

СОВЕТСКОЕ ПРИАНГАРЬЕ

1996

31 АВГУСТА

СУББОТА

104 (8019)

ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА
КЕЖЕМСКОГО
РАЙОНА
ИЗДАЕТСЯ
С МАЯ 1936 Г.

2 сентября — День знаний



ФОТО ИЗ АРХИВА КОДИНСКОЙ СШ № 2.

ВПЕРЕДИ УЧЕБНЫЙ ГОД

Совещание, участником которого мне довелось быть, проходило в районном центре в городской школе № 4. 27 августа оно собрало руководителей школ, дошкольных учреждений и профсоюзных лидеров не только города Кодинска, но и многих сел и поселков всего района. Поводом для проведения такого представительного собрания педагогов было немало. Об этом можно судить даже по повестке дня, в соответствии с которой собравшимся предстояло обсудить итоги учебно-воспитательной работы педагогических коллективов за 1995—96 учебный год и основные направления образовательной политики края и района, анализ летней оздоровительной кампании и кадровое обеспечение учреждений образования, положение дел с лицензированием школ и вопросы проведения аттестации руководящих и педагогических работников. И многое, многое другое.

Неподдельный интерес районное мероприятие вызвало еще и потому, что приближалось начало нового учебного года, а в редакцию «СП» едва ли не каждый день приносили телеграммы примерно следующего содержания: «Собрание коллектива школы по поводу невыплаты заработной платы и отпусков. Принято решение о невыходе на работу всего коллектива 2

сентября и до полного расчета за все месяцы».

Тем не менее, работа совещания шла своим чередом и ее началом стала минута молчания, которой собравшиеся почтили память безвременно ушедших из жизни коллег — Нины Александровны Карминовой и Нины Григорьевны Окладниковой.

(Окончание на 2-й стр.)

★ ЭКСПРЕСС-ОПРОС

Праздник с горчинкой

Накануне нового учебного года мы попросили наших читателей ответить на вопросы с какою чувствительностью вы отправляете своих детей в школу!

В. А. МЕДВЕДЕВ — участковый инспектор милиции из с. Заледеево:

— У нас двое детей. Марина пойдет в четвертый класс. Даша только через год будет учиться в школе. День Знаний всегда был и остается праздником, но омрачает одно: все труднее становится собрать детей, купить им форму, принадлежности.

В последний раз я получал зарплату за апрель, жене (она — медик) тоже давно денег не выдают, поэтому проблемы есть, и немалые. Спасибо бабушкам — моей матери и теще — за то, что помогают и о покупке позаботились накануне 1 сентября.

Л. В. КОНОВАЛОВА — работник детского сада «Сказка»:

— У меня в семье две школы, и проводи их в этом году на День Знаний очень хлопотно. Причиной тому — длительное безденежье. Муж, кроме скромной подработки на своем предприятии, ничего не получает вот уже несколько месяцев, я сама тоже забыла, что такое наличные деньги. А к новому учебному году нужны не только карандаши да тетради, надо же еще на что-то одеть девочек. До школьного звонка осталось два дня, и оттого еще неуверенной на душе. А как хотелось

бы, чтобы первый день в школе, первые уроки приносили только радость нашим детям, а значить и нам родителям, чтобы этот день был настоящим праздником для всех.

Л. М. АНДРОСИК — бухгалтер ПЖРЭС:

— Люди идут к нам со слезами, потому как не во что одеть детей в школу. Продуктами нас подготавливают, а вот для приобретения обуви и одежды нужны деньги, которых не дают много месяцев. Тетради дали по безналичному расчету, и то ограниченное количество — в зависимости от возраста учащегося.

Н. П. — жительница Кодинска:

— Никогда не отнесла себя к нищим, но сейчас сложилась такая ситуация, что не во что одеть ребенка, идущего в понедельник в школу. Есть небольшой запас тетрадей с прошлого года, а вот ручек всего две, а купить запасные я не могу. До школы остается катастрофически мало времени, и как я найду выход из сложившейся ситуации, не знаю...

Е. С. — жительница Кодинска:

— Детей двое, и чтобы нормально снарядить их в школу, нужно минимум по 500 тысяч рублей на каждого, а их нет. Есть старые запасы тетрадей, а вот дневники купить не на что. А самая главная проблема — не во что одеть детей, поэтому придется отправлять в старой стоптанной одежде...

Новости

ВСЕЛЯЕТ НАДЕЖДУ

Отсутствие денежных средств для финансирования строительных работ в Департаменте строительной индустрии стало поводом для поездки губернатора края В. Зубова в Москву, где специальным представителем постановлением было разрешено оформление кредита в банке «Столичный».

