

Породеская газета

№ 25 (20105)

Суббота,
5 февраля

2011г.

Что сегодня предлагаем нашим читателям:

БЕРЕГИ честь смолоду, делай добрые дела тоже смолоду – такого девиза придерживаются юные горожане, которые считают своим долгом помогать ветеранам или тем, кто только начинает свою жизнь в этом мире. Рассказ о них печатается на второй странице.

ОН смотрел смерти в лицо, по долгу службы ему приходилось идти туда, где был крошечный ад. Кто-то же должен спасать выживших или выносить трупы. Третья страница.

ВЫ хотите похудеть, тогда покрасьте стены кухни в желтый цвет. А как еще помогут краски, об этом – на четвертой странице. Здесь же – рецепт необычного блюда.

ЧИТАЙТЕ, ВСПОМИНАЙТЕ, СПОРЬТЕ, ЗВОНИТЕ!

ОБЩИЙ ПРАЗДНИК — НОВОСЕЛЬЕ

В прошедший четверг 48 семей, проживающие в ветхом жилье, получили ключи от новых квартир.

С этим радостным и счастливым событием новоселов поздравил глава города В.Н. Телегин. Он отметил, что это первое заселение муниципального жилого фонда в квартале Кемеровском в новом году, в ближайшее время будут заселены еще три дома.

Среди новоселов немало семей, которые прожили в ветхом бараке не один десяток лет. Для них этот день стал особо долгожданным. Подробнее читайте в следующем номере «Городской газеты».

Подарки для защитников

В связи с Днем воинской славы ленинско-кузнецкие участники боевых действий под Сталинградом получили подарки от главы города.

2 февраля 1943 года победоносно завершилась Сталинградская битва, в результате которой советские воины разгромили немецко-фашистские войска. В честь этого события 2 февраля стало памятной датой.

Сотрудники управления социальной защиты населения администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа посетили на дому четырех участников боевых действий под Сталинградом. Ветеранам вручили поздравительные открытки и продуктовые наборы от имени главы города В.Н. Телегина.

Е. ЛЬВОВА.



С ПЕРЕВЫПОЛНЕНИЕМ!

По результатам работы в первый в этом году день повышенной проходки победителем производственного соревнования в группе «А» стала бригада Виктора Титаева шахты имени С.М. Кирова (участок № 5, комбайн Bucasurus)

Результат суточной проходки – 32 метра при нормативе 29. Выполнение составило 110 процентов.

Победителям дня повышенной проходки вручены премии в размере 10 тысяч рублей, переходящий кубок и специальный вымпел.

ЧИСТЫЙ ДВОР ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

В Ленинске-Кузнецком стартует акция «Чистый двор – каждой бабушке». Инициатором доброго дела выступили волонтеры социального центра молодежи.

Подобная акция проходит в городе впервые. Предполагается, что в ней примут участие самые разные активисты – школьники, студенты, учащиеся профессиональных учебных заведений, работники шахт, предприятий и организаций Ленинска-Кузнецкого.

В ходе акции добровольцы придут на помощь ветеранам, инвалидам, престарелым и одиноким гражданам, проживающим в частном секторе. Активисты очистят двор, дорожки около домов пенсионеров от снега. К волонтерскому движению может присоединиться любой желающий.

Е.УЛЬЯНОВА.

«КАПЛЯ В МОРЕ»

Именно такое название носит всероссийская акция, участники которой регулярно сдают кровь в учреждениях здравоохранения по всей стране.

В каждом городе существует банк донорской крови, так необходимой для людей, попавших в экстренную ситуацию. Прийти и сдать кровь – одно из добрых дел и для молодых волонтеров.

1 февраля к донорскому движению в

рамках акции «Капля в море» примкнули и активисты ленинско-кузнецкого отделения «Молодой гвардии» партии «Единая Россия». Это учащиеся профессиональных учебных заведений города, студенты. Ребята сдали кровь в отделении переливания крови центра охраны здоровья шахтеров. В ближайшее время к этой акции присоединятся еще несколько волонтеров.

Е. ВЛАДОВА.

НА ЭТОЙ неделе в администрации города прошло заседание антитеррористической комиссии, которое провел председатель комиссии глава города В. Н. Телегин.

