

# Золотое ручье

Общественно - политическая газета Кежемского района

20 июня  
1999 года  
ВОСКРЕСЕНЬЕ  
73-74 (8468-69)

## СЕГОДНЯ - ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

**Примите  
поздравления!**

Уважаемые работники здравоохранения Кежемского района!

Примите сердечные поздравления с профессиональным праздником! В жизни каждому человеку приходится сталкиваться с людьми в белых халатах. Работы, когда это люди высокой квалификации и ответственности, с чутким сердцем и добрыми руками. Вы приходите на помощь в самые нелегкие минуты жизни - кому-то снимаете боль, кого-то возвращаете к жизни.

Спасибо вам за подвижность, за неиссякаемую энергию и доброту.

Пусть счастье, радость, благополучие будут в ваших домах. Внимания и тепла вам от близких, терпения и понимания от пациентов, успеха и удачи в делах.

Здоровья, радости, красоты и любви вам, люди в белых халатах!

**В. Е. ГОВОРСКИЙ,**  
глава района.

Дорогие коллеги!

Примите мои самые сердечные и искренние поздравления с профессиональным праздником - Днем медицинского работника.

В России сегодня трудятся три с половиной миллиона врачей и фельдшеров, медицинских сестер и санитаров, научных работников и студентов медицинских ВУЗов. В этой армии медицинских работников страны 336 медиков Кежемского района.

Вместе с нами празднуют День медицинского работника и обслуживающий персонал лечебных учреждений, и члены наших семей, и те наши земляки, которые медики спасли жизнь и здоровье.

Особые слова благодарности адресую тем, кто и в этот день будет находиться на трудовом посту, дежурить в больнице, роддоме, на скорой помощи.

От всей души благодарю вас за нелегкий самоотверженный труд, за умение и в сегодняшние трудные времена находить оптимальные решения, за безграничную верность и любовь к своей профессии. Нужно иметь огромное мужество, чтобы работать в условиях постоянного дефицита средств, медикаментов, на изношенном оборудовании.

Нам сегодня трудно. С задержками на несколько месяцев выплачивается заработная плата, ее уровень не соответствует тому уровню, который вы вносите в сохранение здоровья жителей района. Но я все же верю, что происходящие социально-экономические преобразования в Красноярском крае и нашем районе сделают нашу жизнь лучше.

Уважаемые коллеги! От всей души желаю вам и вашим близким здоровья, большого счастья, успехов в вашей работе, от результатов которой в значительной степени зависит здоровье наших земляков.

С праздником вас, дорогие мои!

**А. М. ИГНАТЬЕВ,**  
главный врач Кежемской ЦРБ, заслуженный врач России.



Зав. хирургическим отделением  
ВАШИЛКО Максим Валерьевич

**Х**ирургическое отделение, совместно с реанимацией, это день и ночь недремлющее око районной больницы. Отделение рассчитано на 25 коек, но здесь лечатся больные всевозможного профиля - и ожоговые, и травматологические, и с заболеваниями почек, поэтому хирург должен быть универсален, он обязан не только лечить травмы, но и уметь делать полостные операции. В

специализированных больницах проще, там лечение проводят по одному профилю, а на районном уровне нужно знать все и делать порой невозможное. Вот и приходится нашим хирургам и операционным сестрам работать почти постоянно в состоянии стресса.

В среднем за год в хирургическом отделении ЦРБ делается около трехсот полостных операций, из них примерно 40 процентов - экстренные:

аппендицит, прободная язва и т.д. Процент осложнений здесь очень низок, и когда была проведена аккредитация, координские хирурги были сами удивлены ее результатами.

В хирургии всегда царят абсолютный порядок и стерильность, коллектив не очень большой, но дружный и сплоченный. Им руководит молодой и перспективный специалист, врач I категории **Максим Валерьевич ВАШИЛКО**. Больные и коллеги уважают его как порядочного человека, ценят его золотые руки хирурга. В отделении считают, что как хирург он неповторим.

Когда Максим Валерьевич работает, за ним любят наблюдать его коллеги - операции он проводит мастерски. Руки его, пластичные, ловкие, делают чудеса. Ну и, конечно, невозможно провести ни одной операции без анестезиолога **Юрия Семеновича ДМИТРИЕВА**. В месяц у него доходит до 40 вызовов, нетрудно понять, кому больше он уделяет времени своей семье или работе. Но коли уж

На передовой

## НЕДРЕМЛЮЩЕЕ ОКО БОЛЬНИЦЫ

однажды дал клятву Гиппократу, то должен помнить об этом всегда. Такая работа.

Как бы замечательно не владел скальпелем хирург, конечный результат любой операции во многом зависит от того, как подготовлен операционный стол, инструментариум и весь стерильный материал медицинской сестры

**Людмилы Александровны ВАСИЛЕНКО**, которая работает в этой сфере уже более 20 лет. Приятная и милая женщина, но всегда серьезная и собранная, чистоплотная. Пожалуй, самая принципиальная из всего коллектива. Не имеет значения, кто, санитар-

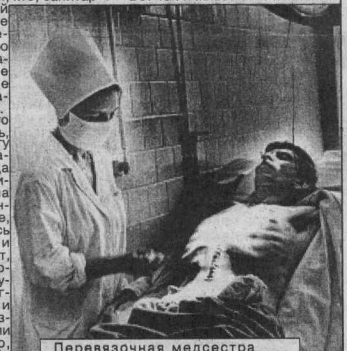
ка или главный врач, но если он, не дай Бог, не перейдет в стерильную одежду, то в операционную он не войдет. Для нее это не просто работа, а вся жизнь.