В результате этой поездки район получил возможность погасить дебиторскую задолженность по финансированию уже выполненных строительных работ по КПД-211.

Как нам сообщил директор дирекции по подготовке локальных проектов Ботучанской

ГЭС Г. А. Скоблин, по его сведениям, В. Зубов в ближайшее время намерен повторить попытку получить капитальные вложения по уже отработанной схеме. А это вселяет надежду, что в сентябре могут поступить финансы для расчетов со строителями КПД-211.

ОПЯТЬ ПОИСКИ

Прошедшие дожди и снятие чрезвычайного положения, связанного с высокой горючестью лесов, стало поводом для повального увлечения всех горожан «тихой охотой», вследствие чего вновь появилась работа у городского поисково-спасательного отряда.

Размечтавшись о том, что нынешний летний сезон будет знаменательным отсутствием работы, поисковики в прошедший четверг вечером были подняты «по тревоге» очередным сообщением о заблудив-

шейся в лесу женщине. Благодаря оперативным действиям мэра города И. В. Солдатова и поисковой группы «пропала» была найдена и благополучно доставлена домой.

СТАЛ СВОРОВЦЕМ

Еще одним радостным известием о воспитанниках подразделения прошедшая неделя руководству приюта «Гнездышко».

В военный комиссариат района поступил приказ начальника Екатеринбургского суворовского военного училища за номером 56 от девятого августа нынешнего года, которым воспитанник приюта Евгений Геннадий Петрович зачислен в латую роту училища и поставлен на все виды довольствия и обеспечения.

Информацию подготовил
К. ДАНИЛЕНКО.

2 сентября — День знаний

[Окончание.

Начало на 1-й стр.]

Затем Г. Ф. Захарченко от имени района управления народного образования поздравила со ступлением в должность директора школы А. П. Шумака, М. Е. Пась и Е. Н. Белову и сообщила о присвоении почетного звания «Отличник народного просвещения» директору Недоурской средней школы Зинаиде Алексеевне Привалихиной и преподавателю Татаринской СШ Александру Аркадьевичу Рыкусову. Всем «виновникам» в подарок были вручены большие красивые букеты цветов и книги.

Обсуждение вопросов повестки дня началось с доклада исполняющей обязанности начальника управления народного образования Г. Ф. Захарченко, в котором, в частности, говорилось: «Прошедший учебный год был непростым для управления образования и педагогических коллективов образовательных учреждений района. Работа велась в условиях кризисных ситуаций сокращения ассигнований, особенно средств на учебно-материальную базу и содержание школ и детских садов. Зарплата плата учителям выплачивалась с задержкой на несколько месяцев, а льготы, положенные учителям (подписка, коммунальные, льготный проезд), не выплачивались вообще. Увеличился и выезд квалифицированных кадров».

На конец прошедшего учебного года функционировало 11 начальных школ, три неполных средних, 13 средних и одна школа рабочей молодежи. Большая заслуга в этом всех заинтересованных сторон — педагогических коллективов, администрации района и управления народного образования.

Однако отсутствие нормального финансирования, удаленность района и удорожание проездных тарифов поставили под угрозу срыва одну из главных составных частей работы с кадрами. За весь прошедший год свою квалификацию за пределами района повысили всего 11 педагогических работников, а то время, как в Богучанском районе — в пять раз больше.

Если мы в этом году не начнем осуществлять новую политику в подготовке кадров через специальные учреждения повышения квалификации, то занятием «планку» профессионального мастера педагога и потеряем уровень образования в районе.

Определенное влияние на уровень профессиональной подготовки учителей школ оказала связь с вузами края через центр довузовской подготовки. Проведение пробного российского тестирования, общение с учителями, занятия с учащимися ЦДП и анализ материалов выступительных экзаменов позволяют преподавателям школ звать уровень требований, которые предъявляются к абитуриентам, и соотносить с этим достижениями своих учеников.

На принципиально новую, более высокую ступень поднимается работа с кадрами в школах, которая серьезно решает задачу перехода на базисный учебный план. Это ставит школы уйти от одностороннего и выявляет творческий потенциал педагогического коллектива. Сам факт, что в школах района в этом учебном году введено 23 новых предмета, говорит о серьезном подходе к данному вопросу.

Акцентируя внимание собравшихся на новых тенденциях в обществе, докладчик отметил, что становится все более заметным расхождение между старыми социальными группами с различным уровнем достатка, нравственно-этических установок и ценностей и насыщение информационного пространства

материалами различной культурной и нравственной направленности при усиливающемся влиянии на молодежь образцов экранной культуры. Идет возрождение в обществе традиций религиозного отношения к миру и остается несовершенной связь семьи и школы, как двух основных узлов воспитательного процесса: директивной — со стороны школы и пассивно-исполнительской (в лучшем случае) со стороны семьи.

