



НВ

75 лет доверия читателей!

Газета
Яйского района
Кемеровской
области

Наше ВРЕМЯ

№ 3 (9204)

Пятница 19 января 2011 г.

Что?

по сообщениям наших
корреспондентов

Где?

Когда?

Крещение

Губернатор А.Г.Тулеев потребовал от глав территориальных органов безопасности жителей во время массовых крещенских купаний в ночь на 19 января.

Главам муниципальных образований надлежит назначить ответственных за проведение всех мероприятий на водных объектах, обеспечить работу медиков, милиционеров и спасателей в местах купания, проследить, чтобы на подъезде к рекам были оборудованы стоянки для частных автомобилей и установлены предупредительные знаки, запрещающие выезд машин на лед. Купели должны быть оборудованы поддонами и спусками к воде.

Как нам сообщили руководители аппарата администрации района Анатолий Нестерчук, все службы, от которых зависит порядок и безопасность при проведении крестного хода и забора воды из иордани, готовы к работе. И выразил уверенность в том, что и призывные проявят сознательность, избегая необдуманных действий.

перед новыми задачами

Главы сельских поселений готовы предоставить программу подготовки объектов социальной сферы к будущему отопительному сезону. А заодно и планы по продолжению работы по озеленению населенных пунктов и имеет массового отдыха населения. В прошлом году эта работа получила высокую оценку в области, и темпы ее не будут снижены. Тем более, что нынешний год приближен под знаком Года леса.

новогодний круз «Феникса»

14 января для посетителей клуба по интересам «Кому за тридцать» молодежно-досугового центра «Феникс» прошел вечер, посвященный празднованию Старого Нового года. Приглашенным гостям было предложено отправиться в круз по новогодним традициям различных стран. Так гости побывали в Польше, где устроили салют из воздушных шариков. В Италии «отседели» пирог с пожеланиями. В Африке участвовали в зажигательном танцевальном марафоне. В Америке выбрали самого сильного и ловкого мужчину, а в Японии посетили магический салон.

Новогодние путешествия сопровождалось музыкальными композициями, по которым не сложно было догадаться, в какой стране находишься. Посетители клуба с нескрываемым удовольствием принимали участие в предложенных конкурсах, играх. Танцы без остановок, смех, шутки не стихали на протяжении всего вечера, который продолжался около пяти часов.

19 января – Крещение. Крещенские морозы. «Трещи мороз, не трещи, а минули водокрещи». Ясная и хорошая погода – к засухливому лету; пасмурная и снежная – к обильному урожаю.

20 января – Иоанн Креститель. «Иван Креститель праздники увел». Начались посиделки с работой. Перезимье. «Перезимье о весне весть подает».

«Наше ВРЕМЯ»

Каждую среду и пятницу –
сважий номер

Дорогие читатели!
Предлагаем тем, кто не подписался на районную газету «Наше время», подписаться на нее с любого дня и месяца, обратившись к нашим доставщикам газеты или позвонив по телефону 2-18-83.

Цена подписки – всего 235 руб.
на 1 месяц – 45 руб. Спешите!

«Каникулы»

Жизнь и здоровье

даются один раз

Оставляя водителей, нарушающих правила перевозки детей, мы все-таки интересуемся, что заставляет их пренебрегать правилами? И слышим в ответ – мол, ехать недалеко, едем тихо, раньше ничего не случалось, что же может случиться сейчас? Приходится напоминать и печальную статистику, когда из-за незначительности или пренебрежения правилами дорожного движения травмируются дети. Нередко эти травмы бывают несовместимыми с жизнью. Приходится толеко недоумевать, что родители, бабушки и дедушки, в герию очередь обязаны заботиться о здоровье и жизни детей, прощают такую преступную, другого слова подобрать не могу, халатность.

За период с 20 декабря 2010 года по 14 января 2011 года инспекторами отделения ГИБДД в районе было проведено профилактическое

мероприятие «Каникулы». В эти дни мы уделяли внимание юным участникам дорожного движения, привлекая у них навыки безопасного поведения на улицах и дорогах, закрепляя знания о том, как обезопасить свою жизнь и здоровье по дороге в школу и домой, к местам массовых зличных игр. Не упускали из поля зрения и тех, кто, используя автотранспорт, перевозит детей. К сожалению, 6 нарушителей правил перевозки детей инспекторами ГАИ выявлено.

Как показало проведенное профилактическое ме-

роприятие, еще встречаются водители, не предоставляющие преимущество пешеходам при переходе улицы в местах, обозначенных специальными знаками. На пятерых нарушителей были составлены протоколы. В дальнейшем мы намерены публиковать фамилии тех, кто пренебрегает правилами дорожного движения, подвергая таким образом жизнь и здоровье других смертельной опасности. Ведь должны же знать землевладельцы «героев».

А теперь немного статистики: за прошедший 2010 год в Кемеровской области

а дорожно-транспортных происшествиях погибли 20 детей в возрасте до 16 лет и 344 травмированы. В нашем районе не обошлось без подобных происшествий – 6 детей получили травмы различной степени тяжести. Основными причинами, которые послужили возникновению дорожно-транспортных происшествий с участием детей, являлись нарушения правил дорожного движения самими детьми, которые находились на дороге без присмотра со стороны взрослых. Но кто показал им пример того, как надо правильно переходить улицу, где можно играть? В большинстве случаев от взрослых они берут «уроки» совсем иного плана.