Она чувствует, что нужна именно здесь, поэтому на работу всегда идет с настроением. Когда первый раз Людмила Александровна зашла в операционную, еще в училище, то сразу влюбилась в эту профессию и до сих пор считает, что именно в хирургии происходит чудодействия. Никогда не забыть ей и своей первой в жизни операции - были слезы, страх. Но, преодолев в себе этот барьер, Людмила освоила специ-

альному плохо, что он корчится от боли и вызывает о помощи, главное для нее - облегчить его страдания. Когда же очередной пациент покидает отделение здоровый, бодрый, жизнерадостный - большой награды ей не нужно.

Об операционной медицинской сестре **Наталье Викторовне КОНДРАТОВОЙ**, человека исключительного внимания и профессионализма, я услышала от больных, которые ждали у перевязочной своей очереди: «К ней идешь с легким сердцем и спокойной душой. Самые тяжелые перевязки она проводит мягко, безболезненно, красиво».

Вот так и живет этот коллектив



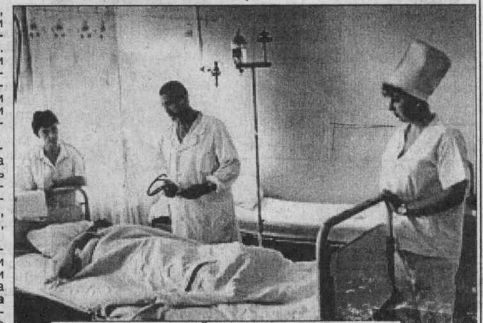
Перевязочная медсестра  
КОНДРАТОВА Наталья Викторовна  
за работой

медиков, преданных своему делу. Каждый из них понимает, что малейшая неосторожность или оплошность здесь грозит бедой, что у каждой ошибки может быть безмерно дорогая цена - жизнь.

Фото автора. **Е. ПЕРВУХИНА.**



Операционная медсестра  
ВАСИЛЕНКО Людмила Александровна



Слева направо: ОЛЕЙНИКОВА Ирина Ивановна - операционная медсестра, ДМИТРИЕВ Юрий Семенович - хирург-анестезиолог, ХАМИДОВА Валентина Сергеевна - медсестра палаты реанимации.

Продолжая тему

# СПОР МОГЛА БЫ РЕШИТЬ ЭКСПЕРТИЗА

В «СП» за 25 мая с. г., под заголовком «Энергоснабжение - это серьезно», было опубликовано письмо директора СВЭС А. К. Бибеева. В нем Анатолий Константинович высказывал тревогу по поводу работы по передаче собственности - объектов энергоснабжения города, которую ведет районная администрация. В частности, речь шла о центральной электростанции (ЦЭК).

По большому счету рядовым жителям Кодинска неважно, кто является или будет являться владельцем ЦЭК - СВЭС или районная администрация. Для них главное - чтобы всегда в доме были электроэнергия и вода, чтобы не повышались тарифы на энергоресурсы.

По силам ли местной власти, если она станет хозяином ЦЭК, эти задачи, которые простыми не назовешь? Ответ на этот вопрос решил попытаться дать бывший заместитель председателя Кодинского горисполкома, специалист, не один год возглавлявший коллектив ПЖРЭО, Борис Иванович ЛЕДОВСКИХ.

В начале девяностых годов, после реорганизации УГЭ Братскэстроя, центральная котельная была передана в муниципальную собственность. Но уже через три месяца было принято решение по передаче ее на баланс СВЭС, и это - не случайно.

После реорганизации у строителей и образованная ПЖРЭО вопрос о балансовой принадлежности котельной остро не стоял. С одной стороны, конкурентов у ПЖРЭО не было, СВЭС тогда еще был в стадии становления. Не особенно настойчиво предложение их руководству эксплуатировать котельную

во внимание никто не принял. С другой стороны, руководство города в принятии на баланс электростанции увидело прекращение, как тогда казалось, возможность влиять на тарифы для населения. Но

**Муниципальные предприятия - практически не руководимые сверху предприятия, не имеющие сильной финансовой поддержки.**

практически сразу же стало ясно, что такие шаги нельзя делать без тщательных расчетов. Оказалось, что себестоимость выработки тепла на муниципальной котельной настолько велика, что тариф для населения в несколько раз превысил тариф на тепло по АО «Красноярскэнерго».

Тогдашний председатель горисполкома А. А. Степанов проявил мудрость и с той же настойчивостью, с какой он безкотельную на баланс, передал ее на баланс энергосистемы «Красноярскэнерго».

Конечно, не одни тарифы определили судьбу электростанции. ПЖРЭО тогда создавалось практически с нуля, у него не было ни одной ремонтной базы. А «Красноярскэнерго» развивало СВЭС.

Я вообще считаю создание муниципальных предприятий ошибкой. Там, где мы любим говорить о монополии крупных предприятий, нужно бы говорить об их силе. Муниципальные предприятия - практически не руководимые сверху предприятия, не имеющие сильной финансовой поддержки. В то время как «Красноярскэнерго» напрямую зависит от деятельности своих подразделений, заинтересовано в них и имеет все возможности - организационные и финансовые - влиять на них. Это тоже сыграло немаловажную роль при передаче котельной СВЭСу.

Положение за эти годы изменилось неонамного. По-прежнему средства, сконцентрированные в «Красноярскэнерго» в достаточном серьезных объемах, поступают на эксплуатацию и техпереворужение СВЭС. И, что самое главное, эти средства не приходится «выбивать». Руководству СВЭС достаточно обосновать

свой финансовый план. Если же передать котельную в ПЖРЭО (или другую муниципальную структуру), его директор будет биться во все двери краевой администрации и, поверьте моему опыту, далеко не всегда успешно. Ведь тебя услышат и поймут твои проблемы может только профессионал и специалист. А вопросы придется решать с чиновниками, далекими от эксплуатации.

