

СОВЕТСКОЕ ПРИАНГАРЬЕ

1997 ГОД
2 ОКТЯБРЯ
ЧЕТВЕРГ
120 [8190]

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА КЕЖЕМСКОГО РАЙОНА ИЗДАЕТСЯ С МАЯ 1986 Г.

Примите поздравления!

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ! Районное управление народного образования поздравляет вас с профессиональным праздником — Днем учителя!

Мы знаем, что в нашем районе, несмотря на трудное экономическое положение, работники просвещения трудятся, не останавливаясь на достигнутом, смело овладевают новыми педагогическими технологиями в вопросах воспитания и образования. Спасибо вам за ваш труд, за посвященную заботу о своих воспитанниках, за высокое чувство профессионального долга. Мы желаем здоровья вам и вашим близким, благополучия в семье, творческих успехов и радости общения со своими воспитанниками, счастливой путеводной звезды! Пусть мир, добро, успех сопутствуют вам в жизни!

В. КУЛИЖНИКОВ,
начальник руно.

— О —
Подвижники нуки, как солнце. Составляя самый поэтический и жизнерадостный элемент общества, они возбуждают, утешают и облагораживают.

Это... люди многое проявляют, люди подвига, веры и ясно осознанной цели».

А. П. Чехов.

Уважаемые коллеги!
Примите наши искренние поздравления с Днем учителя. Пусть ваши многогранные, верность долгу, настойчивость и профессионализм увенчиваются успехом на благо просвещения района во имя каждого поколения.

Счастья вам, здоровья, благополучия, удачи в добрых делах, наши дорогие!

Районный комитет профсоюза работников народного образования и науки.

ЮБИЛЯРЫ

В ознаменование профессионального праздника — Дня учителя — в районном управлении народного образования издан приказ, в котором выражена благодарность группе учителей, проработавших в системе народного образования

40 ЛЕТ:

МОСКОВСКИХ Галине Петровне — учителю начальных классов СШ № 4;
РУКОСУЕВОЙ Валентине Егоровне — учителю математики Болотинской СШ;

ЛОГИНОВОЙ Татьяне Сергеевне — учителю истории, выпускнице Пановской СШ.

35 ЛЕТ:

БАЛАШОВОЙ Валентине Сергеевне — учителю немецкого языка Болотинской СШ;

ПАРХАМОВИЧ Валентине Петровне — соцпедагогу Недокурской СШ;

СПИРИДОНОВОЙ Тамаре Николаевне — учителю русского языка и литературы Недокурской СШ;

ПАНОВОЙ Валентине Васильевне — директору Пановской СШ;

ШУТОВОЙ Екатерине Егоровне — библиотекарю СШ № 2;

30 ЛЕТ:

ФЕДОТОВОЙ Валентине Петровне — учителю математики СШ № 3;

ЛОГИНОВОЙ Людмиле Павловне — учителю биологии СШ № 4;

ЗАЙНАГАБДИНОВОЙ Музине Мурзазевне — учителю русского языка Тагарской СШ;

РУКОСУЕВОЙ Наталье Павловне — учителю русского языка Яркинской СШ.

25 ЛЕТ:

СЛОНОВОЙ Ольге Борисовне — учителю русского языка СШ № 4;

КОЖЕВНИКОВОЙ Людмиле Михайловне — учителю физического воспитания Заледеевской СШ;

КОРИНЛОВОЙ Виктории Михайловне — учителю математики Тагарской СШ;

МЕНГЕЛЬ Раисе Ивановне — учителю математики Имбинской СШ;

СЕКУРЦЕВУ Ивану Васильевичу — учителю физического воспитания Имбинской СШ;

ПОЛУЩИКОВОЙ Анастасии Васильевне — учителю начальных классов Техникиной СШ;

ОВСОВОЙ Жанне Никандровне — учителю математики Недокурской СШ;

АНКУДИНОВОЙ Полине Ивановне — учителю математики Кежемской СШ;

БАЗАНОВОЙ Ольге Петровне — заведующей д/садом «Светлячок» п. Тавжаны;

ИЛЬИНСКОЙ Зои Тимофеевне — воспитателю комплекса «Школа — д/сад», п. Имбийский;

РУБЦОВОЙ Ларисе Федоровне — воспитателю д/сада «Аленький цветочек», г. Кодинск;

СЕЛИВАНОВОЙ Валентине Михайловне — воспитателю д/сада «Солнечек», г. Кодинск.