Евгений НЕМЫКИН,
инспектор
ПДД ОГИБДД ОВД
по Яйскому району
ст. 1-1 милиция.

Комментарий

по поводу

Желание есть, возможности нет

К нам в редакцию обратилась жительница поселка с просьбой прокомментировать сложившуюся ситуацию вокруг открытого рынка, расположенного рядом с автовокзалом. В телефонном разговоре женщина пояснила, что на выходные она хотела реализовать там свою продукцию, но сделать этого не удалось, так как рынок не работает, уже долгое время не ведется уборка снега с его территории. Яйчанам, желающим продать мясо и другие продукты, остается два выхода: либо ехать в соседний город Анжеро-Судженск и торговать там, либо задевать сбывать продукцию перекупщикам. В результате люди, выращивающие животных и ухаживающие за ними долгое время, не получают никакой прибыли от этого занятия. Цена на мясо очень высокая, поэтому только малая часть населения может позволить себе включить этот продукт в рацион. Предприниматели даже готовы пойти навстречу в этом вопросе и снизить цену, лишь бы у них была возможность реализовать продукцию без проблем. В конце разговора женщина настоятельно просила задать вопросы: «Почему не работает открытый рынок? И куда деваться предпринимателям, готовым работать?».

За комментарием мы обратились к Евгению Владимировичу МЯЛЕНКО, главе поселка Яя.

– Вопрос о работе открытого рынка на сегодняшний день стоит очень остро. Проходя мимо, можно увидеть на то, что там торгуют отдельные жители. Наверное, уже немалое количество времени, когда на прилавках открытого рынка был богатый выбор продукции, а в толпе – наprot-

ивутся. Сегодня граждане часто обращаются с этой бедой в администрацию поселка. Могу сказать только то, что в настоящий момент рынок передан в аренду предпринимателю Матюшинскому Е.О. для организации работы с жителями как поселка, так и сел района по реализации собственной продукции. В зимний период это, в основном, мясо домашней скотины. К сожалению, для того, чтобы организовать достойную работу рынка, не хватает технических средств. Все дело упирается в финансирование, которого не достаточно.

Торговать на рынке никто не запрещает. В любой день вы можете прийти на него со своей продукцией. Другой вопрос в том, что люди, желающие реализовать свой товар, становятся с каждым днем все меньше. Это происходит в силу различных факторов. К примеру, многие люди перестали выращивать животных, считая это дело невыгодным.

То, что рынок не чистится, это отдельный вопрос. Обильные снегопады, которые на так

давно накрыли не только наш район, но и всю страну, немного выбили нас из колеи. Если вы помните, то мы едва успевали расчищать центральные улицы, как с удвоенной силой непогода накрыла снова. Не только машины, но и люди работают на пределе возможностей. Сейчас рынок чистится, но, к сожалению, не в полном объеме. Хотя, того пачка, который освобождается людям, желающим потратить деньги, достаточно, чтобы разместить там свою продукцию.

Многие знают, что за пределами такого функционирует рынок, на котором жители могут реализовать мясо, но он находится в частной собственности и в достаточном плановом состоянии. Поэтому может закрываться в любую минуту. Конечно же, мы только за то, чтобы он продолжал работать, а люди имели возможность продать свою продукцию.

Екатерина ПЕСТОВА.

семейная экономика

Прожить на одну... потребительскую корзину!

Житель Екатеринбурга Виталий Никитин поведет Интернет-сообщество об эксперименте, автором и участником которого он выступает в одном лице. С 1 января он намерен жить на величину минимальной потребительской корзины, утвержденной в Свердловской области. В середине декабря 2010 года местные депутаты приняли закон о потребительской корзине на ближайшие пять лет. Согласно данному постановлению, ежегодно каждый трудоспособный житель Свердловской области должен потратить 95 килограммов картофеля, 137 килограммов хлеба, 39 — мяса, 17 — рыбы, а также 200 штук яиц. При этом дети в год должны съедать 105 килограммов овощей, 32 — мяса и выпивать 310 литров молока. В настоящий момент средняя стоимость этого набора в этом регионе составляет 2632 рубля. В ходе эксперимента Виталий Никитин намерен выяснить, насколько реально прожить на такие деньги.

Ну, и что могут сказать некоторые из наших читателей, обладающих собственными проблемами в реализации и мало интересующихся финансовыми вопросами? А вот свое «фи» растущим, как на дрожжах, ценам на продукты питания, эмоционирующим, со знанием дела и ориентируясь на собственные расчеты, высказает, пожалуй, каждый. Поскольку мало кто в декабре не наблюдает, как едва ли не ежедневно меняются цены на продукты. И, конечно же, в сторону увеличения.

Рост потребительских цен в России отмечает и Росстат. За одну лишь неделю с 14 по 20 декабря, — по статистическим данным, он увеличился на 0,1 процента, а с начала года составил 6,4%. При этом последний годовой прогноз по инфляции, сделанный Минэкономразвития, составил 8,5%.