«Не анализировать и не учитывать переисключенные тенденции в развитии общества, планируя работу школы, — отметить докладчик, — значит составлять безадресный, формальный документ».

Продолжая свое выступление Г. Ф. Захарченко сказала: «Третий год в школах идет очередная аттестация, и по признанию самих педагогов — этот период самый творческий. Учителя анализируют и обобщая нарабатывают, выходят на новую ступень, намечают перспективы, работает в

горевная, — и будет полной гарантией воспроизводства педагогических кадров в нашем районе».

А когда собравшиеся приступили к обсуждению работы по проведению аттестации руководителей и педагогических работников, слово для выступления предоставило заведующей методическим кабинетом управления народного образования М. И. Голубевой. Она отметила, что с 1992 года учителям переведено на оплату труда по категориям, через соответствующую процедуру аттестации. Тем не менее, по отзывам самих аттестующихся, несмотря на трудности, связанные с подготовкой открытых уроков, методических и теоретических разработок, этот период позволяет учителям определить свою авторскую концепцию, пересмотреть свои методические наработки и подвести итоги проделанной работы. За этот короткий, но насыщенный период в управлении, в части проведения аттестации, появился положи-

ВПЕРЕДИ — УЧЕБНЫЙ ГОД

тельный опыт, а потому очередная аттестация прошедшего учебного года прошла достаточно организованно. В этом учебном году 13 педагогов района аттестовано на первую категорию и 78 — на вторую.

ВРЕМЯМ, пока руководители школ и дошкольных учреждений обсуждали свои насущные проблемы организации учебного процесса в новом учебном году, в соседней аудитории шла не менее важная работа, в которой участвовали председатели профсоюзных комитетов нескольких школ районного центра и поселков.

В их работе не было больших докладов и содокладов. Вместо них один за другим следовали короткие выступления профсоюзных лидеров, кратко рассказывающих о климате в коллективах школ. Ведь собравшиеся они вместе по поводу не совсем обычного митинга. Взять хотя бы регулярные задержки по выплатам заработной платы, которые, в свою очередь, порождают, как цепная реакция, массу дополнительных проблем. Нет заработной платы — нет возможности приобрести элементарные товары первой необходимости. Нет средств — и не могут учителя подписаться на периодическую литературу, чтобы иметь необходимые методические пособия, позволяющие на местах повышать профессиональный уровень и знакомиться с новым передовым опытом организации учебного процесса. Как не могут съездить в отпуск или отправить своих детей-студентов на учебу.

Вот такое полунцифровое существование учительства довели коллективы школ до такого накала, что практически все изобретения председатели профкомов и профгруппы привели с собой протоколы общих собраний, в которых фигурировали такие резкие требования, как отставка районной администрации и угроза забастовки в день начала учебного года.

После долгих и достаточно бурных обсуждений у собравшихся верх взял все-таки долг преподавателя. Не смогли учителя переступить через себя

и отменить своей властью праздник Знаний, к которому, как известно, готовятся в каждой семье педагоги и ученики. В немалой степени принятию такого решения способствовало и понимание того, что не смогут потом преподаватели за более короткий срок преподавать детям программу учебного года в полном объеме.

После завершения работы председатели профкомов на свет появился документ, который регламентирует дальнейшую деятельность школ, и в нем говорилось о необходимости начать учебный год с обычной линейки во всех школах района. И только затем, с 11 до 13 часов, провести митинг солидарности с базирующимися учителями и другими регионами, куда и направить телеграммы.

Далее же в документе шли требования. Ликвидировать в срок до десятого сентября всю задолженность по заработной плате и отпустить учителей с 11 сентября коллективы школ проводят предупредительную забастовку продолжительностью в два часа.

Закрыть школы за конкретными торговыми предприятиями для обеспечения учителей и персонала товарами народного потребления и продовольствия и назначить ответственного за качество поставляемой продукции.

Решить вопрос безналичной оплаты труда учителей и на авто транспорте МП «Сатурн» и выделить средства на проведение подписки на периодические издания.

С этими требованиями председатели советов председателей профсоюзных комитетов школ О. Х. Соколова и озвучила главу администрации В. Е. Говорский и все собравшихся во время встречи с первыми руководителями района в соседней аудитории завершением работы собрания.

Уже в ходе этой встречи В. Е. Говорский, а затем и его заместители рассказали собравшимся о складывающейся в районе ситуации с финансированием бюджетных предприятий. О той работе, которая проделана и проводится в настоящее время в этом направлении.

