

ОСНОВАНА

В 1936

ГОДУ

ПРИАНГАРЬЕ

СПЕЦВЫПУСК «СП» ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

„А годы летят, наши годы, как птицы, летят,
И некогда нам оглянуться назад...“

Оперируя цифрами

Пенсионеров по возрасту (50 лет — женщины и 55 лет — мужчины) в нашем районе насчитывается 3.098 человек; размер минимальной пенсии составил на 1 ноября 1992 года 2.925 рублей, максимальной — 10.530 рублей.

Колесание зависит от стажа работы и размеров заработной платы.

Инвалидов в районе 351 человек. Из них: 315 имеют инвалидность по причине различных заболеваний, а 36 человек получили трудовые увечья.

Бесплатными обедами в столовой пользуются 41 человек из числа малообеспеченных в городе и 20 человек — по району; 29 человек обслуживаются на дому.

Неработающим и малообеспеченным пенсионерам районное руководство нашло возможность предоставить некоторые льготы:

— в г. Козинске на IV квартал каждый неработающий пенсионер получил по 500 рублей

в связи с удорожанием продуктов питания (в частности, хлеба);

— в летнее время предоставлялись скидки за проезд на теплоходе «Заря», круглогодично проезд в автобусах — бесплатный;

— если пожилой человек имеет направление от врача в Красноярск, то ему оплачивается стоимость авиабилетов к месту лечения и обратно.

В IV квартале на социальные нужды жителей сел района (подвоз воды, дров, питание школьников) выделено около 2 млн. руб.

Отдел социальной защиты сообщает, что по району совершенно одиноких людей — единицы (4-5 чел.), у остальных есть дети, родственники, но они оставили пожилых людей без опеки, по сути дела — на произвол судьбы.

Государство, мол, поможет! Но зло идет по кругу, и не придется ли таким детям от своих детей познать в преклонном возрасте такое же унижение?



ПОКА ЕСТЬ СИЛЫ

Мы приехали к Михаилу Ивановичу Сизых в день, когда на VII Съезде народных депутатов РФ окончательно переругались Борис Николаевич и Руслан Ибрагимович, а у большинства телезрителей возникло желание послать Верховный Совет и правительство подальше.

В магазине д. Сыромолотово покупатель тоже активно обсуждал событие дня: — Всем ли только власть нужна, а на народ наплевать... — Соборать бы всех (депутатов и правительство) в

один совхоз и заставить работать... — Господи, страна дураков, да и только... — Не обошли мы «политическую» тему и беседа с Михаилом Ивановичем:

— Не нравится мне нынешнее время. Раньше мы работали день и ночь — без отпусков, по 12 часов в сутки, а получали гроши. Теперь никто не работает, а деньги, и немалые, получают. Глядеть на все это не могу. Никогда не думал, что доживу до такого времени.

Михаил Иванович — коренной ангарец: родители, деды, прадеды жили в д. Алешкино, там и он родился

7 ноября 1927 года. Мать, Мария Ивановна, дела жизнь четверем сыновьям, из всех остался только Михаил — трое умерли в детстве. По имени прадеда (Филипп) их ветвь в деревне называли Филипповские, а у савока Михаила Ивановича была кличка Филиппок. Его отец, Иван Иванович Сизых, пришел с фронта израненный, работал после войны председателем колхоза «Ударник». Умер от ран в 1949 году, 46 лет от роду.

В 1942 году, окончив семилетнюю школу в д. Замиха, стал работать в колхозе «Михайл. Зимой — на песопаеве, летом — на полях. Летом с участков домой не отпускали. Пахали, сеяли, косили и жили тут же — в юртах, сделанных из тальника и соломки. Время было «трудное», но вспоминают о нем Михаил Иванович и его жена, Евдокия Ивановна, с удовольствием: «Весело жили, дружно. Наработавшись за день и кажется, что сил уже ни на что не осталось. А отдохнешь чуть-чуть — и силы опять появились, подскокаваешь и бежишь. Пели, плясали ночи напролет, а утром — опять на работу».