Сейчас ПЖРЭО уже сформировалось, у него появились свои традиции, но оно имеет такое количество проблем, связанных с передачей ему сетей и «дровяных» котельных всего района, что передача на его баланс еще и котельной города поставит предприятие на колени. Это был бы очень рискованный шаг - или район остался бы без внимания, или город.

Казалось бы, однажды уже было принято разумное решение, выгоды и для населения города, и для районного бюджета, но сегодня делаются попытки повернуть назад. Наверное, это можно объяснить простым человеческим желанием владеть всем, влиять на все. Но ведь для того, чтобы администрации влиять на энергоснабжение города, совсем не обязательно делать какие-то кардинальные шаги. Есть стабильное предприятие - СВЭС, с мощной финансовой поддержкой со стороны «Красноярскэнерго», оно достаточно

**Есть стабильное предприятие - СВЭС, с мощной финансовой поддержкой «Красноярскэнерго», оно достаточно профессионально ведет эксплуатацию энергохозяйства. Задачей администрации должно быть постоянно нужно что-то рушить?**

профессионально ведет эксплуатацию энергохозяйства. Задача администрации должно быть постоянно нужно что-то рушить?

У районной администрации достаточно других рычагов власти, чтобы ими воспользоваться, в том числе и через краевую администрацию.

С другой стороны, желание иметь много влечет за собой необходимость и много думать, и много платить. Это и дополнительные налоги, и «живые» деньги для расчета за электроэнергию с «Иркутскэнерго» - а это

очень большие деньги! Это и соль для котельной, и ГСМ, и оборудование. Есть ли в бюджете такие средства, когда существуют долги по зарплате перед учителями, врачами, другими работниками бюджетных организаций? Я уже не говорю о том, что нет денег на ремонт зданий, оборудования, на многие хозяйственные нужды.

Я думаю, простого жителя волнует только то, чтобы у него дома было бесперебойно тепло, чтобы зимой не было длительных аварий на котельной, чтобы разумной была цена на энергоресурсы. Поэтому он вправе знать, будет ли ему теплее, если сейчас холодно, будет ли дешевле, если сейчас дорого, и главное - за счет чего? Достаточно ли экономически обоснованы действия администрации?

Считаю, что администрации необходимо провести на высоком профессиональном уровне экспертизу затрат на энергоснабжение города. Лучше бы с привлечением специалистов со стороны, может быть, из «Иркутскэнерго», для того чтобы выявить проблемы, если они существуют. Это очень дорого, но

**Экспертиза затрат на энергоснабжение города. Лучше бы с привлечением специалистов со стороны, может быть, из «Иркутскэнерго», для того чтобы выявить проблемы, если они существуют. Это очень дорого, но**

это обязательно нужно сделать. Иначе мы рискуем остаться без тепла. И это не шутка. Вспомните, как было в прошлом году. Когда котельная перешла на баланс СВЭС, тарифы на тепло резко возросли. Многие жители не смогли платить, и котельная была вынуждена прекратить работу. Это было очень неприятно. И сейчас, когда котельная возвращается на баланс СВЭС, тарифы на тепло снова резко возросли. Это тоже очень неприятно. И сейчас, когда котельная возвращается на баланс СВЭС, тарифы на тепло снова резко возросли. Это тоже очень неприятно.

Помать всегда легко, а в данной ситуации безрасудство недопустимо, нужно искать компромиссы, обходиться «малой кровью».

ОТ РЕДАКЦИИ.

А какова точка зрения главы районной администрации В. Е. Голпе по данному вопросу?

## О людях хороших Притягивала, как магнит

Много на свете талантливых и замечательных людей, много добрых и отзывчивых.

Я хочу рассказать об одном таком человеке.

В прошлом году к нам в поселок Ново-Протухино приехала новая учительница - Александра Александровна Притягивала - удивительной души человек, к которому сразу же потянулись не только дети, но и взрослые.

Наш поселок, конечно, всем, обречен на вымирание, а Александра Александровна своим примером, своей энергией научила жителей поселка бороться за свое существование. Она жила в поселке Временный и каждое утро с двумя первоклашками вела в школу всею своим учебным годом, чтобы учить детей нашего небольшого поселка. Ни дети, ни взрослые никогда не видели ее усталой, раздроганной.

Проблемы школы и поселка всегда были для нее главными. Александра Александровна сплотила и детей, и взрослых, добилось от администрации поселка, чтобы в школу поступила новая семья.

С ней было интересно разговаривать на любую тему. Она очень много знает и все свои знания старалась отдавать детям. Ее живые глаза, оптимизм настроили на преодоление всех преград, а ее честность и порядочность, самозабвение, трудолюбие, доброта вселяли веру, что сильные, замечательные люди еще не переехали у нас в стране. Она постоянно в движении, ее энтузиазм наглядно показывает, что жизнь продолжается, что она - вечная борьба.

Александра Александровна притягивает к себе, как магнит, и детей, и взрослых, а когда в школе проводились утренники и чаепития, на них стремились попасть не только дети, но и взрослые.

Школа при Александре Александровне была единственным очагом культурно-просветительской жизни поселка, а для детей - вторым домом. Дети после уроков не хотели уходить из школы и провожали каждый день своего любимого учителя на остановку.

Сейчас в поселке начальная школа нет, но дети и взрослые часто вспоминают о ней с благодарностью.

Я рада, что встретилась в жизни с таким замечательным человеком, и мечтаю в дальнейшем быть похожей на нее.

Светлана ЛЕЗОВА, ученица 9 «Б» класса ЦШ №3.

### Рекламный ролик «СП»



### На заметку руководителям «спецодежде»

Министерство труда и социального развития Российской Федерации 18 декабря 1999 года приняло постановление №61 «Об утверждении Правил обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты».

