.

Н.ФОЛИНА,
директор

Попереченской школы.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

МЫ - САМЫЕ ЛЕНИВЫЕ?

То, что Швеция, Финляндия и Норвегия среди 35 европейских стран занимают первые места по состоянию здорового населения, не удивительно. Все-таки это можно было предположить и без исследований экспертов, что обнародовали результаты своих изысков на сей счет в журнале «Хэлскеа Юрой». По крайней мере, нечего и предполагать было, что по этой части мы, россияне, окажемся впереди Европы всей. Но вот то, что мы в самом конце списка, пожалуй неожиданно. Конечно, возможности нашей медицины увы и ах! Но ведь есть столько издревле идущих, оправдывающих себя народных методов лечения разных хворей! Знаем и не оздоравливаемся - вот что досаднее всего! Выходит, -самые ленивые?

Долгая жизнь без кальция

Российские ученые обратили внимание, что в районах, где вода содержит мало кальция, встречается гораздо больше долгожителей, чем там, где вода «жесткая». По-видимому, избыток кальция в воде мешает нормальной деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, а также почек, что приводит к развитию атеросклероза и болезней сосудов и суставов.

(Семейный доктор).

Наше место в шеренге

Исследования антропологов свидетельствуют, что на протяжении тысячелетий средний рост человека не оставался постоянным, а был подвержен колебаниям. Наиболее низкорослыми (около 160 см) были неандертальцы, жившие в раннем и среднем палеолите (каменный век), а наиболее высокими (около 183 см) - кроманьонцы (поздний палеолит).

Представление о средневековых рыцарях как о великанах, бытующее порой среди нас, тоже совершенно неверно. Изучение рыцарских доспехов, хранящихся в музеях разных стран, свидетельствует, что рост тех, кто их носил, колебался в основном от 165 до 170 см, причем совсем не редко он был даже менее 160 см. В последующие века наблюдалось некоторое увеличение средней длины тела людей. К примеру, Наполеон, считавшийся коротышкой, имел рост 165 см. Так, что в шеренге средневековых рыцарей он бы занял место где-то в середине.



На Руси народная медицина издавна ценила целебную силу репы

Настой из репы

20г измельченных листьев залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Применять для полоскания при парадонтозе, кровотечении десен, а также для профилактики кариеса.

Отвар из репы

2 ст. ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, отварить в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь. Такой отвар хорошо помогает при бронхиальной астме и длительной, изнуряющей бессоннице.

Решай кроссворды - и не старей

Первые признаки старения головного мозга появляются в 30-35 лет. Оказалось, что этот процесс можно существенно замедлить с помощью регулярных упражнений. У людей, которые ежедневно читают, решают задачи или играют на фортепиано, признаки старения мозга выражены не столь резко, как у людей, привыкших к пассивному восприятию информации, ведущих малоактивный образ жизни.

Жир - бальзам для нервов

Согласно новейшим исследованиям, некоторые продукты питания особым образом влияют на наше самочувствие, повышая настрой души и тела.

Сто граммов шоколада содержат 0,7 грамма фенилэтиламина, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие. Мозг начинает вырабатывать серотонин - вещество, содействующее восстановлению хорошего настроения.

Бананы содержат алкалоиды, от которых настроение поднимается, и вы чувствуете себя значительно лучше. Словом, это настоящий антидепрессант.

А вот если вы человек скромный и стараетесь побороть свою застенчивость, то вспомните про томаты. Они содержат в большом количестве 5-гидроксиприптин, действие которого заставляет забыть о скованности и предубеждениях. Не случайно в прежние века томаты называли локнами любви.

Если вы не считаете себя спокойным человеком, то пейте пиво. Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобно средству от бессонницы.

Хотите веселиться? Еще

древние египтяне знали о свойстве корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее воздействие и через нервные волокна активизирует работу сексуальных желез.

В Древнем Риме в пищу отважных гладиаторов добавляли в небольшом количестве петрушку,

которая должна была удвоить их силу и отвагу. Так что, не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку.

Содержащееся в луковиче горчице масло обладает почти такой же эффективностью, как и аспирин. Эфирное масло аллицин оказывает противовоспалительное и противобактериальное действие. Старое средство от головной боли - горячий луковый сок.

Если женщина задолго до начала месячных садится на диету, ее настроение гарантированно окажется на нуле. Жир повышает уровень холестерина, и женщина вновь чувствует себя хорошо, не так легко раздражается. Жир - бальзам для нервов.



ПОДРАСТИ ХОТИТЕ?

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ РОСТА

Сначала сделайте небольшую разминку. Начните с ходьбы, затем разомните суставы рук, ног, позвоночника с помощью круговых движений, наклонов вперед, вбок, прогибов назад, поворотов и махов. После этого следует легкий бег в течение 3-5 минут. А потом приступайте к специальным упражнениям:

1. Встаньте возле стены и тянитесь, поднимая руки вверх, к заранее отмеченной наверху линии, приподнимаясь на носках и максимально распрямляясь.