До 1949 года Михаил был занят в колхозе на разных работах, а потом стал трактористом. Медленно, но верно поднимался по служебной лестнице: бригадир тракторной бригады, механик (после окончания очных курсов, управляющий отделением.

В бытность его управляющим, в Алешкино была откорочена площадь на 600 голов. Кормов заготавливали много (даже с Кежмой делились), привесов добавлялись неплохих.

В 1982 году пошел Михаил Иванович на пенсию. К этому времени в Алешкино стало хозяйство К-100, коренные ангарцы стали подумывать об отъезде. Решил уехать из родной деревни и Сизых, выбрал новое место жительства — д. Сыромолотово.

А за ним потянулись и другие алешкинцы. Постепенно сюда перебрался весь костяк деревни — не захотели земляки расставаться по совету, решили

держаться я вместе. Еще четыре года отработал Михаил Иванович в Сыромолотово бригадиром животноводом, но потом силы стали на те — окончательно ушел на пенсию. Отдыхать, конечно, ему и сегодня некогда: нужно кормить самому кормить детей и внуков — надежды на государство нет.

У М. И. Сизых трое детей, пятеро внуков. Старшая дочь с сыновьями живет в Красноярске, Средняя — в Козинске, у нее две дочери. Она — врач-терапевт, переехала с семьей поближе к родителям. А сын живет в Сыромолотово, вместе с отцом и матерью. Вот и топчутся целыми днями Евдокия Ивановна и Михаил Иванович, зная, что без деревенских «продуктов» трудно придется их детям и внукам. Две коровы, телка, свинья, куры, 25 соток земли — хозяйство немалое, отнимает много времени. Трактор Михаил Иванович сам собрал, из утюга, можно сказать. Теперь ездит на нем за водой, дровами, ни от кого не зависит. Машина, в город съездить, тоже есть: когда уезжал из Алешкино, продал дедов купил на эти деньги «Жигули». Квартира большая (только летом тесной становится, когда внуки, дети съезжаются), все необходимое для жизни, конечно, маленькое (то четыре тысячи), но продукты почти все свои, это и выкручат.

В общем, жить можно. Силы пока есть есть. А о будущем и думать не хочется. Прижившись с детьми и постоянной работе, тянут супруги Сизых нелегкий вес каждодневных обязанностей — и будут тянуть его, пока ноги держат. И пусть Верховный Совет упорно делит власть с Президентом, депутаты прощаются в очереди к микрофонам, чтобы, в очередной раз, рассказать что нужно народу. Михаил Иванович и Евдокия Ивановна (от самый народ!) будут стоять чуть севернее, что до 50 и 100, и 200 лет назад делали их предки.

Н. ЗОНОВА.

Декабрь —
зиме начало,

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ГОД
156 РУБЛЕЙ, НА ПОЛГОДА — 78 РУБЛЕЙ
НА ТРИ МЕСЯЦА — 39 РУБЛЕЙ
БЕЗ УЧЕТА ЗАТРАТ НА ДОСТАВКУ

подписке на
„СП“ — конец!

ВРЕМЯ. СОБЫТИЯ. ЛЮДИ.

В один из вечеров я поступалась в пятикомнатную квартиру под № 39, расположенную на первом этаже 204 дома. К тому времени у меня уже была информация, что проживают в доме три старушки, что обслуживает их медсестра Александра Дмитриевна Радаева, покупку продуктов производит Анна Ивановна Привалкина, а Татьяна Ивановна Журавлева наводит чистоту в этом большом доме.

Встретила меня пожилая женщина, приветливо пригласила в комнату, новую, самодельными куклами, где у пралки сидела еще одна старушка. Мы познакомились.

Тысяча Константиновна и ПАНОВА (в девичестве Рукосеева) родилась в деревне Пакова в 1911 году. За муж вышла рано, в 18 лет, родила двоих сыновей, вскоре муж умер. У второго мужа были свои две девочки — так и росли четверых детей. Тяжело было, голодно. Началась война с немцами, муж — Николай Иноземцевич Привалкин ушел на фронт, был ранен, вернулся домой. Умер уже после войны. Третий раз побывала Тысяча Константиновна замужем, но теперь она одна, правда, родные и приемные дети живы, один из сыновей забегает проведать мать, живущую в доме престарелых. У сына своих проблем хватает — считает мать.