В своем вступительном слове Вячеслав Николаевич отметил, что поводом для нынешнего заседания стали события, произошедшие недавно в Москве, когда в результате взрыва в аэропорту Домодедово погибло 35 и ранено около 130 человек. И пока есть такие случаи, никто не может чувствовать себя в безопасности. Каждый город может стать объектом теракта. Террористы – главная угроза для России и наших граждан. В.Н. Телегин призвал всех со всей серьезностью относиться как к проводимым мероприятиям, так и к своим должностным обязанностям.

О дополнительных мероприятиях по антитеррористической защищенности объектов и населения города проинформировал начальник МОВД В.С. Маслов. В Главном управлении внутренних дел по Кемеровской области прошло заседание административного штаба, где были поставлены конкретные задачи перед всеми структурными подразделениями. Личный состав МОВД переведен на усиленный вариант несения службы. Особое внимание уделяется местам, где большое скопление людей: автовокзал, железнодорожный вокзал, места проведения праздничных и культурных мероприятий.

Федеральной миграционной службой проведен ряд рейдов по выявлению

незаконных мигрантов и лиц, у которых заканчивается разрешение на пребывание на территории РФ.

ТРАНСПОРТ - ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Криминальная милиция совместно с милицией общественной безопасности проводят рейды по этническим группам.

Также поставлена задача подразделению участковых уполномоченных о проведении работы с гражданами по закрытию подвалов и чердаков.

Заместитель начальника отдела вневедомственной охраны О.Л. Грузд рассказал об инспектировании объектов массового пребывания граждан города – ТЦ «Фабрика», автовокзал, Коняхинский рынок, ООО «Двиг». Во время проведения проверки возникли некоторые нарекания к руководству торгового комплекса, которые необходимо разрешить в срочном порядке. Для этого все вопросы работы этого торгового центра будут рассмотрены дополнительно.

На автовокзале и железнодорожном вокзале велась серьезная работа с персоналом, об этом рассказали начальники вокзалов. Были организованы внеплановые дополни-

тельные инструктажи, на автовокзале прошли занятия с персоналом по правилам эвакуации пассажиров и оказанию первой помощи. Также проводится тщательная проверка багажных отсеков, салонов, контролеры провожают автобусы до выезда с автовокзала. В залах ожидания вокзалов развешены памятки для пассажиров, рассказывающие о том, как нужно вести себя в экстремальных ситуациях и как действовать при обнаружении подозрительных предметов.

Директор ООО «Водоканал» В. Р. Тухватуллин руководит одним из самых значимых и ответственных объектов по обеспечению населения питьевой водой. Здесь также приняты необходимые меры по защите объекта от террористических посягательств. В свою очередь, о принятых мерах по обеспечению безопасности пассажиров городского автотранспорта рассказали начальник филиала Беловского ГП «Ленинско-Кузнецкая автоколонна» А. А. Пастухов, начальник ОАО «Горэлектротранспорт» В. Н. Анохин.

В заключение обсудили такую наболевшую тему, как уборка снега с крыш многоэтажных жилых домов и объектов соцкультбыта. Был представлен видеоролик, где показаны негативные моменты работы ЖКХ: свисающие шапки снега с крыш домов, готовые вот-вот обрушиться на головы случайных прохожих. Было рекомендовано решить этот вопрос до конца недели.

М. СМЫШЛЯЕВА.

ДОБРО НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ

Встречать начало календарной зимы добрыми делами – давняя традиция добровольцев социального центра молодежи Ленинска-Кузнецкого. Вот уже в течение десяти лет здесь проводится благотворительный сезон «Счастливые праздники». В наступившем году юные волонтеры подвели итоги очередной акции.

Более 1200 человек приняли участие в нынешнем благотворительном сезоне. Это школьники, учащиеся профессиональных заведений города, студенты, для которых добро – не просто слово, а конкретные дела.

Акция «Счастливые праздники - 2010-2011» стартовала 3 декабря – в Международный день добровольца и продолжалась больше месяца. Хотя, как признаются сами волонтеры, совершать добрые поступки они не прекращают в течение всего года. Подведение итогов нынешнего сезона еще раз показало: добрые начинания не имеют границ.

– Вот уже 10 лет подряд вы, молодые, активные, небезразличные к чужим проблемам люди, приходите на помощь, создаете хорошее настроение, со-

вершаете благие поступки, – с такими словами на торжественном мероприятии, посвященном подведению итогов благотворительного сезона, выступила начальник отдела молодежной политики администрации города Лариса Викторовна Милосердова. –

целярских товаров и игрушек для детей из малообеспеченных семей, воспитанников социального приюта, а также денежных средств для городской организации «Красный Крест» и областного Благотворительного фонда «Детское сердце», куда учащиеся профессионального училища №17 перевели сумму в размере 7215 рублей.