Тем не менее, этот рассказ не изменил количества вопросов, задаваемых директорами глав администрации каждого из них рассказывал о своем и спрашивал. О ремонте школ и о перспективных поставках сырья, о проведении медицинских осмотров учителей и преподавателей, о заработной плате для технического персонала и о предстоящем лицензировании школ. На какие-то вопросы ответы давались кратко, какие-то проблемы записывались для последующего их решения, но уже спустя полчаса накал страстей заметно поутих и стало очевидным, что во многом виновной такому взрыву недогострой были не столько информации об истинном положении дел, складывающемся в районе.

СОБРАНИЕ руководителей школьных и дошкольных учреждений завершилось. Все, прежде бы, ушли с него удовлетворенными, но оставался еще один, по-моему, негативный момент. К сожалению, не были окончательно решены все точки над «и» и не исчезла угроза повторения в учебном году не прервется спустя десять дней. Что ж, будем надеяться, что администрация района, совместно с коллективами школ и управления народного образования, смогут в дальнейшем находить пути решения возникающих проблем, их наиболее компромиссные варианты.

К. ДАНИЛЕНКО.

ВЕСТИ

★ ПО РАЙОНУ

НОВЫЕ АВТОБУСЫ — ВЕЗДЕХОДЫ — «САТУРНУ»

Как сообщают в редакцию директор МП «Сатурн» Л. Подушко, его предприятие четко реализует претворенную программу пассажироперевозок в райо-не. Благодаря содействию и мощи районной администрации «Сатурн» получил на днях новых автобусов-вездеходов марки «ПАЗ». Эти машины кроме пяти полученных на и хорошо поработавших на дачных маршрутах будут распределены следующим образом: два пойдут на верхнюю часть района — Новую Кежму и в Паново, тавшихся три будут задействованы на маршруте Кодин Карбула, т. е. заменят пассажирские для перевозки пассажиров вахтовки. Выигрыш от новых автобусов очевиден — это и достаточный комфорт, и уверенность в безаварийности работы на пассажирских маршрутах.

Вновь приобретенные машины — уже в пути из Красноярска. В понедельник они, жны прибыть в распоряжение муниципального предприятия.

★ ПО КРАЮ

ПЕРЕЧИТАЕМ — АСТАФЬЕВА

Полное собрание сочинений Виктора Астафьева в 15 томах будет выпущено на его родине в Красноярске. Оно будет сопровождаться пояснениями и комментариями к его творчеству. В книге войдут не только все труды писателя, но даже наброски и варианты некоторых его произведений, а также фото-эфики. По стоимости собрание сочинений выйдет в свет ко дню рождения писателя — 1. 1997 года.

★ ПО РОССИИ

ВАЛЮТЫ НЕТУ, ТОНИ ТАНКИ

Россия выплачивает часть его долга Южной Корее танками, ракет и других видов современной военной техники. По сведениям министерства обороны Южной Кореи, первая партия ору- жия стоимостью 33 миллиона долларов должна поступить в ближайшее время. Д. Москвы Сеулу составляет миллиарда долларов [ра «Свобода»].

Представители министерства обороны в Сеуле сообщают, что российские поставки включают 30 танков Т-80У, 30 единиц машин пехоты БМП-1, сотни переносных ракетных установок типа «Игла» и ракетно-танковых «Метис» [РРК «Голос России»].

«РУССКОЮ В РОССИИ НЕ ПУСКАЮТ»

С 1 октября с. г. прекращается ввоз в Россию азотной продукции с российской маркировкой или обозначениями. В перечень запрещенных товаров также попали популярная водка, как «Руски Столичная», «Московский Штенская», «Сибирский Кубанская», «Лимонная» и другие — всего 19 наименований. Тем же постановлением правительства России с января 1997 года прекращается реализация такой продукции, ввезенной до 1 октября.

НА ПУТИ К РЫНКУ ПОЛ-ЛИТРА ЗА КАРТОШКУ

На исходе лето. С приближением зимы увеличивается количество проблем, связанных с холодами, вопросы зимней безопасности...

Люди привыкли к тому, что когда-то малыши на площадке в детском саду, как на верном, и по поводу с каждым годом ухудшается. Родители не в состоянии вносить полноценную плату...

Но то, что можно сделать без наличных денег, все-таки исполняется, и неплохо. Коммунальные службы ПЖЭО отразившиеся и приведены в порядок системы водо- и теплоснабжения. Можно надеяться, что никакие ЧП в этом плане не будет...