Марьямяна Аверьяновна РУКОСЕЕВА (Селезнева) родом из деревни Сырополото, было их пять сестер, она самая старшая, с 1948 года. С первым мужем прожила 49 лет. Жили дружно, любили друг друга, да забрала на войну Степана Григорьевича Кулакова. Где-то, уже на чужой земле, он был ранен. После ранения вновь на фронт, домой уже не вернулся — убили. Марьямяна Аверьяновна вышла замуж, родила еще сына. Но вот теперь у нее ни мужа, ни сыно-

вей. Муж умер, старшего сына сгубил рак, а младшего в 42 лет утопили. И пошла она по свету с метаста на место, от дома к белым лучшим поездам, как их матери готовили солдатам еду. Но догнали белые красные где-то около Кежмы и перебили.

Не теряя веры в хорошее

В первых числах октября этого года в г. Кюдинск был открыт дом престарелых. Для одних из больших людей появилась в прямом смысле крыша над головой. Сказать по-правде, немножко страшновато было пойти и увидеть нищету и грустные глаза стариков и стыдно было за то, что среди нас, полных сил, встречаются такие, кто бросает своих матерей, забывая о том, что последний кусок они отдавали детям... А в итоге: что стало с ними! Почему они оказались здесь!

Тысяча Константиновна и Марьямяна Аверьяновна обе неграмотные, обе верующие. Они считают, что Бог есть в каждом из нас, он и добром награждает, и о беде предупреждает. Марьямяна Аверьяновна вспоминала, что беду она почуяла во сне: ей приснились четыре небелые половци в белой избе — постилали на полу. А Тысяча Константиновна рассказывает, что примерно за год до гибели последнего мужа у нее заболели ноги и стали отказывать ноги и она не смогла даже стоять; место в доме, где обмывали покойного мужа, вызывало у нее неканутое страх и беспокойство.

Уже стемнело, но беседа продолжалась, одна женщина прятала, а другая распускала кофточку — не носились носки, и она готовила нехитрую пряжу, чтобы попробовать связать себе новые. Разговор перебегал с одной темы на другую, коснулся он и любви, и денег, и воспитания детей, и погоды. Наконец я рискнула спросить: а ваши родители умерли у вас на руках или так же, в одиночестве, жизнь дожила!

Амаме Тысяча Константиновны было 93 года, ей самой в это время 71, до последнего дня мама была с ней, согривалась теплом дочери, которая делила с ней хлеб, купленный уже на пенсико. Мать Марьямяны Аверьяновны также не была брошена, до последнего вздоха жила у младшей из сестер. «А вот кто закроет глаза мне?» — вздыхает старушка.

После моего, наверное, бесзастыдного вопроса, женщины огоршили и меня, спросив в свою очередь, а что я буду делать, когда моя мама станет немощной. «Она будет жить со мной или с сестрой — одну мы ее оставим», — ответила я. Мне показалось, что они поверили моим словам.

Было уже поздно, и я засобиравшись уходить. По радио в это время гудели съездские новости. Одна из женщин заметила: «Мы то уже старухи и смертное себе приготовили, а вот как вам-то жить, молодим. Не решат они тем, в радио, ничего...». А потом добавила, как напутствие мне: «Читай хоть молитвы, дочка, а когда отправляешь куда сына — крести да желай ему доброй дороги — авось, пройдет мимо тебя беда».

Спасибо им, спасибо этим старым, с мудрыми, выветренными глазами, с натруженными, пронизанными вздувшимися веными руками, с большими, но такими добрыми и горячими сердцами за то, что не оскудела их душа, несмотря на все невзгоды, что не разучились они прислушиваться к нужному горю, что не теряют веру в хорошее.