Росстат рассчитывает данные на основе ежеквартальной регистрации потребительских цен на 62 вида важнейших товаров и

услуг в 266 городах страны. И, понятно, что их данные — не что иное, как средняя температура по больнице, хотя и далекая от нормальной.

Пенсионерка Тамара Ивановна Коновалова с данными статистики не знакома. А вот тому, что на ту же сумму денег, с которой ранее купила за продуктами, приносит домой явно похудевшую сумку, свидетельствует ей не надо.

— Еще в октябре, да и ноябре тоже, на питание в нашей семье уходило около шестидесяти рублей, — делится она семейной бухгалтерией. — А в декабре — с трудом уложился в восемьдесят. Скажите, что в канун праздника покупала какие-то деликатесы, — не могу. Фруктов действительно купила немного больше, но зато потратила из списка продуктов меньше мяса — не купила ни килограмма. Да и с новогодними подарками родным пришлось уложиться. Нынешний праздник обошелся для моего семейного бюджета наполовину дешевле: полупенно, шаурма для бутербродов — в общем, от семидесяти до ста пятидесяти рублей могла выделиться, а что можно купить на эти деньги — сама знаете.

При этом к малособлазнительным Тамара Ивановна свою семью не относит. За свой тридцатипятилетний стаж она зарабатывает, как считает, неплохую пенсию. У мужа до пенсионного стажа работы не хватило года три, так что пенсия тоже больше, чем у них работающих заработная плата. Примеры этого он приводит

сам, беря в качестве толики отчета технический персонал одной из яхт-школ, где несколько лет работал, уже получив пенсионное удостоверение по возрасту.

— Как они умудряются свести концы с концами — ума не приложу! — снова вступает в разговор Тамара Ивановна. — Мы ведь имеем льготы на оплату коммунальных услуг, электроэнергию и то в магазине по договоренности с индивидуальным предпринимателем. Берем продукты под запись. Ведь немалая сумма от пенсии уходит на лекарства: крепкое здоровье — в наши годы мало кто может похвастаться. Стиральную машину, холодильник, камеру брали в кредит, до сих пор рассчитываемся. Понимаю, что переплатим, но купить за наличные — не хватает денег. Питание ведь — самая расходная статья, где-то процентов пятьдесят от наших двух пенсий забирает. Это при том, что колбасу давно делим с соседками замечала, вместо мяса — банка тушенки, и ту раза на три делю.

В том, что продукты дорожают, люди винят всех — местную власть и предпринимателей, федеральную власть и законы, принимаемые народными избранниками, позволяющие ценам беззастенчиво скакать вверх. Оставаясь в стороне федеральную власть и депутатов Госдумы — это тема другой публикации. А вот то, что предпринимается для поддержания ценовой политики в нашем регионе, попробуем рассмотреть.

Еще в 2008 году админис-

трация области, крупные торговые и перерабатывающие предприятия заключили соглашения о сотрудничестве по проведению экономических обоснованной ценовой политики на продовольственном рынке. Согласно ему был утвержден перечень товаров продовольственной группы из 12-ти наименований, торговая надбавка на один из которых не должна превышать 10-ти процентов от закупочной цены, на другие — 15. В него входят молоко, кефир, творог, масло сливочное и подсолнечное, яйца, хлеб, сосиски... Вот только радоваться не приходится, ибо принятым документом четко оговаривается, какой жернов и в какой упаковке должны быть регулируемые молоко, сметана, кефир, масло, какого сорта сосиски и колбаса, какой категории яйца. И, как следствие, продукция из списка на прилавках наших магазинов встречается крайне редко.

Этот факт точно знает главный специалист экономического отдела администрации района Альфия Галиева, в обязанности которой входит ежеквартальный мониторинг цен на продовольственном рынке. В поле зрения специалиста — крупные торговые предприятия района, которые заключили соглашения с администрацией района о сотрудничестве по проведению экономической обоснованной ценовой политики. Соглашение являлось обязательным исполняется, подтверждает Альфия Галиева, но заставить их завозить продукты исключительно по существующему спис-

ятля да четыре анимированных, но потребителей в них они, в основном, удовлетворяют.

Что ожидать нам в будущем? Давать прогнозы на этот счет мало кто отваживается. «Не для печатки отмечает, что дальнейший рост цен вряд ли возможно избежать. Каким он будет, можно лишь догадываться. С какой величиной прожиточного минимума мы встретились в новом году, специалисты уже подсчитали. В целом по Кемеровской области в IV квартале 2010 года она составила в расчете на душу населения — 4811 рублей: для трудоспособного населения — 5144 рубля, пенсионеров — 3738 рублей, детей — 4795 рублей. По отношению к предыдущему IV кварталу 2010 г. величина прожиточного минимума увеличилась в среднем на душу населения на 144 рубля. Изменение произошло за счет увеличения стоимости минимального набора продуктов питания — на 81 рубль (4,2%), услуг — на 16 рублей (1,1%), стоимости минимального набора непродовольственных товаров — на 35 рублей (3,6%), расходов по обязательным платежам и сборам — на 12 рублей (3,8 %).

Удельный вес стоимости минимального набора продуктов питания в структуре прожиточного минимума на душу населения увеличился на 0,3 процентного пункта по сравнению с предыдущим периодом и составил 41,5%. Стоимость минимального набора продуктов питания составила 1995 рублей.