20 ЛЕТ:

СЛОНОВОЙ Ольге Борисовне — заведующей д/садом

«Светлячок» п. Тавжаны;

ИЛЬИНСКОЙ Зои Тимофеевне — воспитателю комплекса «Школа — д/сад», п. Имбийский;

РУБЦОВОЙ Ларисе Федоровне — воспитателю д/сада «Аленький цветочек», г. Кодинск;

СЕЛИВАНОВОЙ Валентине Михайловне — воспитателю д/сада «Солнечек», г. Кодинск.

Это и ее праздник!

Трудовой стаж Светланы Федоровны Сизьмы 28 лет, а в отделе народного образования Кежемского района она с 1979 года. Вначале трудилась экономистом, а потом (с 1987 года) главным бухгалтером. Должность серьезная, требующая особого уровня профессиональных знаний, умения работать с людьми, хотя уже и после окончания Красноярского машиностроительного техникума Светлана Федоровна работала девять лет на середине должности инженера-экономиста внешней кооперации отдела главного конструктора Красноярского завода «Сибтяжмаш».

Значительную роль в становлении Светланы Федоровны как специалиста сыграли куниверситеты Л. И. Брикмана, работавшего тогда в роне г. Бухгалтером, о котором добрая память осталась у всех, кто его знал. «Уроки Леонида Ивановича дали Светлане Федоровне возможность пережить радость творчества в профессии, кажущуюся на первый взгляд несведущему интересной и нудной (да и время было другое). Долгая работа в сфере образования сделала понятным и близким все здесь происходящее — от теории до практики. Она умна и обаятельна.

Всегда внешне спокойна и расудительна, что приобретает особую важность при нынешнем положении с финансированием в целом, и в народном образовании в частности. И только иногда замечается на начальника руно, отчтываясь по поводу, какая психология нагружа лежит на плечах этой невысокой женщины при распределении того мизерного средства, что поступают, и чего стоит ей это внешнее спокойствие.

Накануне профессионального праздника — Дня учителя — хочу поздравить Светлану Федоровну, всех работников централизованной бухгалтерии, которую она возглавляет, с праздником! Здоровья вам, счастья, успехов!

Н. ТЕРЕЩЕНКОВА,
ведущий специалист руно.

◆ ГРИМАСЫ РЫНКА

„БУДЬ ЧТО БУДЕТ!“

— решили жильцы общежития № 4 БоГЭС и самовольно, в ночь на 30 сентября, открыли вентили, перекрывающие тепло в жилые комнаты. Эта новость моментально облетела все городские инстанции, удивился даже самые законопослушные обыватели. Нет, не потому, что вентили открыли, а потому, что не сделали этого раньше — на дворе ведь далеко не мало.

А раньше, оказывается подключить тепло было невозможно. И вот почему. Расчеты за килокалории в радиаторах батарей Энергосбыту нужен только наличный, но таковых раз и нет у гидрострелей. Вот и наставили замок на подвальное помещение обежития, где упрятана вся

премудрость управления теплом в здании.

Никто не знает сколько бы продолжалось испытание любви на морозостойкость, не решись они сами взломать запоры. И мы глубоко наплакали на финансовые взаимоотношения «производца и потребителя» тепла в лице руководителей. Люди платят полженную квартплату, и значит, и должны жить по-человечески.

Одно не понятно. Почему для эксперимента выбрано именно четвертое общежитие, а не любое другое здание АО, ну, например, самого управления стройкой? Уж точно, эксперимент был бы намного ощущимее.

Л. НОВИКОВ.

◆ СЛУЖБА 03

НА ЧУЖОМ ПИРУ ПОХМЕЛЬЕ

Хотя и любят некоторые остряки пиронизировать над «Скорой помощью», называя ее «медленной смертью», но без нее, как и без нелюбимой многими милиции, мы в критических минутах сразу утрамываем и юмор, и сарказм.

Фельдшеру «скорой» на диагноз и принятие нужного решения по каждому срочному вызову отводится считанные минуты, и от того, правильно ли оно принято, очень часто зависит человеческая жизнь. Только за это к нему стоит относиться с любовью, то хотя бы с должным уважением. Всегда ли и все ли понимают это? Увы...