Кстати, и многие родители, годами не видящие наличных, предпочитают вносить плату мешками с картошкой или ягодами. Так, благодаря совместным действиям районной администрации, организации и родителей, дети пока получают четырехразовое питание...

Конечно же, не стоит успокаиваться и кивать на то, что где-то обстановка складывается не намного хуже, чем у нас. Надо все-таки стремиться к должному уровню. Но все упирается в финансы. В некоторых регионах России плата за посещение ребенком детского сада превышает нас она пока не превышает нас она пока не превышает нас...

С. ГРИГОРЬЕВ, г. Кедринск.

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Качество будет

Уже прошло полгода с момента опубликования в «М» первого рекламного объявления АО «Кодискомсвязь». За это время были телефонизированы 200 абонентов. Но вот качество связи до сих пор, мягко выражаясь, оставляет желать лучшего...

Отсутствие нормальной телефонной связи — техническая проблема, которая существует в АО «Связь». Оно должно было предоставить нам соединительные линии, но существующая у него станция была смонтирована неправильно. Нет резких направлений, а линий соединения не хватает даже внутри самой станции...

мальною телефонную линию и связь стала бы качественной и на вход и на выход. Но АО «Связь» этих работ не выполнило. Сроки по сдаче узла несколько раз переносились. Сейчас В. Гриценко назначил новый срок — 1 сентября. Так что все зависит теперь от него.

В июле наша станция работала нормально. Мы запустили ее на полную мощность. Есть устойчивая исходящая связь, а вот когда не могут дозвониться на нашу АТС и в трубке слышны посторонние шумы, то это опять же «грехи» АО «Связь», не подавшего нормальную соединительную линию. Но это скорее не вина АО «Связь», а беда, потому

как имеющаяся у него станция старая, без запаса расширения, и приходится выполнять дополнительную работу, иначе ни одного дополнительного номера нельзя было бы ввести. Наша же аппаратура выдерживает нагрузки по всем параметрам. Если же у кого-то из наших абонентов существуют неполадки, то в каждом случае мы разбираемся отдельно. Часто бывает, что нам обрезают кабель. Но всякий раз, когда появляются проблемы с телефоном, мы просим сообщить нам по тел. 3-74-40, в этот же день техники проедут и выяснят причину. Под лежачий камень, как говорится, вода не течет, и мы ошибаемся тот, кто ничего не делает. Можно долго спорить о том, кто же виноват в сложившейся ситуации и кто должен нести ответственность за столь отвратительное качество связи, но будем надеяться, что все эти проблемы в ближайшем времени решатся. А сейчас, по-моему, мы наблюдаем обычную для нашего времени ситуацию притеснения монополиста. Конечно, проще всего, создавая видимость работы, менять от времени поднимать цены на свои услуги, ссылаясь на тяжелую экономическую ситуацию, и за счет этого прекрасную жизнь, прилагая минимум усилий, а тут появляются конкуренты, сбивающие цены и расширяющие количество предоставляемых услуг. Это, конечно же, злит и раздражает монополиста, но ничего с этим не поделаешь. Нужно подстраиваться к современной ситуации и идти в ногу со временем, внедрять современные, эффективные средства связи, а то ведь так недолго остаться и у «разбитого корыта».

С. КАЙГОРДОВ.

На снимке: Сергей Александрович Деханов — инженер связи АО «Кодискомсвязь» за монтажом АТС. Фото автора.



СПРАВОЧНЫЙ ОТДЕЛ

Поздравляем!



Поздравляем с Днем рождения ПИКОВУ Светлану!

Путь в этот день твои глаза сияют ярче, чем всегда, и все улыбки на земле предназначаются тебе.

Путь этот день, как утро раннее, несет с собой надежды светлые, Путь исполняются желания: И все мечты твои заветные.

Друзья.

Поздравляем с Днем рождения БЕЗБАЧЕНКО Леонида Александровича!

В семейной жизни мы желаем счастья, Путь ваши дети крепко любят вас, Путь стороной вас обойдут несчастья, И солнечным путем будет каждый час. Никогда не болеет вам желаем, Не горевать никогда ни о чем, Силы, здоровья, творческих дерзаний, Жизни счастливой, успехов во всем!

Жена, дочь, семья Андреевских.

Дорогую, любимую учительницу Марину Васильевну РУКОСВЕТУ поздравляем с юбилеем!

Путь юбилей, который Вы встречаете, Счастливым вехой отмечайте. В Вашу жизнь войдет. И все хорошее, О чем мечтаете, Свершится, сбывается, Прозойдет!

Ваш 7 «Б» класс.