Удельный вес стоимости минимального набора непродовольственных товаров в структуре прожиточного минимума на душу населения поднялся на 0,1 процентного пункта и составил 21,1%. Стоимость минимального набора непродовольственных товаров составила 1014 рублей.

Лариса ЕГОРОВА.

новости культуры

«Святочные забавы русской печки»



Наступившим Новым годом, отдавая загадки о зиме, играли в забавные игры «Чудеса в решете», «Ведьмина метла», проведя смелую, отвечали на замысловатые вопросы, ну и, конечно же, гадали о будущем по юнги.

Высшее мероприятие, организованное Ольгой Викторовой Торговой, заведующей иркутским филиалом библиотеки, и работниками сельского Дома культуры, завершилось дружным чаепитием за самоваром. Все гости остались очень довольны. Ребята же описали свои впечатления так, как будто они побывали в гостях у дедушки пророка и увидели витавший в воздухе дух забытой старины.

Екатерина ПЕСТОВА.

На фото: участники мероприятия.

адрес новостей - Кузбасс

ГУБЕРНАТОР А.Г. ТУЛЕЕВ ОТМЕТИЛ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НА ПРАКТИКЕ НОРМ РЕГИОНАЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ЛИШЕНИИ ОБЛАСТНЫХ НАГРАД.

Как считает губернатор, обладатели орденов, медалей и др. должны быть примером для окружающих, вести себя достойно и после их получения.

Получивший награду должен помнить, что такой знак отличия дается на всю жизнь и может принадлежать ему только в том случае, если он не будет замешан в преступлении и других порочащих деяниях. В противном случае он должен вернуть награду и лишиться данных льгот. И уж, конечно, подчеркнул губернатор, постыдно использовать награду в своих корыстных целях — путем ее демонстрации втираться в доверие к гражданам и совершать махинации.

Чтобы норма о лишении награды была прописана в законе «Об областных наградах», коллегия администрации примет соответствующие дополнения в этот закон и передаст их на рассмотрение депутатам областного Совета.

ПО ИНИЦИАТИВЕ ГУБЕРНАТОРА А.Г. ТУЛЕЕВА В КУЗБАССЕ ГОТОВИТСЯ МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ ПО ВОЛЕВЕЧЕНОСТИ МОЛОДЕЖИ В ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Финансирование для его реализации планируется получить из федерального бюджета в виде субсидии от Минэкономразвития.

В настоящее время от Кемеровской области готовится заявка на субсидию и соглашения о взаимодействии с Росмолодежью, формирующей координационный совет по реализации подпрограммы, которая войдет в уже существующую долгосрочную целевую программу «Молодежь Кузбасса. Развитие спорта и туризма в Кемеровской области на 2008-2013 гг.». Общий объем финансирования подпрограммы на 2011 год, по предварительным расчетам, должен составить 12 млн. рублей, в том числе из областного бюджета — 3,72 млн. рублей.

По инф. пресс-службы АКО.

Российская Федерация Кемеровская область Администрация Яйского муниципального района ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 13 января 2011 года № 8 п.г.т. Яя
О внесении изменений в Постановление администрации Яйского муниципального района «Об утверждении тарифов на оплату за жилищно-коммунальные услуги и за наем для населения Яйского муниципального района на 2011 год» от 27.12.2010 г. № 2046

Внести изменения в Постановление Администрации Яйского муниципального района от 27.12.2010 года № 2046 «Об утверждении тарифов на оплату за жилищно-коммунальные услуги и за наем для населения Яйского муниципального района на 2011 год»:

1. Изменить пункт 1, абзац 3: — тариф для ЗАО «ЯТЖ» для населения сельских поселений на отопление — 23 руб. 42 коп. за 1 м³ (без НДС), для п.г.т. Яя — 22 руб. 59 коп. за 1 м³ (без НДС);
2. Приложение № 1 изложить в новой редакции (приложение № 1 прилагается);
3. Настоящее постановление подлежит обязательному опубликованию в газете «Наше время»;
4. Контроль за выполнением данного постановления возложить на заместителя главы по экономическому развитию территории Л.В. Двуреченскую.

В.А. ШИШЕЛЬГУТ, глава Яйского района.

Приложение 1 к постановлению Администрации Яйского муниципального района № 8 от 13.01.2011

Тарифы на коммунальные услуги для населения Яйского муниципального района с учетом платежей на 2011 год.

№ п/п	Наименование услуги	Ставка предоставления услуги руб/м ³	100%	99%
1.	Водоснабжение	10,31	9,28	
2.	Водоотведение	8,54	7,69	
3.	Отопление	22,58	20,33	
— п.г.т. Яя		21,43	21,48	



Екатерина
ПЕСТОВА.

Предлагаю обсудить:

Жить или не жить?

Вот в чем вопрос

Участники «круглого стола»:

Елена ЖУНДА. Смогла найти в себе силы противостоять ненависти сверстников.

Ольга ФРОЛОВА. Спаса от самоубийства подругу.

Ирина НЕСТЕРОВА. Хотела уйти из жизни из-за неразделенной любви.