2. Подтянитесь на перекладине, затем, опустившись, максимально расслабьтесь и повисите так не-

сколько секунд.

3. В висе делайте маятникообразные колебания ногами вправо и влево (мышцы должны быть максимально расслаблены).

4. В расслабленном висе поворачивайте туловище вправо и влево.

5. Прыжки вверх: поочередно отталкивайтесь правой, левой, затем обоими ногами. Подпрыгивая, старайтесь достать рукой высоко расположенный предмет.

6. Лежа на спине, ноги прямые, руки в стороны, поочередно поднимайте то одну, то другую ногу до прямого угла с туловищем.

7. Лежа на животе, ноги прямые, руки за спиной в



"замке", прогнитесь, приподнимая голову и плечи.

8. Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, поднимайте сомкнутые прямые ноги.

9. Лежа на спине, руки на поясице, поднимайте сомкнутые прямые ноги, пытаясь коснуться пола за головой.

Каждое из упражнений желательно повторять многократно (6-12 раз и более).

ЗЕЛЕНАЯ
АПТЕКА

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК- ОТ РАН



В букеты ярких полевых цветов его обычно не зовут, хотя ценился этот скромный многолетник еще во времена Троянских войн.

Древнеримский историк Плиний утверждает, что свое название (Achillea) растение получило в честь Ахиллеса, исцелившего мягкой пушистой травкой нанесенную им сыну Геракла Теллефу рану. Позднее силу рассеченных на «тысячу» долек, напоминающих перышко или елочку листьев и белых, тесно прижатых один к другому цветков испытал на себе внук Дмитрия Донского. Летопись сообщает, что от страшных носовых кровотечений он был спасен соком тысячелистника.

На протяжении многих веков «порезную траву», гречишку, «кровавник» использовали при различных внутренних и наружных кровотечениях; лечили ею и другие недуги. Еще лет двести назад из нее готовили лечебные сиропы, масла, экстракты, эссенцию, воду... С помощью тысячелистника возвращали пропавший аппетит, «прочищали» печень и легкие, набирались сил после болезни. Рецепты для этих случа-

ев были разные. Один из самых популярных таков: сок травы смешать с медом и принимать три раза в день по чайной ложке. Иное средство старые лечебники давали для избавления от угрей и освежения кожи лица - регулярно умываться отваром из соцветий тысячелистника.

И все-таки «конек» целебной травы - травматические последствия сражений, а также садово-огородных работ. Как отмечал Андрей Тимофеевич Болотов, это привычное для наших лугов, полей, лесных опушек растение может быть «президиальным лекарством» от всевозможных ран, «ибо имеет чрезвычайную силу раны, нарывы и болячки чистить и поспешествовать их излечению». Противовоспалительные, кровоостанавливающие, ранозаживляющие, антимикробные свойства тысячелистника не вызывают сомнений и у современной науки. Установлено также, что его надземная часть содержит богатый набор микроэлементов, эфирное масло, смолы, алкалоиды, каротин, витамин С. Заготавливают тысячелистник, пока цветет - с июня до поздней осени. Можно

собирать одни только листья или только цветочные корзинки. Однако гораздо проще срезать всю траву примерно на половину ее высоты.

Как кровоостанавливающее это растение применяют в виде экстракта или настоя. В народной медицине популярен порошок из смеси листьев тысячелистника и крапивы. Дневная доза лекарства не превышает 1 г, и ее надо разделить на три приема. Чтобы быстрее зажила ссадина или ранка, смазывайте ее соком «порезной травы» или приложите к пораженному месту измельченную свежую зелень. Зимой помогут сухие листья: их надо обварить кипятком и немного размочить в теплой воде. Было время, когда тысячелистником лечили едва ли не тысячу самых разных болезней. Но даже если чудотрава не избавит вас от «тусклости глаз» или «песенки» в животе, вспомните о неизбежных ссадинах, царапинах, порезах, а также еще об одном способе борьбы с «ломом в голове». В старину на лоб повязывали полотенце, смоченное в немного подогретом соке тысячелистника.



ПРИГЛАШАЕМ детей на киноуроки: В.Шекспир "Гамлет", А.С. Пушкин "Капитанская дочка", Ф. Достоевский "Идиот". Ф.М. Достоевский признан гуманистом и певцом униженных и оскорбленных, страстно ненавидящим несправедливость и всякое угнетение. Это понимание нашло отражение в фильме И. Пырьева "Идиот".

"Волшебное зеркало". Эксцентрическая лента, рассказывающая о злоключениях добродушного Дяди, похитившего руно.

"Короли бензоколонки". Веселая, ироническая история о том, как работали на бензоколонке бедолаги-бизнесмены.