Данное постановление зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 5 февраля 1999 года, регистрационный номер 1700. Ранее постановления Министерства труда и социального развития №61 от 8 декабря 1997 года, №63 от 16 декабря 1997 года, №66 от 25 декабря 1997 года, №67 от 26 декабря 1997 года, №68 от 28 декабря 1997 года, №70 от 31 декабря 1997 года утверждены Типовые отраслевые нормы бесплатной выдачи работникам специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты.

В «Бюллетене Министерства труда и социального развития РФ» с восьмого номера за 1998 год, в каждой публикации этих документов. В данных номерах журнала уже опубликованы Типовые нормы по отраслям машиностроения и металлургии, электротехнического производства, связи, государственных организаций, полиграфического производства и книжной торговли, автотранспортных и шоссейных дорог, промышленных строительных материалов, стекольной и фарфоро-фаянсовой промышленности, а также для работников скотоводства, лесного хозяйства, а также для должностных лиц всех отраслей экономики.

Типовые отраслевые нормы предусматривают бесплатное обеспечение работников средствами индивидуальной защиты независимо от форм собственности и организационно-правовых форм предприятия.

Во втором номере «Бюллетеня» за 1999 год публикуются Правила обеспечения работников средствами индивидуальной защиты, которыми определены нормы выдачи, пользования средствами индивидуальной защиты, а также ответственность за обеспечение работников данными средствами.

При заключении трудового договора руководитель предприятия должен знакомить работников с Правилами обеспечения их средствами индивидуальной защиты и нормами их выдачи.

Публикация Типовых отраслевых норм по другим отраслям экономики продолжится в следующих номерах «Бюллетеня Минтруда России».

**В. ГОЛПЕ,** начальник отдела перспективных разработок, специалист по труду администрации района.

Советы врача

# В вашей семье новорожденный

И в самых радостных краях Не знаю ничего красивей, Достойней матери

счастливой С ребенком мамой. Т. ШВЕЦЕНКО

**Б**ЕЗГРАНИЧНАЯ любовь к детям свойственна каждому человеку и особенно женщине. Именно женщине, причем в любом возрасте, присуща непреодолимая потребность иметь возле себя маленькое дорогое ей существо и отдавать ему всю щедрость своей любви. Мать начинает любить своего ребенка раньше, чем он родился. У отца это чувство появляется после «первого знакомства» с сыном или дочерью или еще позже, когда он «почувствовал» явившийся человечек нуждается в его помощи и защите, в его любви.

Появление ребенка меняет обычный ритм жизни и влечет за собой много дополнительных забот, вызывает ряд серьезных трудностей, требует большого напряжения от каждого члена семьи. Своим первым криком маленькое существо заявляет «вое право на жизнь». Период новорожденности начинается с момента рождения и продолжается четыре недели. В этот период происходит основная адаптация организма ребенка к новой для него внешней среде. Семья должна обеспечить должный гигиенический уход, режим и питание малыша.

Детские комнаты в семье должны быть сухими, светлыми. Еще до появления ребенка в комнате необходи-

мо провести тщательную дезинфекцию и дезинсекцию, генеральную уборку. Необходимыми предметами в комнате являются кровати ребенка и матери, стол для пеленания, столики или тумбочки для предметов ухода, пара стульев. Температура в помещении для детей первых месяцев жизни должна быть в пределах 17 - 22 градусов, для детей второго полугодия - 18 - 20. Окно должно иметь форточку. В комнате ежедневно проводится влажная уборка. Нельзя ставить кроватку для ребенка рядом с батареей центрального отопления или печкой, у окна или двери, т. е. температура воздуха вокруг нее должна быть равномерной. Матрац делают жестковатым, покрывают клеенкой, а матрас простирают. Рюкзаки, сумки, подушки, простыни и одеяла стирают отдельно и тщательно выжимают. Одежда ребенка должна быть с минимальным количеством синтетических материалов, легкой, удобной, стираться должна отдельно от белья взрослых хозяйственным мылом, проглаживаться.

Укладывая детей первых месяцев жизни в кроватку набок, ибо при свойственном им срыгивании в положении на спине вероятность аспирации гораздо

большая, чем при положении ребенка на боку. Купание начинают через день после выписки из роддома. Температура в комнате, где купать, должна быть 22 - 23 градуса. Ванну лучше делать вечером в 18 - 20 часов перед кормлением. Ванночка желательна эмалированная и должна быть вымыта перед купанием горячей водой с мылом. Для новорожденных следует использовать кипяченую воду с добавлением слабого раствора марганцовокислого калия. Температура воды должна быть 36,5 - 37 гра-



дусов. Один-два раза в неделю при гигиенической ванне используют мыло «Детское». Купание заканчивают обливанием водой температуры на 1 - 2 градуса ниже, чем вода, используемая при купании. Обмывание лица проводят водой из отдельной чашки. Общая продолжительность купания для детей первого года жизни - 5 - 7 минут. Уход за кожей и слизис-

тыми необходим с первых дней жизни ребенка. Наружный слуховой проход и носовые ходы утром и вечером очищают при помощи ватных жгутиков, сначала смоченных в кипяченой воде, стерилизованном подсолнечном масле, сцеженном молоке, а потом сухих. Туалет глаз осуществляется движениями от наружного угла глаза к внутреннему. Естественные складки кожи после купания, а также по мере необходимости

после дефекации или мочеиспускания смазывают детским кремом, стерилизованным подсолнечным маслом. Ноги на руках и ногах надо стричь 1 раз в 5 дней. Ножницы должны быть чистыми, с тупыми концами. Предварительно их либо кипятят, либо протирают спиртом или одеколоном. Пупочная ранка обрабатывается сначала трехпроцентной перекисью водорода, а

затем после просушивания ватным шариком бриллиантовой зеленью до трех раз в день. Между кормлениями ребенка обязательно из рожка дается кипяченая водичка. Прибегать к пустышкам следует крайне редко - при сильном беспокойстве ребенка. Совершенно недопустимо обливать соску или опускать ее в сахарный песок, мед, перед тем как дать ее ребенку. Соски должны обрабатываться кипячением ежедневно.