В роли эксперта — Наталья Васильевна ЛЕГАН, педагог-психолог МОУ «Яйская средняя общеобразовательная школа № 2».

Заголовок сегодняшней темы, которую я предлагаю обсудить, звучит чуть ли не по Шекспиру: «Жить или не жить? Вот в чем вопрос». Именно между этими двумя состояниями — «Жизнь» и «Смерть» — шла борьба в душах девушек, с историями которых вы познакомитесь. Вот только события, подтолкнувшие их к этому выбору, взяты не из повести гениального писателя, а продиктованы самой жизнью.

Перед тем, как вы погрузитесь в эти истории, хотелось бы сказать следующее: если когда-нибудь в твоей голове, дорогой читатель, вдруг промелькнет страшная мысль о самоубийстве, прежде чем пересечь точку невозврата, представь на мгновение, что в небе сияет ослепительно яркое солнце, на дорогах пылят автомобили, спешат по своим делам люди. Жизнь продолжается, но... тебя в ней уже нет. Кто-то гуляет по улочкам, где прошло твоё детство, слушает звуки природы, видит смену времен года и улыбку близкого человека. А ты?...

Ирина НЕСТЕРОВА Самоубийство не избавляет от мучений

Я часто думала о самоубийстве, и вот однажды наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх. Принятое решение не боль, которую нельзя перенести, не проблема в семье, не чья-то смерть, а боль от того, что Он меня не любит...

Я постепенно глотала таблетки и, наконец, почувствовала, как останавливается сердце, как все медленнее и тише оно бьется, что ноги подкашиваются, и... что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь! Что мне ужасно страшно! Одну минуту назад я видела в этом единственный выход, который, долгожданный выход. Но сейчас я хотела всего, что угодно, только не смерти!!! Я взяла телефон и позвонила в скорую. Мне промолвили заступок, я уже не находилась на грани жизни и смерти, но то, что довелось испытать, было не самое страшное: после больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Но и это, как потом оказалось, были цветочки. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка, которой была я, умерла. Едва ли не каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жестоко и холодно. Без особых причин срывалась на рыдания, закатывала истерики. А потом строила из себя оскорбленную невинность и уходила из дома, громко хлопнув дверью. И это я удерживала ради того, чтобы сделать больно маме. Ведь и в ее любовь ко мне я перестала верить. Иногда я плакала и очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

И вот, когда я почти забыла про эту попытку, начались кошмары. Я ложилась спать, закрывала глаза и переживала весь ужас заново. Все подробно, реально. И никакой остановки, никакого просвета, только борьба-борьба-борьба.

Мы с мамой молодым человеком расстались, и ничего не знаем друг о друге. Его больше нет в моей жизни. Но зато есть мои поступки, которые я совершала, когда у меня были проблемы. Самоубийством я хотела доказать ему, что он принимает мне боль, что он должен вести себя так. Но где он сейчас? Почему и что я доказала!

На известном жизненном пути нам встречаются как боль, так и радость, как успех, так и потери. И все это мы обязаны ценить и принимать одинаково благодарно. Ведь каждый день непостоянны, нилыа прожить его дважды. Как поется в известной песне, «есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнью... За него и держись...».

Ольга ФРОЛОВА Любовь приходит и уходит. А жизнь одна

Года полтора назад мне пришло SMS-сообщение от подруги Светланы, которая училась в Томске: «Мне очень плохо, я не хочу больше жить. Как мне лучше покончить с собой?». Я была в шоке. Не жалея никаких денег на междугороднюю связь, принялась звонить. Заплаканная Света, шмыгая носом, рассказала, что ее молодой человек Денис ей изменяет.

Я попыталась объяснить подруге, что самоубийство — не выход.

— Мне даже и поговорить-то не с кем. Я здесь одна. Мама далеко, близких подруг, кроме тебя, нет, — продолжала рыдать в трубку Света. — Хочу, чтобы Денис узнал, что я умерла из-за него, пусть ему будет стыдно и больно.

Тут мне стало немного смешно: — Ну, ему-то, может быть, и будет стыдно, только ты об этом уже никогда не узнаешь.

— Наверное, — после длительной паузы вздохнула подруга.

И тогда я предложила ей испытанный метод — просто игнорировать протрафившего парня. Сделать вид, что его не существует. Это гораздо эффективнее. Конечно, если совершить самоубийство, то какое-то время об этом будут судить, сплетничать. Но вскоре все о тебе забудут. А вот безразличия удивит всех гораздо больше. Просто нужно как можно шире улыбаться, хоть и тяжело на душе.

Света поступила именно так, как я посоветовала. Вскоре ее возлюбленный начал сам писать ей SMS-ки, звонить, а потом попросил прощения и вернулся. Правда, спустя несколько месяцев, подруга опять погуляла с молодым человеком. Вот как она вспоминает тот кошмарный вечер, когда решила покончить с собой:

— На меня напало такое отчаяние! Жизнь показалась бессмысленной. Я просто обезумела от боли и обиды! Взяла лезвие, встала перед зеркалом в ванной и стала мысленно прощаться с этим миром. Начала перебирать в голове все хорошее и плохое, что было в жизни, подумала о родных, близких и о том, какую боль я принесу тем, кто меня любит. А может, моя никто не побит и будет лучше, если я умру! Так я валичила все «за» и «против», наверное, минут тридцать. И вдруг почувствовала, что желание перерезать вены прошло. Я будто очнулась, не понимая, что происходит. Я плакала и не могла остановиться... Потом легла и уснула. А проснувшись утром, заставила себя жить заново.