Более 500 волонтеров нашего города боролись со снегом в новогодние каникулы и предпразд-

Как живешь, молодежь?

Спасибо за ваши дела, надеюсь, что желание совершать добрые поступки будет сопровождать вас всю жизнь.

В течение акции волонтеры совершали самые разнообразные добрые дела, и всегда находились люди, которые искренне благодарили молодежь за их бескорыстные поступки. Был организован сбор теплых вещей для нуждающихся граждан, кан-

ничные дни. Добровольцы очистили от снега территории детских садов №54 и 18, социального центра для несовершеннолетних «Радуга», противотуберкулезного санатория, дома сестринского ухода и детского дома №3. Ребята навести порядок и на территории, прилегающей к центру ВОС и в сквере на улице Ломоносова. С особым удовольствием волонтеры пришли на помощь пожилым



людям, они помогли с уборкой снега 69 ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла, проживающим в частном секторе.

В период «Счастливых праздников» нашли применение и творческие способности волонтеров. Молодые люди подготовили и провели творческие развлечения

танники социального центра «Радуга» и детских садов города изготовили фигурки Деда Мороза для пожилых пациентов, которым пришлось провести новогодние праздники в стационаре городской больницы №1. Более 200 маленьких ленинск-кузнецких получили телефонные поздравления от зимнего волшебника Деда Мороза.

32 добровольца, принявшие активное участие в акции, получили личные книжки волонтеров. Это документ, куда будут записаны все добрые дела, совершенные ребятами. В числе новоиспеченных обладателей книжки волонтера – учащийся горно-технического колледжа Виталий Титаев. Он уже не раз принимал участие в благотворительных акциях и продолжает это делать, так что страницы его личной книжки, без сомнения, будут заполнены быстро.

– На протяжении нескольких лет мы шефствуем над ветеранами Великой Отечественной войны, по-моему, это священный долг нашего поколения, – считает В. Титаев. – Помогаем пожилым людям по хозяйству, на приусадебном участке, убираем урожай, скидываем уголь, чистим снег. Поверьте: от такой бескорыстной работы получаешь огромное моральное удовлетворение, и хочется в следующий раз сделать еще больше.

Итоги благотворительного сезона «Счастливые праздники-2010-2011» подведены, но уже завтра добровольцы вновь соберутся вместе, чтобы продолжить творить добрые дела.

Е. МАГИЕНКОВА.

На снимке: вручение личной книжки волонтерам молодым благотворителям.



Народный хор ветеранов «Субботей» хорошо знают многие жители нашего города. Старинные лирические песни в исполнении убежденных сединами артистов часто звучат со сцен различных учреждений культуры Ленинска-Кузнецкого. Публика на концерты «Субботей» приходит самая разная – это и пенсионеры, и молодежь, и люди среднего возраста, и дети. Вокалисты всегда готовы чем-нибудь порадовать и удивить своих слушателей. Ведь не зря жюри различных конкурсов, из которых принимает участие хор, отдает им призовые места. Так, хор «Субботей» был отмечен дипломом 1-й степени на конкурсе, посвященном 65-летию Великой Победы.

С недавних пор у народного хора ветеранов из Ленинска-Кузнецкого появилась еще одна армия поклонников: отдыхающие в кузбасской здравнице – санатории «Борисовский». Артисты «Субботей» дают там концерты каждый выезд. Одно из выступлений состоялось уже в наступившем году.

Отдыхающие в санатории – это люди из разных городов и поселков Кемеровской области, все со своими предпочтениями, а потому к таким выступлениям ветераны готовятся особенно тщательно. Перед поездкой – несколько напряженных репетиций, и, хотя репертуар для артистов знаком, каждое выступление в

И ЛЬЕТСЯ ПЕСНЯ ОТ ДУШИ

«Борисовской» – одновременно и праздник, и трепетное волнение. Как встретят их слушатели, засияют ли их глаза, будут ли подпевать?

Опасения, как правило, напрасны: выступление солисток «Субботей» Любови Ганицевой, Любови Несфедовой и других участниц хора отдыхающие вновь встречают бурными аплодисментами. Эти песни близки и дороги многим сидящим в

Культура

зале, ведь они – о красоте сибирской природы, о России, ее истории. «Половодье», «Ой, мороз, мороз», песни о Ермаке и Хасбулате зрители просят исполнить на «бис».