После выписки ребенка из родильного дома осуществление в первые три дня первичный врачебный патронаж. Повторный врачебный патронаж педиатр проводит в возрасте 17 - 21 дня новорожденного. В месячном возрасте ребенок осматривается врачом в поликлинике с обязательным взвешиванием. Учаستкова медсестра наблюдает новорожденного раз в неделю, дети старше месяца наблюдаются на дому раз в месяц.

Человек появляется на свет с известным запасом сопротивляемости, устойчивости, «готовых» приспособительных механизмов. Можно считать, что это подарок, который добрая волшебница природа кладет в колыбель каждого ребенка, но, чтобы сохранить этот подарок, надо им умело пользоваться. Главное - ребенок должен расти здоровым. Здоровье новорожденного зависит от того, как вы будете ухаживать за ним.

**Л. КУХАРЕНКО,** педиатр Кежемской ЦРБ.

Полезно знать

- Почему при одинаковом питании и одинаковой работе одни люди толстеют, а другие худеют?

Такая явление чаще всего связано с тем, что некоторые толстеют, значит, действительно менее подвижны в быту. В ряде случаев может играть существенную роль адаптация к избыточному питанию, более совершенная у тех, кто не толстеет, следует помнить, однако, что адаптационная способность остается стойкими, несмотря на временные отклонения пищи, с возрастом может исчезнуть.

- Кому противопоказаны яйца?

Из-за высокого содержания холестерина в желтке яйца противопоказаны больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в сыровятом виде, а также страдающим хроническим гепатитом и циррозом печени.

- Полезна ли рыба?

Рыба, особенно нежирных видов - источник полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и минеральных веществ, а также фитостеролов - факторов, оказывающих благоприятное влияние при болезнях печени, поджелудочной железы, атеросклерозе.

- Какие каши полезнее всего?

Наиболее полезны овсяная и гречневая каши. Их могут употреблять практически все люди. В ряде случаев (при некоторых болезнях желудка и кишечника) целесообразно использовать их в протертом виде. В детском и диетическом питании используются и другие крупы: манная, геркулес, пшеничная.

- Есть ли полезные свойства у шоколада? Неужели он содержит столько «пустые калории»?

Нельзя считать, что шоколад содержит только «пустые калории». Шоколад является высококалорийным продуктом, содержащим большое количество жира и углеводов, а кроме того, некоторое количество витаминов и минеральных веществ. Он может быть полезен при значительных физических нагрузках, когда нужно быстро восстановить энергетические затраты.

Однако в обычных условиях надо воздерживаться от чрезмерного употребления шоколада. Особенно это относится к детям, у которых при частом потреблении конфет и шоколада возникает кариес зубов. У взрослых людей зубы также подвержены неблагоприятному воздействию сладостей, хотя в несколько меньшей степени, чем у детей.

- При каких болезнях вредны томаты, морковь, капуста?

При острых гастритах, территах сырые овощи и фрукты следует исключить из диеты. Капуста не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Полезен ли свежий сок из сырого картофеля, сырой капусты?

Сок из сырого картофеля применяется в диете при лечении язвенной болезни, гастрита. Однако, он оказывает выраженное послабляющее действие, поэтому его надо только по рекомендации лечащего врача. То же можно сказать и о соке из сырой капусты.

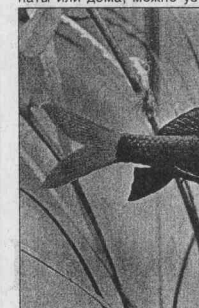
- Полезен ли березовый сок?

В березовом соке содержится около 10 процентов сахарозы, следы белков, минеральных веществ и яблочной кислоты. Витамин в нем полностью отсутствует. Простота в обработке березового сока чрезвычайно низкая, она определяется только присутствием сахара.

Это интересно

## Куда поставить кровать, или Как с помощью аквариума стать богатым

Китайцы еще пять веков назад заметили, что те, кто умеет создавать гармонию в собственном доме, более успешны и в жизни. Искусство правильно располагать дом и вещи в нем называется феншуй («ветер и вода»). Никто не знает его прародителей. Есть только легенда о черепаше, которую увидел китайский император на берегу Желтой реки. На спине ее был изображен магический квадрат, в котором сумма чисел в каждом из вертикальных и горизонтальных рядов равна пятнадцати. На основе этого квадрата и пяти элементов (земля, вода, огонь, металл, дерево) было создано зеркало багуа (см. рисунок).



Зона брака располагается в зоне брака, богатства или карьеры. Правильно используя это пространство, можно улучшить свою жизнь в той области, которая для вас сейчас наиболее актуальна. Например, зона богатства всегда находится по диагонали налево от входной двери. Если вы хотите улучшить свое финансовое состояние, то это место в доме надо хорошо осветить, чисто сделать, чтобы туда свободно могла проникать чистая (жизненная сила). В этой части дома хорошо поместить что-то металлическое, например, поддон, и несколько монет на нем. Аквариум здесь тоже будет уместен, потому что вода - символ денег в феншуй. В зоне славы, которая говорит о вашем положении

в обществе, неплохо повесить собственный портрет и положить достижения ваших трудов (дипломы, ордена, медали, грамоты, книги).