Сейчас у Светы все хорошо, и, несмотря на то, что расставание с Денисом все же произошло, она встретила свою настоящую любовь, собирается замуж, получила специальность, ищет приличную работу.

Елена ЖУНДА Ненависть - черта слабых

Наверное, в жизни каждого человека, а особенно подростка, бывают моменты, когда в голове проскакивают мысли о самоубийстве. Со мной, признаться, тоже однажды такое случилось. Сейчас смешно об этом вспоминать, ведь причиной всего была сейчас совершенно ничего для меня не значащая злость сверстников и одноклассников. С травлей с их стороны я ставилась дважды.

В детстве я была замкнутой девочкой. Вплоть до восьмого класса меня обзывали и унижали одноклассники, я была их «любимкой» на предмет издевательств. Но я никогда не позволяла себе заплакать у них на глазах, переживала свое горе в одиночку.

Во дворе настоящие, как мне тогда казалось, друзья у меня появились только лет в 14-15. Они приняли меня такой, какая я есть. И, чувствуя, что теперь не одна, я начала раскрываться, стала более раскованной. Но и в этой компании нашлись нуды, которые настроили остальных против меня. Так лучшие друзья превратились во врагов. Вновь, как в школе, меня оскорбляли, придумывали разные обидные прозвища... Только на этот раз было намного больнее. Вчерашние «подружки», которые привыкли добиваться успеха, физически унижая других, пообещали меня избить. И каждый раз, когда они вставали на моей дороге, я была готова к удару, хотя знала, что сама не смогу не то что дать сдачи, но и просто ответить грубым словом. Меня не избивали, потому что мама — мой единственный друг — не оставила меня в беде. Травля продолжалась года два. Мне было очень-очень плохо. Это не описать и не найти подходящих слов...

Подростки жестоки. Никогда не забуду, как девчонки, издеваясь надо мной, наклеивали на то, что я, возможно, «сломалась» и покончу с собой. Но я тогда сказала им: «Нет, я все выдержу. Пусть я и одна, но вам меня не сломать». Я ненавидела этот мир! Мне хотелось мстить, мстить обидчикам за все мои слезы и нервы. Я не могла думать больше ни о чем, эта идея-фикс отравляла мою жизнь. Но со временем я поняла, что ненависть — это черта слабых людей, а я сильная, потому что все выдержала. Я выиграла эту войну, и самая лучшая мсть, которую я только могу придумать, — это быть счастливой.

Сейчас в благодарна судьбе за то, что все это произошло со мной, потому что я приобрела бесценный жизненный опыт. И хотя рубцы от нанесенных ран останутся в душе и памяти навсегда, я нашла в себе силы простить своих врагов и сказать им «спасибо», ведь благодаря им я стала сильной и счастливой. А тем, кто тоже столкнулся с подобными проблемами, советую: будьте выше своих обидчиков, не давайте им возможности видеть, как вам плохо. Просто игнорируйте их, ведь они ничего не значат. И, конечно, не думайте о самоубийстве, не доставляйте своим врагам такого удовольствия.

Наталья Васильевна ЛЕГАН - эксперт Главное - забота

К счастью, не существует людей абсолютно суицидальных. Мысль о самоубийстве может появиться, исчезнуть, возникнуть снова, но почти всегда проходит. Очень многое зависит от того, кто приходит на помощь. Важно в этой ситуации — не показать равноду-

шия и бесчувствия. Если вы предполагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего индифферентства.

Установите заботливые отношения, будьте внимательным слушателем: человеку, находящемуся в депрессии, важнее больше говорить о своих чувствах, переживаниях, чем выслушивать советы. Доводить «многие люди находятся в более трудном положении, чем ты вызовут негативную реакцию. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше

или попросите кого-нибудь помочь с ним.

Обратитесь за помощью к специалистам. Друзья и близкие, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватить умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, оказывающие подобные виды помощи.

И, главное, даже когда критическая ситуация миновала, важно сохранять заботу и поддержку, не оставлять человека без внимания.

ваше здоровье

Свежая зелень на подоконнике развеет зимнюю тоску и порадует глаз ярким цветом, а из собранного урожая получится вкусный, красивый и хрустящий салат, богатый витаминами.

ОГОРОД
на подоконнике

На подоконнике в контейнерах можно выращивать листовые салаты, ароматические травы и другую зелень. Вот примерный список культур, которые подходят для зимнего огорода на подоконнике: **зеленый перьевой лук, лук-резанец, листовые салаты, укроп, петрушка, кинза, мята, горчица, шпинат, рукола (руккола, салат-рокет), базилик, кресс-салат.**

Следует отметить, что многие взрослые ароматические и пряные растения отлично приживаются в помещении зимой и становятся полноценными домашними растениями. При хорошем уходе они будут приносить свежую зелень весь год. Для взрослых растений потребуются отдельные горшки, в которые их следует поместить осенью, перед окончанием сезона в саду.