Вместе с «Субботей» гастролирует и мужская вокальная группа «Шахтерские зори». Мужчины не только поют вместе с солистками хора, но и выступают отдельно с песнями о героическом труде, о Кузбассе и родном Ленинске-Кузнецком. В нынешнем концерте принимали участие солисты вокальной группы «Шахтерские зори» Арнольд Ефременко, Лев Вахтин,

Виктор Овчинников, Гаян Сабилов.

Полуторачасовой концерт пролетает незаметно. Не успевают артисты спуститься со сцены, как их обступают благодарные зрители. Отдыхающие горячо благодарят ленинск-кузнецчан за прекрасное, душевное выступление, расспрашивают об истории хора, его участниках. И главный вопрос: что заставляет их, пожилых людей, позабыв о проблемах со здоровьем,

спешить на репетиции, отправляться в поездку с концертом? Как говорят сами ветераны, они – люди активные, творческие, жизнелюбивые, искренне любящие народную песню, а потому «Субботей» и «Шахтерские зори» стали для них вторым домом. Концертная деятельность этих коллективов приносит радость и зрителям, и самим артистам. При этом многие ветераны занимаются общественной работой. Лидия Кирилловна Латышевская, например, возглавляет первичную организацию пенсионеров бывшего шахтоуправления «Кольчугинское», Виктор Гаври-

лович Овчинников занимает такую же должность на шахте имени Кирова, Арнольд Михайлович Ефременко – в вагонном депо.

Не представляют себе жизни без «Субботей» Любовь Алексеевна Ганицева (она поет в хоре более 40 лет), староста хора Тамара Прокопьевна Зубарева, Ирина Андреевна Луценко, Нелли Шамина и другие солистки. А уж о руководителе коллектива Владимире Григорьевиче Трещимове и говорить нечего. Это человек, поистине влюбленный в свое дело, требовательный к себе и другим. За свою деятельность Владимир Григорьевич имеет немало наград, которые он получил абсолютно заслуженно.

В тетради отзывов самодельных артистов немало восторженных записей. Вот одна из них: «Здорово! Мощно, красиво, ярко и высокопрофессионально! По мастерству исполнения «Субботей» и «Шахтерские зори» не уступают многим известным народным коллективам». Наверное, мнение зрителей и есть главная оценка.

А. КОЛЧИНД

Крупным планом

1 ФЕВРАЛЯ страна с горечью по-христиански отметила девять дней со дня трагических событий в аэропорту Домодедово. Трагедия унесла жизни 35 безвинных человек, десятки пассажиров и встречающих получили ранения, некоторые из которых тяжёлые. Смотрел будоражащие душу кадры телевизионной хроники с места события, наблюдал, как напряжённо, выученно работают там бойцы МЧС, представлял, сколько им придется испытывать на подобных ЧП. И вспомнился менее выстраданный, иногда шокировавший меня натурализмом недавний разговор с Сергеем Анатольевичем Стрижановым, бывшим респираторщиком и командиром отделения оперативного взвода Кемеровского отдельного военизированного горноспасательного отряда (проще – ВГСЧ) с 29-летним стажем, полным кавалером знака «Шахтёрская слава». После его окончания подумалось: Господи, за трагедиями, несчастьями, будничным горем не нужно, к сожалению, ходить за тридевять земель. Они гнездятся совсем рядом, а отводят их или хотя бы смягчают люди, мужеством наделённые.

Не династия, а шахтовая дивизия

Сергей Анатольевич действительно из настоящей боевой дивизии шахтёров, которая растёт и растёт вширь, никак не поддаваясь веяниям времени. Стрижановых, в женской части меняющих фамилии, не привлекает ни юриспруденция, ни экономика, ни бухгалтерство – подавай им подземное бытие! В итоге сложилось у них настолько раскидистое генеалогическое древо, что впору заносить его в Книгу рекордов Гиннеса. Начать следует с отца, Анатолия Григорьевича, добросовестно отдавшего горному делу 33 года, в основном шахте «Комсомолец», рядом с которой жила семья.