Во всеми месяцев 1997 года сделано 9138 вызовов, на 1128 действительно неотложных вызова «Скорой помощи» пришло с семью ложными. Были бы у «Скорой помощи» телефон с определителем номера, звонящих хулиганов было бы очень просто фиксировать и, хотя бы, штрафовать. Ведь может быть, в то самое время, когда телефонизирован-

ный дебил, развалившись на диване, от скучи набирает «03», где-то умирает человек. Но машина с красным крестом мчится по ложному вызову...

За восемь месяцев расшибившие нервики довели 578 горожан до гипертонии, 322 — до ишемической болезни сердца. Все их откладывали — отпивали медленные «иностранки»; вместе с ними к экстренной помощи вызвало и 228 травмированных, оставшихся на сиденьях страдали благодаря

«помощи» родных, близких, друзей-товарищей, а то и просто случайных собутыльников, естественно, вкуша с зеленым зином. То недовольный «любящий» сынок «пригласил» дорогого, но скучного папу топором, то сосед спаситель на соседе пронзил своей лопатой, а то какой-нибудь будущий труженик эфории от первого ощущения солидарности пустит в живот другого труженика огнестрельным зарядом. Стоит говорить еще и о таких багальных и набивших осколков.

(Окончание на 4-й стр.)

11.10.97

Уважаемые коллеги, крепкие и надежные люди уголовного розыска! Поздравляю лично вас и ваши семьи с 79-й годовщиной Дня уголовного розыска. Крепкого здоровья Вам, семейного благополучия, успехов во всем и всегда в нашей нелегкой, неблагодарной, но благородной работе. Желаю быть похожими в работе на Глеба Жигкова. С праздником вас!

А. ПАЛИНКАШ.



♦ НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

Дорогие коллеги!

Мы с вами прожили год — трудный, сложный, наполненный грузом повседневных забот. Нам не платили зарплату, некоторые школы объявили забастовки. И все же мы оказались сильнее и социальных обстоятельств, и испытаний: мы вышли, не раздумывая ульбаться, верить в завтрашний день. А самое главное, учитель нашего района с той же душевной щедростью относится к детям, с той же любовью к своему главному в жизни делу. Доказательство тому — педагогическая энергия, инициатива, разнообразие авторских программ, методик (нам есть чем гордиться).

По авторским программам в нашем районе работают учители в КСШ № 2:

Л. В. Филин (завуч, учитель химии), Н. И. Овчарова (учитель истории), Н. Б. Петрова (учитель химии).

В КСШ № 3:

Н. А. Диценко (завуч, учитель рисования и литературы), В. И. Карпова (учитель русского языка и литературы), Л. А. Диценко (завуч, учитель биологии), Г. В. Гуреева (учитель истории), Б. А. Абих (учитель художественного труда), Т. Д. Умрикова (учитель математики), Т. М. Николаева (учитель математики), Т. Д. Андрианова (учитель истории), Т. Ф. Каляшникова (учитель ритмики и танца).

В КСШ № 4:

А. И. Мирошниченко (директор, учитель русского языка и литературы), М. А. Лапуста (завуч, учитель немецкого языка), Э. П. Рамазанова (учитель русского языка и литературы), О. П. Поляничко (учитель истории), Г. Г. Евменова (учитель культуры и речи).

От городских не отстает и сельские педагоги. Авторские программы утверждены в Задеевской средней школе у Л. В. Фурмановой (учитель хи-

Фризицкая, Т. Ю. Горпина, Л. Г. Бласова.

Педагоги нашего района смело используют на занятиях новейшие технологии современной педагогики: систему Неменского используют 8 школ, методику Шаталова — 8 школ, разноуровневое обучение — 2 школы, интеграция предметов — 7 школ, опережающее обучение — 8 школ, развивающее обучение — 2 школы, словесно-логический метод — 10 школ, коллективные формы обучения (КФО) — 12 школ.

Осваивают новые техноло-

гии ученичности учащихся.