"На черный день". Второй фильм из цикла картин для малышей с участием забавного персонажа - кудрявого ежика, родившегося в семье обычных колючих ежей. На сей раз благодаря кудрявому ежику звери в лесу начинают хорошо относиться друг к другу.

"Соло для луны и волка". Трагикомическая сказка о том, как цапля сумела обхитрить волка и спасти свою жизнь.

"Яблочный пирог". Сказочная история о путешествии, в которое отправилась на яблочном пироге дружная и веселая компания.

"Мой любимый клоун". Сценарий этого фильма написан Никитой Михалковым

ЭКРАН СЕНТЯБРЯ

на основе одноименной повести Василия Ливанова. Главную роль в фильме играет выпускник театральной училища им.Щепкина Олег Меньшиков, одаренный, перспективный актер.

Эта лента наверняка будет пользоваться успехом у зрителей, так как представляет собой добротное сделанную мелодраму, позволяющую к тому же заглянуть в закулисную жизнь цирка.

"Заложники дьявола". В главных ролях Н.Гундарева, А.Панкратов-Черный, Т.Васильева. С размахом поставленное зрелище совместного расследования Российской прокуратуры и Интерпола.

Замысловатый, увлекательный сюжет, картинки красивой жизни сильных мира сего, погоня, драки и прочая атрибутика криминального жанра привлекут внимание зрителя. "Камнем преткновения" событий фильма является кольцо с

секретом. Охваченные магической силой черного бриллианта преступники становятся на путь служения темным силам своей души не останавливаясь ни перед чем в погоне за богатством и властью. В неравную борьбу с "заложниками" вступают некоррумпированные сотрудники прокуратуры...

По просьбе зрителей демонстрируется фильм "Данди по прозвищу "Крокдил". Для любителей индийского кино демонстрируется фильм "Клянусь тебе, любовь моя". И название, и жанр фильма, несомненно, вызовут интерес у зрителей.

Мелодрама... На самом деле это глубокая человеческая драма, вырывающаяся за пределы жанрового определения, и еще, как бы напоминают нам авторы фильма, это мир высокого благородства души, открытого веления чувств, которые почти иссякают сегодня в нашей обычной жизни.

"Болезнь любви". Франция. В главной роли Н.Кински. Драма о недолгом счастье молодых людей, вынужденных расстаться из-за жизненных обстоятельств.

"Следы оборотня". Фильм напичкан всевозможными спецэффектами и является собой впечатляющее зрелище для любителей острых ощущений.

Н.ПРОКУДИНА,
методист отдела культуры.



ЧТОБЫ ПЕЧЬ НЕ ПОДВЕЛА

Пожары от печного отопления в сельской местности продолжают доминировать. Основными причинами являются:

- неисправность кирпичной кладки, появление трещин и неплотностей, через которые наружу выходят топочные газы и могут вылететь искры. Эта опасность значительно возрастает в местах соприкосновения кладки печи и дымовой трубы с деревянными конструкциями здания, особенно в скрытых местах;

- перегрев стенок печи (перекал). В этих случаях особенно опасно соприкосновение с печью сгораемых материалов и предметов (мебели, белья, одежды, дров, торфа и т.п.);

- применение для растопки горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, вспышка которых сопровождается выбросом пламени;

- выпадение из топки или зольника горящих углей;

- воздействие тепла открытого пламени через открытое топочное отверстие;

- горение скопившейся сажи в дымовой трубе.

Перед началом отопительного сезона в квартирах и жилых домах, имеющих печное отопление, необходимо обратить внимание на выполнение требований пожарной безопасности как при устройстве печей, так и при их эксплуатации. Кладку печей и дымоходов (дымовых труб) выполняют из тщательно отобранного красного кирпича. Он должен быть хорошо обожжен (недожог или железняк не применяют), иметь правильную форму, быть одномерным, без трещин, без примеси камней и извести. Применять для кладки печей и дымовых труб силикатный, дырчатый, щелевой (пустотелый) и пористый кирпич запрещается.

Если в качестве топлива применяют каменный уголь, то стенки печи внутри топливника футеруют специальным кирпичом на огнеупорной глине. Особенно прочным и надеж-

ным делают основание (фундамент). Ни в коем случае в деревянных зданиях нельзя строить печи без фундамента путем передачи нагрузки от печи на рубленные или брусчатые и тем более на каркасные стены здания, на деревянные полы. Это связано с осадкой и колебанием стен здания, пола в зависимости от состояния фундаментов здания, времени года, погодных условий.

Важно обратить внимание на наличие противопожарных разделок между печью и деревянными перегородками, стенами, а также в местах прохождения дымовой трубы через чердачное и междуэтажное перекрытия. В этих местах делают утолщения кладки трубы, а между стенами печи и перегородкой (стенной) прокладывают кирпич, не связывая его с кладкой печи.