РОСПЕЧАТЬ сообщает, что по четвертое сентября открыта льготная подписка на «АиФ», «Труд», «Космополитскую правду», «Российскую газету», «Работницу», «Здоровье» и некоторые другие издания.

Для занятий атлетизмом набирается группа юной от 12 лет и старше. Занятия — понедельник, среда и пятница с 16.00 до 17.00 в спортзале, расположенном в подвале центральной районной больницы. Вход возле приемного покоя больницы.

ПРОДАЮ: двухкомнатную квартиру 24,4 квадратных метра на 9-этаже 315 дома; дачу в кооперативе «Луч», 9 соток; гараж металлический 2,5х5 на санях; ДСП, ДВП, раковину железную.

Звонить по телефону 2-47-64 в 18 до 22 часов.

СРОЧНО продается двухкомнатная квартира на 7-м этаже, имеется балкон и лоджия, телефон. Торг уместен. Звонить по телефону: 2-28-20, 1422

МЕНЯЕМ четырехкомнатную квартиру в кирпичном доме на пятом этаже на две двухкомнатные. Тел. 2-49-58, после 19 часов.

СДАМ в аренду или продам (недорого) двухкомнатную квартиру в с. Заледнее. Имеется большой приусадебный участок, электросеть, септик. Звонить по телефону в Кедринске 2-27-81, вечером. 1427

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ: сахар, 1 меш. — 200 тысяч рублей, огнетушители автомобильные, бочки листовые емкостью 100 л, круги наждачные, бумагу наждачную, индикаторную бумагу, шингалеты, навесы, ручки оконные, электротепельные соединения, электровыключатели, клей казеиновый, шланги гидравлические, прокладки разные, специальные ключи, обрубное и кровельное железо, подшпинки, стекло оконное. Обращаться в рабочие дни с 9 до 18 часов, перерыв с 13 до 14 часов, в бывшее здание суда (рядом с ридацией).

СРОЧНО продается трехэтажный гараж в кооперативе «Монолит» (готовый, 5х6). Обращаться по адресу: Колесниченко, 4а, кв. 88, телефон 2-29-16.

ПРОДАЮТСЯ блоки бетонные пустотные 200х200х400. Узнать по адресу: ул. Маяковского, д. 21, кв. 11 с 18 до 19 часов в любой день кроме выходных. 1390

ПОКУПАЕМ ПУШИНУ (белка, рысь, соболь, ондатра, заяц) по договорной цене. Оплата наличными. 664019, г. Иркутск, а/я 63, Чеуриню А. Г. 1331

Сердечно благодарим ПТЭСК-3, больницу, а также друзей и знакомых за участие и помощь в похоронах моего мужа Титова Ивана Ивановича. Жена, дочь, зять, внуки.

Коллектив учителей и учащихся Кежемской районной очно-заочной средней школы выражает искреннее соболезнование родным и близким по поводу безвременной кончины учителя химии и биологии, замечательного человека, мудрого наставника КАРМАНОВОЙ Нины Александровны. Скорбим вместе с вами.

Кежемской районной очно-заочной средней школы выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с кончиной старшего работника нашей школы КАРМАНОВОЙ Нины Александровны. С глубоким присорбием выражаем соболезнование родным и близким Кармановой Нины Александровны по поводу ее смерти. Коллектив Кежемской вечерней школы.

СУББОТНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

В БАННЫЙ ДЕНЬ

НЕРЕДКО в баню приходят, чтобы закалить и оздоровить легкие после респираторных заболеваний. Здесь пригодится дыхательный коктейль «Свежесть». Он включает листья березы, дуба, липы, траву душицы и тимьяна — все в равных пропорциях. Запахи этих растений усиливают легочную вентиляцию, проводят оригинальную дыхательную гимнастику, укрепляют и закаляют легкие.

ПОСЛЕ бани возможна басиния. В этих случаях полезен успокаивающий коктейль «Гресь». Он содержит равные количества трав тимьяна, мяты, душицы, ромашки, березовых почек, звериной хвосты или.

У некоторых людей пребывание в жаркой парной вызывает слабость и пульсирующие головные боли. Это связано с понижением артериального давления. Тогда используйте тонизирующий коктейль «Три богатыря». В него добавляют по полчайной ложки (1 часть) цветочные корзинки пижмы обыкновенной (2 части), листья эвкалипта (1 часть). Аромат такого коктейля улучшит ваше самочувствие.

Общее количество любого коктейля — около 100 грам-

С крепким жаром, с легким паром!

А что же дает нам веник? Похлестывание им тела — своеобразный массаж, усиливающий кровобращение в коже, поджогной клетчатке, мышцах, способствующий последующему закаливающему контрасту температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ, отчасти кожных пор и вымыванию из них различных, в том числе болезнетворных, микробов.