Слова благодарности сегодня говорят руководителям методических объединений и членам районной аттестационной комиссии. Это те, кто не просто хорошо работают сами, но и щедро делятся своими умениями, знаниями через районные и школьные семинары, выставки творчества, выступления на кафедрах. Особую ценность их работа приобретает в наше время, когда из-за отсутствия финансирования учителя не могут выезжать за пределы района. Всех объединяет любовь к

(Недокурская школа); Н. Н. Тимченко (Имбинская школа); В. К. Пикова, С. В. Вилковича; А. Т. Рукосюева (ДОУ «Сказка»); Г. В. Потапова, Г. В. Соллярская (ДОУ «Солнышко»); В. Д. Серегина, М. М. Хлебина, Н. В. Черемисинова (ДОУ «Аленький цветочек»); З. И. Горбатюк, Т. А. Янчи, А. В. Пафенкова, Н. А. Борзунова (ДОУ «Сибирячок»).

В районе наработана концепция системы воспитательной работы. Огромную помощь в этом направлении оказывают творческие коллективы Кодинской СШ № 3, Тагарской СШ, Задеевской СШ, Имбинской СШ, ставшие опорными площадками.

ВСЕМ ВАМ, РАБОТАЮЩИМ В ШКОЛАХ И ДЕТСКИХ САДАХ В СТОЛЬ ТРУДНОЕ ВРЕМЯ, СТРЕМЯЩИМСЯ ПОДНЯТЬ НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СТУПЕНЬ, НИЗКИЙ ПОКОЛОН И ОГРОМНОЕ СПАСИБО.

УДАЧИ ВАМ, УСПЕХОВ ВАМ НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ, ИДИТЕ ВПЕРЕД И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

С ПРАЗДНИКОМ ВАС, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

ПРЕСС-ЦЕНТР РУНО.

НАМ ЕСТЬ КЕМ ГОРДИТЬСЯ

мии), Л. Г. Валл (учитель бытовой техники), Л. Г. Сизых (психолог), Н. Д. Михайловой (учитель культуры общения), Н. А. Старыниной (учитель экономики).

В Тагарской СШ авторская программа у А. А. Рукосюева (учитель ИЗО).

Кроме перечисленных есть еще 16 авторских программ для работы в центре довузовской подготовки. Это тоже наше педагоги.

По авторским программам работают и работники дошкольных учреждений — Н. В.

ги работники детских садов «Сказка», «Солнышко», «Сибирячок», «Аленький цветочек». От всей души хочется отметить тех, кто в это трудное время не опустил руки и прошел профессиональную аттестацию. Таких в районе было 54 человека, 8 из них — молодые педагоги.

Педагоги высшей и первой категории — это творческое ядро педагогического коллектива, которое в условиях отдаленного района позволяет «не опустить планку», не назинять требования к уровню

профессионации и щедрость души. Вот только некоторые из них: Е. П. Русланова, Н. А. Диценко, Т. И. Коршунова, Л. А. Диценко, Т. И. Коршунова, В. М. Симонова, Т. Ф. Калашникова (Кодинская СШ № 3); Л. Ф. Филин, Л. П. Задеевчук, Т. С. Власская, Н. И. Бочарова (Кодинская СШ № 2); Э. В. Рамазанова, Е. В. Шубина, Л. М. Абакирова, О. П. Поляничко (Кодинская СШ № 4); Т. И. Попова, А. А. Рукосюева (Тагарская школа); А. Л. Верещагина (Кежемская СШ); З. А. Привалихина

и т. д.

работа тоже требует времени. А еще наш Красноярский край за счет работы комитета по лесу администрации края вошел в тройку победителей, которым Международный валютный банк дает льготный кредит на развитие лесного промышленности, но при условии, что в этом лесном проекте будут приниматься участие общественники. Наш социально-экологический союз в этом направлении принял самое активное участие. Кроме этого, он являлся членом экологического экспертового Совета города Красноярска. И на все это нужно время.

А что я имел от этого?

Уважаемые гости энергетики (не строители, а руководители)! После этой конференции я четко определилась, что буду кандидатом в депутаты следующего созыва Законодательного Собрания края.

Без таких депутатов, как я, вам трудно будет. За свою территорию я умею драться,

остальные все передадут в регионы. Сегодня неизвестно, куда будет отнесена программа «Нижнее Приангарье»; или она войдет в «Сибирь», ее отведут в края.

Уважаемые гости энергетики (не строители, а руководители)!

После этой конференции я четко определилась, что буду кандидатом в депутаты следующего созыва Законодательного Собрания края.