Зона брака символизирует в наше время не только брак, но и вообще интимные отношения. Если у вас проблемы с партнером или его нет совсем, то об этом наведите порядок в этой части дома. Подвесьте под потолок кристаллы, поместите предметы, имеющие отношение к вашему любимому, или просто снимок влюбленных, идущих рука об руку по пустыне.

Зона семьи включает в себя всех ваших родных и близких. Когда кто-то из них забывает, уезжает, когда в доме ссоры, с ней надо «работать», также освещая, прибивая, выставляя вещи, подаренные этим родным человеком, или его фотографии.

Зону детей можно украсить их игрушками, рисунками. Если у вас нет детей, но вы хотите их иметь, подвесьте над этой зоной кристаллы на красных лентах. Очень хорошо повлиять на появление потомства цветы, только их надо сразу же выбрасывать, как только они завянут; в засушенных растениях нет воды, что недопустимо с точки зрения феншуй.

Зона обучения хороша для того, чтобы в ней хранить и хранить учебники. В части дома, отвечающей за карьеру, хорошо повесить факс, телефон, компьютер и те вещи, которые вы используете в работе. Учителя - это те люди, которые

помогают нам в жизни словом и делом. Привлекая внимание к этой области, мы побуждаем их прийти. Если вы имеете в виду конкретного человека, то можно поместить вещи, имеющие к нему отношение. В этой зоне можно разместить виды тех мест, куда бы вы хотели поехать.

Хорошо, когда в вашей квартире спальня находится в зоне брака, столовая - в зоне семьи, а зона детей приходится на детскую... Как правило, мы интуитивно стараемся следовать законам феншуй. Но если это так, то мы уже корректировать пространство с помощью зеркал. Например, повесить зеркало на дверь туалета, через который может уходить из дома положительная энергия. (Двери в туалет и ванную надо держать закрытыми и следить, чтобы ключи за ними не лежали, иначе в соответствии с местом их расположения, из вашего дома будет уходить не 5-ходимая жизненная сила.)

богатство слава брак семья дети знания карьера учителя

богатство слава брак

семья дети

знания карьера учителя



Входная дверь с этой стороны схемы

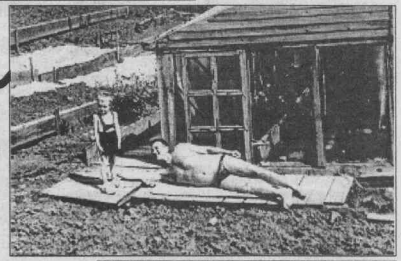




Фоторепортаж  
Екатерины  
Первухиной



# Дачники



С началом дачного сезона улицы нашего городка (особенно по вечерам и в выходные дни) заметно пустеют - народ устремляется на свои сотки, чтобы в трудах праведных вырастить ягоды, овощи, картофель, без которых рацион питания большинства кодинцев был бы совсем бедным.

Моя семья не исключение. Мы тоже, как только наступает лето, все свободное время проводим на даче в «Октябре». Поэтому выполнить редакционное задание - сделать фоторепортаж о дачниках - мне было не сложно. Я просто в минувшее воскресенье вышла с фотоаппаратом за свою калитку...

...Для супругов Ивана Алексеевича и Зинаиды Павловны Арбузовых дачный сезон длится круглый год - они живут в «Октябре» и зимой, и летом. Есть у них и благоустроенная квартира, но они держат хозяйства, которое на балконе не разместить - кур, уток, кроликов и коз.

Повстречалась я с ними, когда они погнали восьмерых козочек на выпас, да пора уже подумать и о заготовке сена на зиму. Хозяйство хоть и не большое, да уж больно хлопотное. Зимой, конечно, труднее. В город суп-

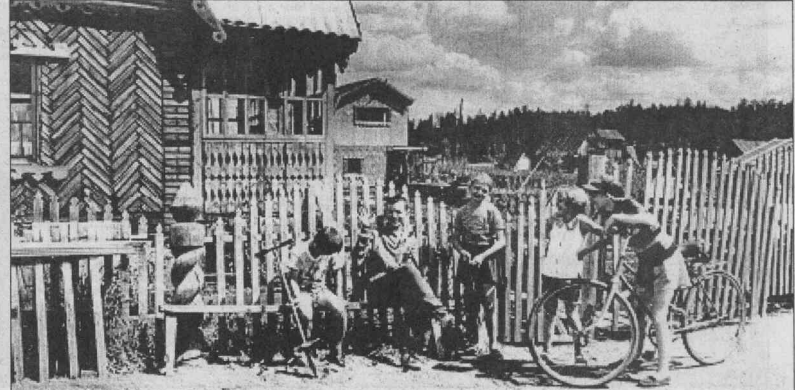
руги приезжают только по необходимости - закупить продукты, получить пенсию. Воду получают из снега, электричество заменяют свеча да лучина. «Живем, как наши предки жили», - улыбаясь, говорит Иван Алексеевич, ни на что не жалуясь.

Смотрю им вслед, и на душе хорошо. Побольше бы таких! Живут в своем мире, своим трудом, никому не жалуются, никого не проклинают.

Иду дальше. Слышу, как журит своего маленького внучка Алексея, который так и норовит залезть на уже вскопанную грядку, Александра Ивановна Славятяк. Вижу, как он покорно бредет к своей уставшей бабуле и усаживается рядом с ней в холодок на крыльце.

Встретила я и любителей позагорать, и весело шалившую ребятню, для которой дачный кооператив превращается летом в «деревню бабушки» или оздоровительный лагерь - со своими играми, забавами, обязательной трудотерапией.

Несмотря на тяжелый, порой непосильный труд, в яркий июньский день на дачах хорошо всем - и старым, и малым, и ребятам, и зверьятам.