Их особое действие устраняется летучими фитонцидами, оказывающими бактерицидный эффект. Эфирные масла, попадающие на кожу, усиливают в ней обмен веществ, препятствуют преждевременному старению. Не зря же в народе говорят: «Апрельский день парись, тот день не старись». Кроме того, каждый веник имеет и особый эффект.

БЕРЕЗОВЫЙ помогает при болях, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо

очищает кожу при склонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство — сильное расширение в веничном пару мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такой бани очень легко дышится! Для астматиков и бывших курильщиков, начавших заниматься дыхательной гимнастикой, березовый веник незаменим.

ОЛЬХОВЫЙ веник применяют в первой при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

В **ПИХИТОВОМ** присутствуют смолистые вещества растений, раздражают кожу, стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и — рефлекторно — даже во внутренних органах. Такой веник хорош при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он пре-

красно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям: ларингитам, бронхитам, гриппу.

Применять веники — они способствуют хорошему сну, восстанавливающему силы, а вот сделанные из ЛИСТВЕТЯ РЯБИНЫ и ТРАВЫ СО СОВЕТСКИМИ ПИЖИМЫ обыкновенной, душицы, звериной хвосты, добавления в нервною систему. Поэтому, если хотите после бани быть «свежим», как огурчик, такие веники в самый раз: они устраняют расслабляющее влияние веничной процедуры.

КРАПИВЯНЫЕ ВЕНИКИ говорят, что использовать его надо редко, да метко. Действительно, если после турпохода чувствуется ломота и боль в суставах, мышцах или пояснице, стоит похлестать их жгучей крапивей, и все неприятные явления исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, противовоспалительным действием.

Все веники лучше использовать свежими, так как именно такие содержат больше эфирных масел и фитонцидов.

Анекдоты

— Вы замужем? — спрашивает судья женщины свидетеля.
— Мой муж умер пятнадцать лет тому назад.
— Но ведь у вас маленькие дети!
— Умер мой муж, а не я.

— Свидетель, вы посетили подсудимого в тот день. Какое впечатление он на вас произвел?
— Он был белый, на губах пена, а в руке держал бритву.
— А потом?
— Потом он начал бриться.

Оставайтесь молодыми

Испокон веку человек мечтает о молодости и долголетию. Однако с возрастом трудно знать о себе неуги, диетические возможности, а полную меру наслаждаться жизнью, получать удовольствие от общения с родными, близкими. Слух, зрение и память — как необходимые они на протяжении всей жизни! Их ухудшение ведет к обрыву нити, связывающих нас с окружающим миром. Люди, пожилые часто страдают атеросклерозом, головных артерий, неврологических поражениями сосудов головного мозга, нарушениями мозгового кровообращения. Симптомами этих заболеваний: ухудшение зрения и памяти, головокружения, головные боли, шум в ушах, тугоухость.

Но не надо отчаиваться! Лучшим помощником для вас в этих случаях станет препарат **КАВИНТОН**. Он создан в лабораториях старейшего венгерского фармацевтического завода «Гедесов Рихтера». По сравнению с другими препаратами **КАВИНТОН** обладает рядом преимуществ. Он избирательно расширяет сосуды головного мозга и не оказывает влияния на обмен кровообращения. Это свойство лекарства позволяет успешно использовать его при поражении сетчатки и сосудистой оболочки глаз, вызванном атеросклерозом и атероспазмом, а также при нарушении слуха сосудистого и токсического происхождения. **КАВИНТОН** — проверенный и надежный препарат. Он поможет отодвинуть границы времени и остаться молодым даже в преклонном возрасте.

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

С петрушкой не пропадешь

Совсем не случайно она была одним из растений, чаще всего употреблявшихся в античные времена для венков. Считалось, что именно петрушка — та же удивительную силу оздоровления. Если ежедневно съедать хотя бы чайную ложку покрощенной зеле-

Чтобы глаза не уставали

Первое условие предупреждения и лечения любых дефектов зрения таково: надо учиться снимать напряжение с глаз. Ежедневно глазам нужен полный отдых продолжительностью от получаса до часа для расслабления всех тканей, окружающих глаз. Обеспечить такой отдых совсем не трудно.

Прикройте глаза ладонями. Сидя на стуле или в кресле, надо принять удобное положение. Закройте глаза, прикройте их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой — перед левым (пальцы скрещены на лбу). Не давите на глаза!