Без таких депутатов, как я, вам трудно будет. За свою

территорию я умею драться,

♦ ВЫБОРЫ: ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Дорогие мои ангарцы! Видимо, навсегда связала нас судьба. Я уехала из Кежмы, поступила на другую работу. Моя нынешняя должность, согласно Указу Президента, относится к разряду государственных. Работа хорошая, мне она очень нравится. Коллектив честный, стабильный. Но разве смогу я забыть свою маленькую родину? Конечно, нет.

Сегодня я была на конференции «Освоение Нижнего Приангарья в Красноярском крае». Вопросов возникло много, особенно к руководству ГЭС. Напри-

мер, такой: вы отметку 183 м по какой причине считаете промежуточной, если администрация края сама заявила, что это конечная отметка?

Второе. Если вы решили достраивать до отметки 183 м пока, то почему не строите дороги?

На конференции Ю. М. Малышев — главный эксперт комитета охраны природы — четко заявил, что, если не

будут построены дороги, то Кежемский район будет изолирован от Красноярского края.

Почему не решается этот вопрос?

Третье. С. А. Аринчин высказал, что в 1997 году выделено всего 10 миллиардов рублей на зону затопления. Это очень и очень мало. Если там будут финансировать и вперед, то ни о каком пуске Болгунской ГЭС не может быть и речи. А что будет с поселками, которые там затопят?

Четвертое. М. К. Бандман — отец программы «Нижнее Приангарье» — в своем выступлении сказал, что сейчас все программы в России пересматриваются. Останутся программы министерства национальностей и министерства экономики. Предполагается, что программы «Дальний Восток», «Сибирь» и «Северный Кавказ» будут под контролем министерства национальностей.

да и голова у меня на месте. Пора бы уж замедлить ее в этом. Да где я работала в краевой инспекции, именно там, где собираются все заявки и постановления о труде. Значит, смогу работать и в Законодательном собрании.

Можете обвинять меня в бахвалстве, в излишней самоуверенности, в чем угодно, но чтобы добиться таких знаний, я прошла нелегкий путь. Переходя, жилье надо было обустраивать, детей пристраивать, самой в новом коллективе обживаться. Параллельно с этим набирала темпы в общественной деятельности, собирая подписи против «РТ-2», я инициатором которой стала по-человечески, но зато сегодня о деятельности социально-экологического союза говорят не только в городе, но и во всем крае.

С В. Н. Векшиным мы прошли круглый стол по проблемам леса, готовим следующие по зеленой зоне города. Эта

нег — ни рубля, забот же — полон рот. Для себя набираю информацию и опыт работы. Если я буду депутатом, то свою работу по закону должна буду оставить. А у нас с нового года будут повышать зарплату. Так что материально прогрываю. Но выигрываю в том, что буду иметь возможность быть в своем районе, отвечать на все письма, которые вы мне напишите, решать ваши вопросы в краевых инстанциях и на уровне Законодательного Собрания.

Если меня не выберут (голосовать будут пять районов), то общественная деятельность буду продолжать заниматься и останусь на прежней работе. Еще добавлю, что проблемы учителей мне знакомы, врачей — тем более.

Наш социально-экономический союз проводил круглый стол на тему «Здоровье — национальная безопасность». В его подготовке я принимала активное участие. В чем заинтересованы реформы здравоохранения знаю. С проблемами леспромхозов тоже достаточно знакома.

Остальное решать вам, дорогие земляки!

С уважением
Клавдия БАХАРЕВА.

Официальный ответ

НА КОЛЛЕКТИВНУЮ ЖАЛОБУ ЖИТЕЛЕЙ КПД-310 ПО ул. КОЛХОЗЧЕНКО

В связи с поступлением в администрацию ПЖРЭО жалоб по вопросу затопления квартиры в период дождей, нарезли необходимость разъяснить ситуацию, сложившуюся с состоянием и ремонтом мягких кровель в Кодинске.

Проведенные обследования мягких кровель жилфонда показали, что на части домов необходим капитальный ремонт. Если в прошлые годы достаточно было текущего ремонта, т. е. ремонта локальных повреждений, то в настоящее время требуется совершенно иной подход к проблеме: пропечат мягких кровель, с применением новых технологий и материалов.