себе новые. Разговор перебегал с одной темы на другую, коснулся он и любви, и денег, и воспитания детей, и погоды. Наконец я рискнула спросить: а ваши родители умерли у вас на руках или так же, в одиночестве, жизнь дожила!

Амаме Тысяча Константиновны было 93 года, ей самой в это время 71, до последнего дня мама была с ней, согривалась теплом дочери, которая делила с ней хлеб, купленный уже на пенсико. Мать Марьямяны Аверьяновны также не была брошена, до последнего вздоха жила у младшей из сестер. «А вот кто закроет глаза мне?» — вздыхает старушка.

После моего, наверное, бесзастыдного вопроса, женщины огоршили и меня, спросив в свою очередь, а что я буду делать, когда моя мама станет немощной. «Она будет жить со мной или с сестрой — одну мы ее оставим», — ответила я. Мне показалось, что они поверили моим словам.

Было уже поздно, и я засобиравшись уходить. По радио в это время гудели съездские новости. Одна из женщин заметила: «Мы то уже старухи и смертное себе приготовили, а вот как вам-то жить, молодим. Не решат они тем, в радио, ничего...». А потом добавила, как напутствие мне: «Читай хоть молитвы, дочка, а когда отправляешь куда сына — крести да желай ему доброй дороги — авось, пройдет мимо тебя беда».

Спасибо им, спасибо этим старым, с мудрыми, выветренными глазами, с натруженными, пронизанными вздувшимися веными руками, с большими, но такими добрыми и горячими сердцами за то, что не оскудела их душа, несмотря на все невзгоды, что не разучились они прислушиваться к нужному горю, что не теряют веру в хорошее.

Г. БАРАНОВСКАЯ.

★ СТРОЧКИ ИЗ ШКОЛЬНЫХ СОЧИНЕНИИ

„Я часто думаю о них!“

Второклассники писали сочинение на заданную тему. Кое-что нам показалось интересным, и мы решили предложить для всеобщего прочтения. Но тему, а вернее, героев сочинения открывать не будем. Сделаем, как в телепередаче «Устами младенца» — поиграйте в «загадки». Хотя, конечно, тайна шита белыми нитками... Итак:

«Она очень трудолюбивая, у нее золотые руки. Она кормит уток, курей, цыплят. Летом каждый день варит компот. А он участвовал в войне, был ранен. У него остались шрамы. Я люблю их, они мне очень дороги».

«Ей 66 лет. По правде мне ее жалко. У нее очень мало здоровья. Она очень часто бегает в магазин. «Они очень трудолюбивые. У них мало здоровья и маленькие пенсия — тысяча двести».

«Если правду говорить, мне жалко ее, потому что она одна. У нее есть куры, цыплята. Но она не хочет брать меня да сарая. Это все, что я могу сказать».

«Они старые. У них на лице морщинки. Хотя они старые, но трудолюбивые. Они работают на даче с утра до вечера, а потом едут домой. Когда я приезжаю, они меня встречают. Я попрошу сделать пирожки, она спешит, да такие вкусные! Попрошу его куда-нибудь сходить, он со мной сходит или кто-нибудь купит».

«Когда мы приезжаем, она всегда нас встречает, она посидит нас на диване, а сама пойдет стирать пирожки... И всегда она убирается».

«Выйти летом мы вздвиг к ним и тогда они нас возили в магазин и крестили».

«Они очень часто болеют. Они добрые. Я люблю их. И они меня тоже. Я думаю о них. Мне так жалко их. Мы часто ходим их навещать».

«У нее много хозяйства. Они берут меня на пенсию. Я им помогаю сгребать сено».

«Я очень их люблю и хочу, чтобы они помолодели лет на 40».

«Он у меня ветеран, участвовал в войне. Его здоровье очень тяжелое. А у нее еще тяжелей. У него рана от пули на животе. Когда мы приезжаем, то он сразу вешет мне кашелю. Она мне и Боре набирает полную чашку смородины, клубники, малины. А потом сидит и пьет чай с пирогами. А если я прислалю им письмо, то они просто в восторге. Вот так они и живут».