ни петрушки, то организм будет иметь полный набор витаминов и минеральных веществ. Свежий сок петрушки растворяет камни в почках. Сок, отвар, настой используют для выведения вешущей. Отвар корней — от прыщей и пятен на лице, от укусов комаров и пчел. В народной фитотерапии петрушка применяется также при заболеваниях мочевого пузыря, кистозном предстательной железы, нарушениях менструального цикла.

В таком положении опустите локти на колени, впрочем, можно найти и другую максимально удобную позу. Старайтесь не думать о чем-то серьезном — мозг тоже должен отдыхать. Попробуйте представить, как чернота вокруг становится все более густой, а глаза испытывают все большее удовольствие от полного покоя. Если выполнять это упражнение два-три раза в день по десять — двадцать минут, через некоторое время можно заметить явное улучшение зрения. Это один из самых простых методов расслабления и один из самых эффективных методов коррекции зрения.

Морская болезнь вдали от моря

Лето подошло к концу, но пора отпусков и путешествий продолжается. Вас укунаивает в автобусе или машине? Это можно помочь. Особенно частой морской болезнью считается в самолете или на теплоходе. При этом люди начинают испытывать вялость, сухость во рту, слабость, головокружение. Укачивание прежде всего тех, чей вестибулярный аппарат плохо подготовлен к каким-либо перегрузкам или просто необычным условиям пребывания. От «морской болезни» несложно избавиться с помощью специальной тренировки. Самое простое и эффективное упражнение — вращение головы вперед-назад и справа налево, с закрытыми глазами. Проведая такое вращение 8—10 раз, повторите это упражнение в противоположную сторону. Желательно увеличивать число вращений на одно-два ежедневно и постепенно довести его до 50—60.

Кроме того, для тренировки вестибулярного аппарата очень полезны всевозможные резкие повороты и наклоны головы.

АПТЕЧКА «СП»

Однако этот вред проявляется не сразу, а постепенно, незаметно, с течением времени. Образование каменной и мочевого пузыря может явиться следствием длительного и обильного потребления, например, консервированного томатного сока, особенно в сочетании с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем и т. п.). Несомненно, помидоры и с белковыми продуктами (мясом, яйцами, творогом и т. п.). Однако орехи, сыр, содержащие много жира, могут сочетаться с помидорами.

СУЩЕСТВУЕТ масса рецептов салатов, в которых помидоры сочетаются (и правильно!) с любой зеленью, зеленым горошком, свежей капустой всех видов, редькой, луком, сыром, орехами, кабачками, баклажанами и т. п.

У помидоров — особое место

ЭТОТ овощ стоит на особом месте из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной (кислоты полезны и необходимы для нормального течения обменных процессов, если они находятся в органическом состоянии). Поэтому то диетологи-натуропаты и выделяют помидоры из всех овощей, приравнивая их к кислым фруктам. Еще не так давно врач

запрещали есть помидоры при подагре, полиартрите почечной-каменной болезни и т. п., мотивируя это тем, что в томатах содержится много кислот [в том числе и щавелевой], плохо усваивающихся организмом [отопиленные солей]. Однако, и счастью, в последние годы была признана ошибочность этого мнения.

У **ДИЕТОЛОГОВ-натуропатов** таких сомнений никогда не существовало, просто они всегда рекомендовали несколько по-особому относиться к помидорам, то есть правильно сочетать их с другими продуктами и не подвергать тепловой обработке. Когда помидоры варят, тушат, консервируют, то содержащиеся в них кислоты переходят в неорганическое состояние, то есть вредное для организма и даже «разруши-



„СП“

Гл. редактор — Л. В. ВАСИЛЬЕВ.

НОМЕР ПОДГОТОВИЛИ:

К. Ф. ДАНИЛЕНКО — зав. отделом информации
В. Г. ЗЫКОВ — зав. производственно-экономическим отделом
С. Г. КАЙГОРДОВ — корр. по штату

Адрес редакции: 663477, г. Колдаси Красноярского края

ТЕЛЕФОНЫ:

гл. редактор, приемная 2-41-31
отв. секретарь, корректор 2-46-48
зам. гл. редактора, отдел социальных проблем 2-45-21
производственно-экономический отдел, бухгалтер 2-46-33
полиграф. участок, отдел доставки 2-28-98

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

УЧРЕДИТЕЛИ: ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ, АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА, УПРАВЛЕНИЕ ПЕЧАТИ И ИНФОРМАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.

Корректор — Н. Г. ПОЛЯКОВА.
Метрайтаж — Н. В. СПИРИНА.
Линотипист — А. В. КРИГЕР.
Печатник — Ф. А. ГУСЕВ.

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.
Объем — 1 печатный лист.
Индекс — 52336.
Печать высокая.
Тираж 4010.
Заказ № 104.