Решить данную проблему собственными силами ПЖРЭО не имеет возможности, т. к. это сложный технологический процесс, требующий особой оснащенности и больших капитальных вложений на приобретение механизмов, оборудования и материалов. При существующем финансировании коммунального хозяйства ожидать скорого решения о создании своего кровельного участка на базе ПЖРЭО не приходится.

Выход из сложившейся ситуации — в привлечении к данной работе специализированного подрядчика службой

♦ КОРОТКО

По данным комитета Государственной статистики, в июле инфляция в Приангарье составила 2 процента. Продукты питания стали дороже на 3,1 проц., непродовольственные товары — на 1,1 проц. Рост цен и тарифов на платные услуги, оказанные населению, был незначительным — 0,5 проц. (Недокурская школа); Н. Н. Тимченко (Имбинская школа); В. К. Пикова, С. В. Вилковича; А. Т. Рукосюева (ДОУ «Сказка»); Г. В. Потапова, Г. В. Соллярская (ДОУ «Солнышко»); В. Д. Серегина, М. М. Хлебина, Н. В. Черемисинова (ДОУ «Аленький цветочек»); З. И. Горбатюк, Т. А. Янчи, А. В. Пафенкова, Н. А. Борзунова (ДОУ «Сибирячок»).

В районе наработана концепция системы воспитательной работы. Огромную помощь в этом направлении оказывают творческие коллектиды Кодинской СШ № 3, Тагарской СШ, Задеевской СШ, Имбинской СШ, ставшие опорными площадками.

ВСЕМ ВАМ, РАБОТАЮЩИМ В ШКОЛАХ И ДЕТСКИХ САДАХ В СТОЛЬ ТРУДНОЕ ВРЕМЯ, СТРЕМЯЩИМСЯ ПОДНЯТЬ НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СТУПЕНЬ, НИЗКИЙ ПОКОЛОН И ОГРОМНОЕ СПАСИБО.

УДАЧИ ВАМ, УСПЕХОВ ВАМ НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ, ИДИТЕ ВПЕРЕД И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

С ПРАЗДНИКОМ ВАС, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

ПРЕСС-ЦЕНТР РУНО.



ВСЕМ ВАМ, РАБОТАЮЩИМ В ШКОЛАХ И ДЕТСКИХ САДАХ В СТОЛЬ ТРУДНОЕ ВРЕМЯ, СТРЕМЯЩИМСЯ ПОДНЯТЬ НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СТУПЕНЬ, НИЗКИЙ ПОКОЛОН И ОГРОМНОЕ СПАСИБО.

УДАЧИ ВАМ, УСПЕХОВ ВАМ НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ, ИДИТЕ ВПЕРЕД И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

С ПРАЗДНИКОМ ВАС, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

ПРЕСС-ЦЕНТР РУНО.

♦ НЕСКОЛЬКО СВОЕВРЕМЕННЫХ СОВЕТОВ
**КАК ЖИТЬ,
ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ**

НАСКОЛЬКО реально создать надежную защиту от болезней, иначе говоря, повысить свой иммунитет. Сделать это совсем несложно, почти элементарно, при соблюдении ряда условий.

• Во-первых, избегайте стрессовых ситуаций, насколько это возможно. Известно, что если человек расстроен и подавлен, он более уязвим для всех врагов, в том числе и для всевозможных вирусов.

• Обязательно высыпайтесь, желательно ложиться и вставать в одно и то же время. Переутомление и недосыпание — шаг настороже болезни.

• Пейте настой шиповника и витаминные напитки (типа «Золотой шар») в дополнение к привычному чаю и кофе, а еще лучше — отказаться от кофе вообще на некоторое время, если, конечно, вы можете переживать этой привычкой безболезненно для себя.

• Не пищите панцири в импортных витаминных препаратах, плотая их в немыслимых количествах. Вполне достаточно подкрепить организм витамином С (чай с лимоном, апельсины, облепиха, яблоки, варенье из черной смородины, квашенная капуста). Если выку-

рите, имейте в виду, что вам необходимо этого витамина раз в 5 больше, чем некурящим.

• Не увлекайтесь иммуностимулирующими препаратами, настойками типа женьшеня и элеутерококка — имейте в виду, что они могут повышать давление.

• Два раза в день, утром и вечером, промывайте нос и полоскайте горло настоем шалфея или залакита, в конце концов — просто минеральной водой (типа «Боржоми»).