Для создания мини-огорода на подоконнике нам потребуются: контейнеры разных размеров (лучше использовать широкие и не очень глубокие); качественный грунт для рассады овощей; полиэтиленовые пакеты или сплассованные колпачки (для создания парникового эффекта); пульверизатор или лейка с мелкими отверстиями для полива; жидкое удобрение для овощей; лампы дневного света.

Наполните контейнеры землей и полейте, чтобы промочить грунт. Равномерно посейте семена любимых зеленых культур (все вместе, или каждую культуру в отдельный контейнер). Прикройте тонким слоем почвы, еще раз полейте и уплотните поверхность почвы. Поставьте контейнер в теплое темное место и прикройте пластиковым пакетом или колпачком для поддержания высокого уровня тепла и влажности. Когда появятся маленькие росточки, снимите крышку и перенесите контейнер на теплое светлое место.

Дальнейший уход за-

ключается в поливе, регулярном удобрении огорода (внимательно читайте инструкцию на упаковке удобрения) и подсветке в течение нескольких часов каждый день. Не надо ждать, когда зелень в контейнере достигнет привычного размера, как выращенная на открытом воздухе. Это не произойдет в таких условиях, да и

Проростки всех растений богаты минеральными и биологически активными веществами. Это – комплекс «живых витаминов», включающий в себя аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В.

а не в количестве, а в качестве продукции и в самом процессе. Поэтому когда зелень подрастет до 5-7 см, можно начинать собирать урожай, срезая зелень на уровне грунта. Это заодно поможет проредить всходы – у оставшихся растений останется чуть больше места для роста и развития.

Когда растениям станет немного свободнее и они смогут еще немного подрасти, откажитесь от срезания под корень и собирайте только самые крупные нижние листочки. Оставшаяся розетка продолжит жить и

развиваться и приносить свежий урожай еще долгое время. Такой метод, когда срезаются отдельные листья по мере необходимости, имеет в английском языке забавное название cut-and-come-again (отрезать и приходи снова).

Проростки всех растений богаты минеральными и биологически активными веществами. Это – комплекс «живых витаминов», включающий в себя аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В. Они полезны всем: как здоровым, так и

больным людям. Для проращивания подходят семена пшеницы, ржи, кукурузы, овса, гороха, фасоли, чечевицы, сои, капусты всех видов, редиса, редьки, кресс-салата, льна, тыквы, подсолнечника.

Проростки пшеницы помогают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, улучшают работу мозга, снижают скорость старения организма, очень полезны детям и пожилым людям. Проростки ржи и льна улучшают снабжение тканей кислородом, повышают иммунитет.

Живые
ПРОРОСТКИ

Проростки (только что появившиеся из семян стебель и листочки) имеют высокое содержание белков, витаминов, микроэлементов и клетчатки. Всем этим природой снабжены, чтобы обеспечить здоровое начало жизни молодого растения.

Проростки семян – вкусное и полезное дополнение к рациону в любое время года, особенно зимой. По вкусу хрустящие проростки немного напоминают свежий зеленый горошек и орехи. Их можно использовать в салатах, сэндвичах и овощных блюдах.

Для употребления в пищу в пророщенном виде можно использовать семена самых разных растений: пшеницы, бобов, гороха, чечевицы, базилика, свеклы, пастернака, горчицы, лука, редиса, руколы, капусты, подсолнечника, пшеницы.

Прорастить семена очень просто, и занимает весь процесс 3-8 дней, в зависимости от культуры и от того, в какой стадии вы хотите их есть. Для получения

ФАСОЛЬ
против диабета

ПЛОДЫ фасоли содержат белок (22,4%), жиры (2,1%), углеводы (58%), витамины В1, В2, В6, К, РР, ретинол, минеральные вещества – железо (до 8 мг), калий (132 мг), фосфор (475 мг), натрий, магний, йод (3 мг), клетчатку (3,6), лизин, аргинин, лимонную кислоту; золы и клетчатки.

С помощью фасоли можно разнообразить рацион в любое время года, особенно зимой. По вкусу хрустящие проростки немного напоминают свежий зеленый горошек и орехи. Их можно использовать в салатах, сэндвичах и овощных блюдах.

1. Столовую ложку высушенных и нарезанных створок фасоли залить 400 мл кипятка, настоять в течение 1 часа на горячем, процедить. Принимать внутрь горячий настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи при ревматизме и как мочегонное средство при почечных отеках.

Перед использованием проконсультируйтесь у своего врача.

Поздравляем!

С Золотой свадьбой дорогих и любимых Владимира Александровича и Галины Прокопьевны ПОРОШИННЫХ!

Семья – важнее всего на свете! И в этот прекрасный юбилей Вас поздравляют ваши дети, Круг самых близких и друзей... Пусть Золотая эта дата Наполнит вас сердца теплом И будет, как всегда, богатым На счастье и любовь ваш дом! Дети и внуки.

С 90-летием Татьяну Никифоровну КОРЫКОВУ!