# Женский клуб

## «ЭВА»

Выпуск №10



### Женские хитрости

# Удивить - это так непросто

Читая как-то книгу В. И. Курбатова «Женская логика» (в ней говорится о загадках и тайнах женского пола тонко, остроумно, а порой и насмешливо), в разделе «Заветы женского менеджмента» я натолкнулась на такую фразу: «Если мужчина перестал вам удивляться - самое время чем-нибудь его удивить».

Как бы не были хороши отношения с мужчиной, каждой женщине время от времени приходится замечать, что он как-то охладил к ней. «Может быть, я стала ему неинтересна?» - задаете вы сами себе вопрос, ищите причину охлаждения, а затем, обнаружив ее, начинаете бороться.

Я обратилась к женщинам с просьбой подкачать свои секреты, как сделать так, чтобы он вновь стал удивляться вам.

**Ольга, 39 лет:** Я живу без мужа уже несколько лет. Мы развелись не потому, что стали друг другу не интересны, просто он очень сильно пил. Это отразилось на семье. Я отнюдь не монашка, и у меня есть мужчина, с которым мне хорошо. Но это не значит, что я абсолютна уверена, что он всегда будет со мной.

Я согласна, что мужчине надо изредка удивлять, чтобы не заиск, не стал глядеть в другую сторону. Я стараюсь менять причёску и парикрашивать. Заметила, что чем необычнее причёска и окраска, тем дольше он раздумывает, что мне сказать, похвалить или покритиковать. И если он долго не решается «вынести приговор», значит, я его опять удивила.

И еще: я никогда не докладываю ему, когда еду в командировку и на сколько, что я делаю завтра, с кем буду встречаться. Это заставляет

его жить в напряжении. Ведь если все встречи распланировать заранее, то это превращается в хождение на работу, а мы с ним — коллеги.

**Татьяна, 36 лет:** Я полностью согласна, что женщина должна постоянно меняться, чтобы не наскучить мужу, любовнику. Я считаю, что чем интереснее будут проходить домашние праздники, застолья, именины, тем интереснее и необычнее будет домашняя жизнь. Не обязательно собирать большой круг гостей - не такое сейчас время, но помнить о профессиональном дне или о дне войск, где проходил службу мужчина, необходимо. Представьте, как он будет рад, когда вы с утра его поздравите, подарите (пусть очень маленьким) подарок, накрыте стол на двоих... К такому невозможно привыкнуть, этому будет рад любой мужчина.

И еще. Надо не жалеть для мужчин добрых слов типа «спасибо, что встретил с работой», «спасибо, что вспомнил о годовщине нашей встречи», «спасибо, что ты есть», «ты - великопелеп» и т.д. Это будет приятно не только ему, но и самой женщине. Это невольно подвигнет и его на подобные поступки. Он понимает, что все сказанное и сделанное тобой идет от души.

Все мужчины - сладкоежки. И каждый из нас по средствам купит что-то вкусное типа леденца или шоколада и угостит его, придумав любую причину. Потом посмотрите на результат - он вас обрадует.

В такой семье, где женщины являются выдумщицей сюрпризов и праздников, никогда не будет скучно. А если это не муж, а друг, то и он оценит вас за внимание и будет вами дорожить.

Но здесь есть одно «но»: не «перекормите» своего мужчину, «сытый» мужчина редко бывает чему-то рад. Надо интуитивно держать его порой на голодном паекке.

**Елена, 24 года:** Мой муж - водитель. Он часто бывает в отъезде, и мы не успеваем наскучить друг другу. Но чтобы встречи были неожиданными, я часто делаю небольшую перестановку в доме. То шторы в кухне другие повешу, то на кровать другое покрывало постелю, то телевизор перемещу со столика на тумбочку, то в кухню новую картину над столом повешу.

Он всегда замечает, что что-то не так, хотя делает вид, что ничего не увидел. А потом все же сознается. Это у нас как игра.

Мой муж любит читать детективы. Купая книги - дорого, и поэтому я стараюсь у друзей или в библиотеке к нему привезду взять что-нибудь новенькое. Знаете, как приятно, когда он радуется книге. Я верю, что это он и мне рад.

Не знаю, смогу ли быть все время ему интересной, делая только то, о чем вам рассказала, но если это перестанет действовать, придумано что-нибудь новенькое. Я не хочу его потерять.

**Н. Я. П., 54 года:** На такую тему как-то неудобно что-то говорить. Как их удержишь, если столько молодых, красивых и одиноких кругом? Учить чему-то не умею, но скажу вот что. Женщины, не старайтесь насильно их удерживать, не шантажируйте за ничем, не устраивайте концерты ему и его подруге. В такой ситуации вы же и будете осмеяны. Но умейте прощать, если мужчина вновь возвращается к вам. Женщин, умеющих прощать и прощать, мужчины, несмотря ни на что, ценят, хотя и не признают в этом.

Записала Е. БАРАНОВСКАЯ.



# Притча

Жена с мужем и ребенком грелись у костра в зимнюю стужу. Муж положил голову ей на колени и уснул. Внезапно ребенок пополз к огню. Опасаясь разбудить своего господина, женщина не пыталась спасти ребенка. Он полз, а она молила Бога костра дгни не причинять ему зла. Бог, пораженный ее верностью супружескому долгу, снизошел молитве, и ребенок, улыбаясь, невредимый сидел посредине костра, пока муж не проснулся.

### Поэтической строкой

Подарила бы тебе нежность брызг роз,  
Что на кружевной окле  
выхолажд мот...

Подарила бы тебе огнем свечи,  
Что прощанием малком  
св. шится в ночи.

Подарила бы тебе море и причал,  
Подарила б шар земной,  
только ты не взыла.

Г. ФАСАНКИНА  
Август, 1998 год.