• Если вы страдаете хроническими заболеваниями (тонзиллит, гайморит), заранее начните принимать профилактические меры и лекарственные препараты, назначенные врачом.

• Англичане говорят: «Нет плохой погоды, есть плохая одежда». И они совершенно правы, поэтому одевайтесь адекватно погоде и не форсите. Помните, что температурные рецепторы сосредоточены в основном на кистях рук, стопах ног, шее и голове, а значит, все это надо держать в тепле. В общем, ориентируйтесь на погоду, а не на сезон.

• Во время эпидемии гриппа можно в целях профилактики принимать в микродозах дигидазол.

• Если вы почувствовали к вечеру слабость, недомогание, запохлое нос, не дайте болезни разыграться:

— пострайтесь пораньше прийти домой, откажитесь от домашних дел, чтобы пораньше лечь в постель и как следует выпасаться;

— пейте чай с малиной, с лимоном. Вообще пить старитесь как можно больше;

— на ночь можно принять антигистаминный препарат (тавегил, супрастин);

— в течение 3—5 дней капните в нос капли (предотвратительные отравы, он не вызывает привыкания).

И, наконец, самый приятный совет. Очень хорошим согревающим и профилактическим свойством обладает теплое красное вино. Издавна кагор использовался как лекарство. Его добавляли в чай или молоко и давали при простуде и кашле. Вы можете просто подогреть красное вино и выпить полстакана, а можете приготовить глинтвейн. Одни стакан красного вина, 1—2 чайные ложки сахара пекса, 1—2 ломтика апельсина или лимона (можно и то, и другое), щепотку корицы, 1—2 штучки гвоздики. Все доведите до кипения и пить маленькими глотками. Вряд ли кто-то откажется от такой профилактики.

[«АиФ», сентябрь 1997 г.]

♦ ЧИТАТЕЛЬ — ГАЗЕТА

Всего лишь справка

ду Коллаковой П. Г. из д. Ирба МПП ЖКХ отвечает, что справка на детское пособие была отправлена 18 сентября 1997 года за № 6 по адресу: Красноярский край, Кемеровский район, д. Ирба, Коллакова, вдове Владиславу Викторовичу.

Коллакова спрашивает: «Справка прилагается? А вот и коллега справки, подписанная директором и бухгалтером ЖКХ:

«Справка дала Коллакову Владиславу Викторовичу в том, что ему выплачено ежемесячное пособие на ребенка до 30 апреля 1996 года включительно. С 1 мая 1996 года вы-

платы прекращены в связи с прекращением финансирования предприятия из бюджета. Справка дана по месту требования».

Ну и ну! Требуют-то эту справку от Коллаковых уже полтора года, а жилихомохцы удосяжились ее отослать лишь в сентябре. А ведь писали им письма, просили, даже упрашивали, но «выдергива» была удивительная: с мая прошлого года Алена Коллакова не получала своих «детских» из-за равнодушных дядей и тетей Кемеровского ЖКХ.

там на дне долин
кисти ярко-красные
внujących рябин.

Этот необыкновенный период принят в народе провожать, чтобы осталась в памяти людской эта чудная прощальная красота. И поэтому, не отходя от народных традиций, работниками РДК «Рассвет» для детей была проведена программа «Осенненый лабиринт».

...Тихо кружатся, падают желтые листья. Белостольные берески печально опустят свои тонкие веточки, как бы прощающиеся с детьми до следующей весны. Звучит музыка, и на ее фоне ведущая читает стихи об Осени.

А немного погодя виновница торжества, Осень, сама вышла

на сцену и дети пели для нее, танцевали, читали стихи, с огромным удовольствием принимали участие в различных конкурсах и играх. Осьен всех детей одаривала различными подарками с помощью волшебного дерева, никого не оставила без внимания. Даже самого хулиганского мальчика Петю все решили в честь праздника прости и вернули ему дар речи.

Но настал момент, когда она, попрощавшись с детьми, ушла, а программа была продолжена для праздничной дискотекой и калейдоскопом интересных и увлекательных игр.

Е. КОТОРЕВА,
методист РДК.

**ВСЕ СЧЕТА —
В КАЗНАЧЕЙСТВО**

Президент Борис Ельцин лично следит за тем, чтобы с будущего года все средства федерального бюджета проходили через казначейство.