Так же, как ведущий «Устами младенца», подытожу сказанное детьми: здоровые у них неважное, но они еще и всех кормят, держат большое хозяйство, бегают по магазинам, а если вы придете к ним в гости, они посадят вас на диван и дадут пачку пирожки и неудивительно, что они мне дороги и я их часто думаю о них...

Итак, кто это? Правильно. Вы отгадали!

Читала сочинения второклассников ИСШ № 4 И. БРАТКОВА.

★ НАСТРОЕНИЕ



«Бабушки, бабушки, бабушки — старушки...»

И добрым словом, и делом

3 декабря 1992 года Генеральной Ассамблеей ООН провозглашен Международный день инвалидов. В нашем городе инвалиды в этот день не были оставлены без внимания со стороны отдельных организаций — как государственных, так и частных. Милосердие, доброта и душевность присущи нашим людям. Время очень непростое, то, что мы переживаем, не знаю, с чем можно сравнить.

Была война, я был мальчишкой, хватил и голода, и ужаса войны. Страшно вспомнить, но все пережили и стали жить. Не богато, но и не бедно, не думая как будем жить завтра. В данный момент жизнь стала дорогой и в эту трудную минуту, когда ты тяжелой болезнью прикован к постели, когда не имеешь возможности жить по-человечески, особенно дорого внимание к тебе.

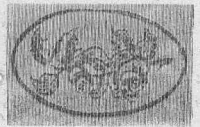
Председатель общества инвалидов М. И. Журавлев пришел ко мне домой, поздравил с праздником, пожелал здоровья и вручил подарок от коммерческого предприятия «Экорес» (руководитель А. Л. Даньшев). Я был очень тронут и хочу поблагодарить и М. И. Журавлева за теплые слова, и предприятие «Экорес» за дорогой подарок!

В этот день я, больной человек, хочу также поблагодарить и низко поклониться человеку в белом халате, врачу Александру Эриковичу Коваленко за его внимание и отзывчивость. Спасибо всем, кто помогает нам добрым словом и делом, кто ухаживает за нами. Здоровья вам и благополучия!

Л. ТУРЦАНОВИЧ, пенсионер, инвалид I группы, г. Кюдинск.

Обо всем понемногу

КОЛОНКА РЕКЛАМЫ



Поздравляем с Днем рождения Аллину Александровну АЗАРОВУ!

Не беда, что уже 50, это зрелость, а возраст не старость. И нервы немного, вечерами шветет усталость. Не беда, что в твои 50 на лице появились морщинки. Не годами твой возраст измерен, а биением сердца в груди. И коль юно оно — будь уверена: 50 — значит, все впереди. Пусть лицо озаряет улыбка, Возраст — это, ей Богу, ошюпка. Если молод душой человек!

Родные,



Ирину Константиновну ВОЛОЖИНУ поздравляем с Днем рождения!

Пусть распускается роза для тебя в этот день. Пусть утихнут морозы и запахнет сирень. Не знай забот, живи счастливо. Чтоб говорили все всегда: Как эта женщина красива, Как бесконечно молода!

Коллектив столовой № 5 ЗКПДС.



От всей души поздравляем нашего любимого сына Валерия ХВОСТОВА с Днем рождения!

Еще взрослеешь ты на год, И время быстрой синей птицей Оплет несёт тебя вперед. Живи и радуйся, сынок, Возврата в жизни, Желая мечтаний, желаем любви, Желая свиданий, что ждешь впереди, Побольше улыбок, поменьше ошюпок, И доброго сердца, что бьется в груди. Мама, отец, сестра, зять, племянник.

ВОТ ЭТО ДА!

Зубастая старушка

Выражение «беззубая старость» никак теперь не подходит к 90-летней жительнице Шанхая (Китай) Тан Цинчжень. У нее за короткое время выросли 23 новых зуба, составившие вместе с уже выросшими девять полный комплект.