Приди скорей,  
открой тихонько звери,  
Напоили дом  
и сытостью, и теплом.  
Не бегим мы считая  
свои потери,

Все горести  
оставим на потом.  
Пускай в печи  
огонь пылает жарко,  
От сытости сердце  
плавится в зрачки.  
Не надо лучше  
в жизни мне подарка,  
Быть рядом!  
Никогда не забуду  
Марина  
г.Кодикс.

### И в шутку, и всерьез

## Женщины о мужчинах

Если мужчина теряет самообладание, то его не найти даже с ищейкой.

Если ваш муж - Дон Жуан, то лучше сразу предоставить его командору.

Если подруга отбил у вас мужа и портниху, то еще неизвестно, о чем вы больше сожалеете.

Если в семейной жизни мужчина недостаточно хорош, значит, у него просто плохой начальник.

Если мужчина стал полнеть, то поделитесь с ним вашей заветной ментой. От ее реализации он обязательно похудеет. Но если мужчина похудел, то это еще не значит, что ваша мечта исполнилась.

Если мужу понравилась другая женщина, это еще не значит, что вы ему разонравились. Может, он просто хочет, сравнил, полюбил и всесторонне оценит вашу достоинство.

Если мужчина в растерянности, значит, ему пришла в голову мысль и, не застав никого, ушла...

Если мужчина влюблен, то других забот ему уже не надо.

Если мужчина изрядно выпил, то он уже не может стоять за свои убеждения. За них он может только лежать.

Если бы мужчина знал, что женщины говорят о нем у него за спиной, он наверняка бы стал другим.

**БЕЗОТВЕТНАЯ любовь...** В стародавние времена все было, кажется, проще: идишь к колдунье и получаешь приворотное зелье, готовое к употреблению, либо концентрат из специально приговоренных перелюб летучей мыши и сушеной жабы. Даешь это выпить или съесть жестокосердному - и готово дело: он смотрит на тебя совсем другими глазами - «Приворотный» - славы удостоилось. Старушки-колдуньи вымерли, их место заняли молодые симпатичные женщины-химикис с высшим образованием. Но давайте попробуем возродить приворотное зелье с помощью современной науки.

Исходный пункт ясен: давно известно, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок! Чем же надо угостить любимого, чтобы возбудить и усилить его чувства? В Древней Греции хоровой «приворотной» - зелье пользовались блуды из рыбы. Таким образом, первый рецепт готов: кормите избранника сердца как можно чаще дарами моря! Блюда из рыбы при этом поставьте обильно сдобрить

### Кулинарный техникум

## Самый короткий путь к...

имбирем, корицей и луком, в крайнем случае только луком.

Помидоры в старину называли «яблоками любви» - «плодом д-амор-феи». Значит, на закусок подвеем салат из свежих помидоров, приправленный петрушкой, чесночком и мятой.

Затем переходим к первому блюду. Любовный суп обычно включал мелко растертый чеснок, перец, сельдерей и трюфели (рецепт мадам де Помпадур). С трюфелями, вероятно, возникнут трудности, все остальное вполне доступно.

Далее идет второе блюдо, как мы уже договорились, - рыбное. Екатерина Медичи рекомендовала подавать к нему артишоки, которые она высоко ценила как возбуждителя любви. Нынешний их заменитель - картофельные пюре. Не отчаивайтесь, если чего-либо не найдете в про-

даже по мнению современных специалистов, любой продукт, богатый легкоусвояемым белком, - приворотное зелье!

Наследок пом избранника «чаем». На вопрос: «Что это ты приготовила?» - с милой улыбкой отвечаете: «Грузинский чай, другого теплее не продают!» «Чай» же готовим так: четыре шепотки чебреца, две шепотки мяты и шепотку розмарина

«Чай» этот следует пить в течение трех месяцев вдвоем, по вечерам, как это делали Тристан и Изольда. Успех гарантирован!

Ну а что делать, если вы получили незаживающую сердечную рану? На помощь придет отворотное зелье, а именно шоколад. Говорят, регулярное потребление шоколада снимает стресс. Только берегитесь; увеличившись сладостями, вы можете испортить фигуру.

Уж коли есть приворотные и отворотные зелья, не может быть и «от ворот поворотных» - когда вам надо избавиться от назойливого укачера. Такое зелье у каждой женщины свое, но часто пользоваться им не советуем: все же поклонники в наше время на дороге не валяются!

(По материалам зарубежной прессы)



**УЧРЕДИТЕЛИ:**  
Трудовой коллектив редакции, управление печати и информации Красноярского края.

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**  
ответственный секретарь - Г. Ю. БАРАНОВСКАЯ; зав. общественно-политическим отделом - Л. В. ВАСИЛЬЕВ; зав. отделом информации - К. Ф. ДАНИЛЕНКО; зав. производственно-экономическим отделом - В. Г. ЗЫКОВ; фотокорреспондент - Е. В. ПЕРВУХИНА.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:** 663477, г. Кодикс Кежемского района Красноярского края.

**ТЕЛЕФОНЫ:** гл. редактор, приемная - 4-41-31, отв. секретарь, корректор - 4-46-48, отд. информации, общ.-политический отд. - 4-45-21, произв.-эконом. отд., бухгалтер - 4-48-33, полграф. участок, отд. доставки - 4-28-98.

Главный редактор - Н. В. ЗОНОВА.

Газета сверстана в компьютерном центре «СП», отпечатана в Канской межрайонной типографии. Печать офсетная.

Мнения и выводы редакции могут не совпадать с мнениями и выводами авторов писем и статей. Редакция вправе отказать в публикации писем и статей без объяснений с авторами, за исключением официальных опровержений.

Индекс - 52335. Тираж - 5100 экз.