НА КРЕЩЕНИЕ У НАШЕЙ ЛЮБИМОЙ, МУДРОЙ МАМЫ – ЮБИЛЕИ! К любимой маме

с поклонениями Мы сегодня пришли, Сединой увлеченные дети, мама, тысяч. У тебя день рождения и большой юбилей. Так прими поздравления от родимых детей! В наших душах навеки свой приток ты нашла. Как полны весной реки, так и душа – теплом! Нами вечно любимым, нет дорожке, родней! Мама, Богом хранимая, ты живи, не бойся! С любовью 8 детей, 15 внуков, 14 правнуков.

С юбилеем 90 лет любимую маму и бабушку Татьяну Никифоровну КОРЫКОВУ!

Мамочка милая! Бабушка родная! Здоровья и радости тебе мы желаем! За ласку, доброту, заботу благодарим! Собрать бы все цветы на свете – тебе, родная, подарить! Дочь Нина, внучка Валюша, Евгений, Внучка Татьяна, правнук Денис.

Стол находок

* Найдена СВЯЗКА КЛЮЧЕЙ (6 штук) между домами №10 и №16 по ул. Анюкская. Обращаться в редакцию. * В доме дома №1 по ул. Ленина найдена СВЯЗКА КЛЮЧЕЙ 14 января январем. Обращаться в редакцию.

Отвечая на вопросы, опубликованный в №2 от 14 января 2011 г.

По горноставам: 3. Недосип. 9. Кружка. 10. Родина. 11. Лаванда. 12. Ваниль. 13. Ваниль. 14. Дарю. 15. Насыль. 18. Авраам. 22. Лезан. 25. Уагев. 26. Избыток. 27. Юннат. 28. Нападки. 29. Антанта. 30. Спрж. 33. Корсак. 37. Реноме. 40. Ойрочна. 41. Осмотр. 42. Вакота. 43. Суворов. 44. Мучное. 45. Индиго. 46. Телефон.

По картинкам: 1. Юмала. 2. Динисы. 3. Напеди. 4. Доверие. 5. Синьора. 6. Дивия. 7. Джокер. 8. Оценки. 15. Наушник. 16. Снайпер. 17. Показка. 19. Выбитый. 20. Антонко. 21. Макрахи. 22. Лисос. 23. Венгр. 24. Китай. 31. Перевал. 32. Эмиграф. 34. Огуст. 35. Саджа. 36. Корсет. 37. Рамки. 38. Напеди. 39. Мотыля.

Отец шлет сыну телеграмму: «Как пришел экзамен? Срочно сообщ!» «Экзамен пришел блестяще, профессора в восторге. Простите повторить осенью»

На экзамене профессор изумляется: «Можно ли так ничего не знать?»

«Простите, профессор, я думаю, что экзамен задал!»

«Мам! Иди скорей туда! Я там был! Очень стремно урши!»

«Вот наша ушаст... Он тебе скажет!»

«Папа уже знает – он на постре шипит!»

Хочешь, чтобы о тебе узнали, закажи РЕКЛАМУ в газете! Телефон отдела рекламы 2-18-83.

Продам

* ДОМ по ул. Громова, 37. Телефон 8-960-906-01-69. * ДВУХКОМНАТНУЮ БЛАГОУСТРОЕННУЮ КВАРТИРУ в центре. Телефон 8-906-994-47-12. * ОДНОКОМНАТНУЮ БЛАГОУСТРОЕННУЮ КВАРТИРУ. Телефон 8-951-180-97-76. * ДОМ (документы готовы). Телефон 8-909-510-79-49.

Выражаем искреннее соболезнование семье по поводу преждевременной смерти Игоря Степановича КУШТА.

Скорбим и разделим боль утраты. Выпускники 1985 г. школы № 3.

Главный редактор Л.В. Егорова

Тексты набирают Шипачева Н.В.

По вопросам доставки газет: по Яе - 2-18-83, по селам - 2-15-87.

МУП «Республика газета «Наше время» Администрации Ямского района» учреждено администрацией Ямского района. Выходит с ноября 1936 г. Газета зарегистрирована в Сибирском окружном чрезвычайном территориальном управлении МПТР России (г. Новосибирск) 24 сентября 2003 года. Свидетельство в регистрации ИИ 12-2055. Учредитель: администрация Ямского района. МПН «Республика газета «Наше время» Администрации Ямского района».

Нам можно написать на следующий электронный адрес: NV@Kemtel.Ru

2-11-44 – редактор (Егорова Л.В.), 2-22-35 – корректор (Степанова О.С.), 2-15-55 – производственный отдел (Егорова Л.В.), 2-15-43 – отдел информации (Петрова Е.О.), 2-18-83 – почтовый приемный отдел и объявлений (Кружкова Н.Н.), 2-22-35 – корректор (Булгакова В.М.), 2-15-67 – бухгалтер (Арипова Н.В.). Режим работы: с 8.00 до 17.00. Обед – с 12.00 до 13.00. Выходит: суббота, воскресенье.

Главный редактор Л.В. Егорова

Тексты набирают Шипачева Н.В.

По вопросам доставки газет: по Яе - 2-18-83, по селам - 2-15-87.

Мнения авторов публикуемых материалов не обязательно совпадают с мнением редакции.

За содержание публикуемых объявлений редакция ответственности не несет. Все претензии – к рекламодателям.