Демонстрируя в улыбке свои обновы, старушка рассказала журналистам, что зубы у нее стали выпадать еще в 50-е годы. Однако в феврале нынешнего года бабушка Тан почувствовала зуд и болезненное ощущение в деснах, как это бывает у малышей, когда у них режутся зубки. Когда спустя несколько дней, она посмотрела в зеркало, то чуть не упала: две челюсти сияли молодым жемчужным блеском.

Несколько лет назад агентство Синхуа уже сообщало о подобном чуде, происшедшем с одной китайской крестьянкой в возрасте «далеко за 80». Правда, радость той старушки не в пример была полнее: вместе с зубами начали активно расти черные, как смоль, волосы, а также возобновились менструальный цикл.

Продолжительная бессонница, постоянное недосыпание вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности и защитных реакций организма. Не случайно выдающийся физиолог И. П. Павлов называл сон «выручателем».

Во время сна активность физиологических функций человека снижается, силы организма направлены на восстановление энергии, затраченной в период бодрствования. Сон нельзя заменить никакими другими средствами.

Нормальный сон — это такой сон, после которого чувствуешь себя отдохнувшим и бодрым. У здоровых людей он составляет 8-9 часов. Чем крепче сон, тем выше его эффективность.

Непрямые условия здорового сна — соблюдение его режима, тишина и покой, отсутствие раздражителей, способных вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы, свежий воздух. В случае расстройства сна хорошо, прежде чем

Сон незаметим

Спать психофизическую напряженность помогают упражнения для нервной разрядки. Критерием отбора этих упражнений являются их внешняя простота, возможность выполнения в любых условиях (не мешают одежде, не требуется специальная опора или подстилка). Наиболее удобно при этом пользоваться упражнениями на растяжение мышц, затем возвращение их в исходное положение с горчицей на 10-15 минут или общую ванну и выпить за час до сна настойку валерианового корня или пустырника.

Не рекомендуется перед сном тренироваться, пить на ночь тонизирующие на-

питки (кофе, чай, другие), сытно есть.

Пользоваться снаотворными средствами можно только по совету врача.

Снять психофизическую напряженность помогут упражнения для нервной разрядки. Критерием отбора этих упражнений являются их внешняя простота, возможность выполнения в любых условиях (не мешают одежде, не требуется специальная опора или подстилка). Наиболее удобно при этом пользоваться упражнениями на растяжение мышц, затем возвращение их в исходное положение с горчицей на 10-15 минут или общую ванну и выпить за час до сна настойку валерианового корня или пустырника.

Не рекомендуется перед сном тренироваться, пить на ночь тонизирующие на-

— У нас бабушка в деревне всех петушков перерезала. Пусть сама теперь яйца несет.

— Я спала, а баба ушла, а тут такой крик стоял...
— Кто же кричал!
— Да я.

Внучка инвалида — гардеробщица, узнав, что ее дед заболел и не пойдет сегодня на службу, а уж я буду есть эти грязсприела востроженным голосом:

„Бабушка! Ты моя лучшая любовница!“

— А что же будет с паятилеткой?
Наташа ушачает бабушку конфетками:
— Ты, бабушка, кушай эти красненькие (мармелад), на вечером на службу, а уж я буду есть эти грязсприела востроженным голосом:
И, делая гримасу отвращения, со вздохом берет шкениую машину вертеть!

Дед признается, что не умеет пеленать новорожденных.
— А как же ты пеленал бабушку, когда она была маленькая?
Хвастаются, сидя рядом

на стульчиках:
— Моя бабушка ругается: черт, черт, черт.
— А моя бабушка ругается: гошподи, гошподи, гошподи.

Девочке четырех лет проли «Сказку о рыбеке и рыбеке».
— Вот глупый старик, — возмутилась она, — просил у рыбки то новын дом, то новое корыто. Попросил бы сразу новую старуху!
Из книги Корнея Чуковского «От двух до пяти».

Советы косметолога

Если ваши глаза быстро устают, отекают веки, вокруг глаз появляются морщины, вечером наложите на прикрытые веки натертый сырой картофель или сделайте холодные примочки из настоев листьев березы, ромашки. После процедуры нанесите в направлении от носа по верхнему веку к виску и обратно по нижнему веку к носу растертый между ладонями крем. Через 10-15 минут излишек крема снимите салфеткой.