«С 1998 года все счета федерального бюджета будут в федеральном казначействе, а не в банках. Я лично за этим следжу», — заявил он, выступая в Совете Федерации.

Одновременно обслуживание банками средств федерального бюджета и внебюджетных

фондов будет переведено на конкурсную основу и строго контролироваться.

**СЕНаторы
ЗАКОН
ПРИНЯЛИ**

Совет Федерации единогласно одобрил вчера новый вариант закона «о свободе информации и о реалигационных обещаниях». Ранее этот закон был принят федеральным собранием, но отклонен Президентом.

Анкета

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Мы изучаем общественное мнение о работе отделения участковых инспекторов милиции. Высказанные вами суждения и предложения будут внимательно изучены и учтены, при разработке эффективных мер по повышению, укреплению общественного порядка и усиливанию борьбы с правонарушениями.

Выбраный вами вариант ответа подчеркните. Анкета анонимная, поэтому подписывать ее, указывать свою фамилию, адрес, место работы не следует.

Заранее БЛАГОДАРИМ за ответы.

1. Чувствуете ли Вы себя в безопасности от преступных последствий в нашем населенном пункте?

- да, вполне
- нет
- затрудняюсь ответить
- 2. Каких правонарушений Вы более опасаетесь?

— грабеж, разбойное нападение

— кражи личного имущества, в т. ч. угон автомобилей

— изнасилования

— ракет, вымогательство

— мошенничество

— неправомерные действия участковых инспекторов милиции

— иное преступление

2.а. Знаете ли Вы своего участкового инспектора милиции?

— да

— нет

— затрудняюсь ответить

3. Какое у Вас мнение о Вашем участковом инспекторе милиции?

— хорошее

— плохое

— затрудняюсь ответить

4. На основе чего у Вас сложилось мнение (хорошее или плохое) об участковом инспекторе милиции?

— под воздействием прессы, телерадиопередач

— из личных наблюдений

— из бесед с друзьями и знакомыми

— из непосредственных контактов с участковыми инспекторами милиции.

5. Встречаются ли в деятельности участковых инспекторов следующие недостатки?

— непринятие мер по сообщению граждан

— поверхностное, равнодушное отношение к рассматриваемым заявлениям и просьбам граждан

— незнание законов и нормативных актов или слабый уровень прав культуры

— невысокий профессионализм

— низкая культура при общении с гражданами (людьми)

— вымогательство, взятки, мздомство

— плохая физическая подготовка

— неопрятный внешний вид

6. Привлекались ли Вы к административной ответственноści Вашим участковым инспектором милиции?

— да

— нет

7. Всегда ли участковые инспекторы милиции составляют на Вас протоколы за совершенные Вами административные правонарушения?

— да

— нет

8. Что по Вашему мнению необходимо для улучшения службы участковых инспекторов милиции? (не более 4-х вариантов)

— предоставление больших прав

— повышение, увеличение заработной платы

— расширение информированности населения о деятельности службы

— создание опорных пунктов, через которые участковые проводят свою работу

— более широкое привлечение населения и общественности к борьбе с преступностью и охране общественного порядка

— увеличение штатов участковых с расчетом на 3 тыс. населения 1

— более добросовестное отношение участковых к своим функциональным обязанностям

— усиление помощи участковым со стороны ДНД и других общественных формирований

— иное.

9. Ваш возраст?

1. до 20 лет

2. 21—30 лет

3. 31—40 лет

4. 41—50 лет

5. 51—60 лет

6. свыше 60 лет

10. Ваше социальное положение?

— рабочий

— служащий

— учащийся (студент)

— домохозяйка

— пенсионер

— иная категория

11. ПОЛ?

— мужской

— женский

12. Образование?

— высшее, незаконченное высшее

— среднее специальное

— среднее общее

— неполное среднее

— начальное

Если у Вас есть замечания или предложения, напишите их.

Заполненные анкеты необходимо вырезать и отправить в адрес редакции до 15 октября 1997 года.

**ПОСЛАНИЕ
НЕ ЗАСТИВАТЬ
СЕБЯ ЖДАТЬ**

Президент России Борис Ельцин сообщил вчера, что в феврале 1998 года он, согласно Конституции РФ, выступит с посланием Федеральному Собранию, которое сейчас «всюю готовится». Глава государства заявил об этом, отвечая на вопросы журналистов после выступления в Совете Федерации.