Для защиты деревянного пола или сгораемого настила на полу перед топкой прибивают металлический лист, его называют в обиходе предтопочный лист, из кровельной стали размером 50х70 см.

Должно быть выдержано расстояние от верхней плоскости перекрытия (перекрыши) печи до потолка. Оно для рассматриваемых печей должно быть 35 см, если потолок ничем не защищен, и 25 см, если потолок оштукатурен или обит асбестовым картоном толщиной 8 мм или двумя слоями войлока, пропитанного глиняным раствором, и покрыт кровельной сталью. Толщина перекрыши должна быть не менее, как в три ряда кирпича.

Нельзя опирать насадные дымовые трубы на печи со стенками толщиной в четверть кирпича. В этих случаях дымовые трубы делают коренными для деревянных домов или стенными для домов из кирпича или железобетона.

К устройству горизонтальных противопожарных разделок предъявляются следующие требования:

- во избежание образования трещин в разделке при осадке стены с дымовыми каналами коренной или насадной трубы печ-

ные разделки не следует опирать на конструктивные элементы перекрытия. Между разделкой и перекрытием оставляют зазор в 2 см, который заполняют негорючим материалом;

- высоту разделок следует делать выше перекрытия на величину возможной осадки. Разделка должна возвышаться над полом или утеплением в чердаке на 7 см;

- пол или потолок доводят только до разделки.

На чердаке дома дымовые трубы не должны иметь боровов (горизонтальных участков кирпичной кладки).

Следует напомнить, что дымовые трубы на чердаке нужно периодически белить известковым раствором, чтобы на белом фоне легче было заметить появление трещин и копоти от проходящего через них дыма. Рекомендуется топить печи не более 2-3 раз в сутки, продолжительностью не более 1,5 часа каждый раз.

Вблизи топящихся печей нельзя сушить дрова, торф, хранить легковоспламеняющиеся и горючие жидкости и материалы, складывать топливо вплотную к печам, развешивать белье. Предметы домашнего обихода и мебель следует ставить на расстоянии не ближе 50 см от топящихся печей. И лишь через 4-5 часов после окончания топки их можно ставить вплотную.

Бытует мнение, что детям нельзя разрешать растапливать печи. Вряд ли с этим можно согласиться. Дети среднего и старшего возраста могут это делать, но обязательно под наблюдением взрослых. Их надо учить. Бесспорно, что нельзя оставлять детей одних, особенно малолетних, у топящихся печей.

Придерживаясь вышеуказанных правил и норм, вы в большей степени обеспечите себя и свое жилище.

О.КРАВЦОВ,
инспектор ОГПС №19.

Кому требуется
кирпич б/у, обращаться
в Крапивино по тел.
22-5-48 после 18.00.



Прощай, лето!

Солнце палит, тело прохлады просит. Ох, до чего же хороши грязевые ванны. А если еще и за компанию, то лучше и не надо...

Фото С.Худяковой.

Продается авт-ль
ЗАЗ-968 М. Обр. п.Крапивинский, 50 лет Октября, 11-2. Тел. 22-6-82.

Ввиду отъезда **продаю** годовалого бора, 2,5-месячных бычков, годовалую телку, две коровы (6 отелов и 2 отелов) черно-пестрой породы. Обр.: Крапивино, ул. Мостовая, 32 «д» в любое время.

Выражаем сердечную благодарность коллективу Госсанэпиднадзора за поддержку и помощь в похоронах нашей дорогой снохи и жены Ребриковой Ирины.

Муж, семья
Егоровых.

Выражаем искреннюю благодарность, особо коллективам Крапивинского МУП ЖКХ, редакции газеты "Тайдон", родным, друзьям, соседям, знакомым за помощь в похоронах нашего дорогого, любимого мужа, отца, дедушки Чеснокова Василия Тимофеевича.

Жена, дети, внуки.

"ТАЙДОН"

Крапивинская районная газета.

УЧРЕДИТЕЛИ: редакция газеты, администрация Крапивинского района.

Редактор **И.В.МОШНЕНКО.**

ПИШИТЕ: 652440, п. Крапивинский, ул. Юбилейная, 2, редакция.

ЗВОНИТЕ: редактору 2-21-16, сотрудникам 2-21-16, размещение рекламы и объявлений 2-21-02.

(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 1993г. Рег. свидетельство №1.

Газета отпечатана Ленинск-Кузнецким полиграфобъединением издательско-полиграфического концерна "Кузбассполиграфиздат". Адрес: 652500, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Беллинского, 17. ☎ Директора 3-46-45.

Печать офсетная. Снимки изготавливаются в редакции.

Газета выходит два
раза в неделю:
в среду и в пятницу.
Номер подписан
в печать 29.08.2000г.
Тираж 2035 экз.
Заказ № 2718.