Многим женщинам седые волосы к лицу. Чтобы придать седые красивый оттенок — голубой, дымчатый или сиреневый, можно ополаскивать волосы после мытья слабым раствором белизвой синьки или чернил. При седых волосах лучше носить короткую стрижку, всегда аккуратно уложенную.

После 40 лет жизни наша кожа начинает терять способность удерживать влагу, становится сухой, морщинистой, чему способствует и угасание функции сальных желез. Отдать срок увядания кожи, замедлить этот физиологический процесс можно применением медовых масок, медовой воды, медовых ванн. Наиболее распространенный рецепт медовой маски: 100 г пчелиного меда (если мед закристаллизовался, его подогревают) смешивают с

25 мл спирта и 25 мл воды до получения однородной массы. Медовую маску наносят ватным тампоном тонким слоем на очищенную маслом кожу на 10-15 минут, затем смывают теплой водой и сухую кожу слегка припудривают.

Для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи предлагается желтково-медово-масляная маска. Она готовится из 1 желтка, 1 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложки пчелиного меда. Все это смешивается и растирается в однородную массу. Смесь ватным тампоном наносится послойно на лицо и шею (при подсыхании первого слоя накладывается второй, а затем третий). Через 20-25 минут осторожно снимается влажным тампоном.

Ежедневное умывание медовой водой позволяет сохранить эластичность, свежесть и бархатистость кожи. Приготовление медовой воды требует мало времени. Две столовые ложки меда развести в 3 л теплой воды, налить в таз. Обливаются по пояс. Процедура должна продолжаться 5-10, максимум 15 минут. После этого необходимо обмыться теплой водой. Применение медовой воды способствует набуханию клеток кожи, улучшению обмена веществ.

Париться ванночку следует вечером, перед сном. Наустро в организме исчезают болевые и неприятные ощущения всевозможных происхождений, проходит усталость. Человек чувствует себя бодрым, энергичным.

Когда попариться, в этот день не стариться!

Притча

Жил на свете человек, и был у него старий отец. Совсем заплыла человека жена — сколько будет старик есть наш хлеб, поря от него избавиться. Разрывается бедный человек на части, не знает, как ему быть. Смотрел на это отец, смотрел и сказал сыну:

— Не хочу мешать твоему семейному счастью, уйду в горы. Но вот беда — нет сил самому туда добраться, ты уж отнес меня.

Взял человек корзину, усадил в нее старика и забрался на самую верхинку горы. Снял с плеч корзину и хотел возвращаться домой, но тут его окликнул отец:

— Сынок, захвати корзину, она еще пригодится твоему сыну!

Стыдно стало человеку, вернулся он вместе с отцом в дом, а злую жену прогнал.

КОВАРНЫЙ КОМПЛИМЕНТ

Разговор двух дам:
— Дорогая моя, — говорит одна, — у вас изумительное кольцо и такое длинное. Держу пари, что ваш муж дарит вам по жемчужине каждый год в день вашего рождения.

Учредители: ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ, УПРАВЛЕНИЕ ПЕЧАТИ И ИНФОРМАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.

Наш адрес: 663470, г. Коздник Красноярского края. Телефоны: редактор — 2-41-31; ответсекретарь, отдел писем и общественно-политический отдел — 2-45-21; социально-экономический отдел, отдел фотоллюстрации — 2-28-98.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. Ответственность за содержание объявлений несет рекламодатель.

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам
Индекс 52336. Объем 1 печ. л. Печать высокая. Тираж 4200. Заказ № 148.

РЕДАКТОР Л. И. КЛИМОВИЧ.

Кежемская типография управления печати и информации администрации Красноярского края.
Ответсек. Г. Барановская. Корректоры: Н. Полякова, Метреланин О. Карнаузова. Ах. Кригер, Н. Пестрикова. Ф. Гусев. Печатник