Судьба не была к нему милостива, - говорит Сергей Анатольевич. - Был он весь ломаный-переломанный, перед кончиной уже не мог сам рубашку застегнуть, руки покалеченные не слушались. О чём говорить, ведь во времена отца кровлю вручную сажали, выбивая стойки топорами, а это травмоопаснейшая работа. А если лесина на ногу упадёт? Не раз попадал отец и в завалы. И однако меня такая перспектива после службы в армии не напугала. Рассуждал как? Вся родня трудится – и ничего, чем я хуже? Четыре родных брата отца были горняками. Мой старший брат Александр до сих пор на «Заречной», набрал уже 32 года стажа. У родной сестры Ольги муж Игорь Васильевич Семайкин там же в числе лучших комбайнеров на проходке, скоро отметит 30-летие шахтёрской жизни. Сын его Евгений по моей рекомендации почти пять лет назад пришёл после армии в ВГСЧ респираторщиком. Зять Евгений Асапин трудится горнорабочим очистного забоя на шахте «Красноярская», пошёл по стопам отца Сергея Ивановича. У него 23 года горняцкого стажа. Так что есть кому собираться за общим столом в святой День шахтёра!

Без дисциплины – ни шагу

Сергей Анатольевич характера твёрдого, в критических ситуациях – скорее всего властного, это чувствуется с первых минут общения. Мягкотелого командовать отделением не поставят. И долгих ротаций по тому или иному поводу читать он не привык. Но когда Женя Семайкин нацелился на горноспасателя, он, конечно, давал племяннику простые, но ценные советы. Как-никак, сам первые двенадцать лет отработал респираторщиком. Это основная профессия в военизированной части – всё равно что горнорабочий у шахтёров.

У нас во главе стоят строжайшая дисциплина и исполнительность, чёткое знание каждым своих обязанностей, - поднимает палец вверх полный кавалер. - Вот вышло на аварию наше отделение из семи чело-

век. Командир всегда впереди. У него на руках схема маршрута, он ежеминутно оценивает ситуацию на нём, определяет степень опасности, пылегазовую обстановку, принимает нужные решения. Ведь мы в такие моменты буквально ходим по лезвию ножа, между жизнью и смертью, и от общего и самоконтроля зависит исход таких походов на аварии. Так вот, за мной идёт первый номер респираторщиков – связист с катушкой провода, прокладываемого от базы по всему маршруту. С обнаруженным пострадавшим сразу начинает слаженно работать мини-бригада спасателей, и у каждого своё дело. Один проверяет пульс, другой восстанавлива-

меня, не трогайте меня». Вот я тогда труп впервые и увидел. Посмотрел, думаю: «Не прикоснусь к нему». Трудно объяснить. Ну, чужой он мне совсем человек, страшно как-то. А потом понял, что нести к выходу умирающих, агонизирующих, ещё страшнее, вот уж где нет сил смотреть на такое. Так что взялся тогда за «нулевика». Двоих живых подняли наверх первыми. Но когда мы вслед доставили своего, и эти ребята лежали у клетки уже бездыханные. Жалко их было страшно...

Счастливая звезда

- А вот запомнился случай на шахте «Колмогоровская», - продолжает спасатель. - Там произошёл сильный взрыв, погибли 32 горняка. Конечно, сюда были немедленно стянуты большие силы горноспасателей со всей области. Ленинск-кузнецкие занимались в основном восстановлением крепи, жизненно важных перемычек, всех вентиляционных сооружений.

Много было работы. Но вот врезались в память не относящиеся к ней напрямую два эпизода. Прибыл на шахту какой-то очень высокий угольный начальник из Москвы. Узнали мы о его приез-



Сергей СТРИЖАНОВ:

“МЫ ХОДИМ ПО ЛЕЗВИЮ НОЖА”

ет дыхание, третий, в случае переломов, накладывает шины и так далее. Непрямой массаж сердца имеет право делать только командир, потому что это ответственная процедура, и только я отвечаю за её исход.

Если пострадавший жив, или мы его оживили, - несём на свежую струю, на поверхность его поднимут другие. Если обнаружили «нулевика», мёртвого, сообщаем об этом на командный пункт и веду отделение дальше по выработке: наша главная цель – искать живых. И не забывать контролировать расход кислорода. Заканчивается – берём одного самого дальнего пострадавшего и на складных носилках скорее выносим его к устью выработки, для доставки на поверхность. Вот такая простая черновая работа.

Первая встреча со смертью

С нею молодой респираторщик Сергей Стрижанов столкнулся в 1983 году на шахте имени Димитрова, где произошёл пожар от самовозгорания пласта. Его взвод два дня возводил под землёй перемычки, чтобы оградить доступ воздуха к очагу пожара. После смены только пристроились отдыхать - сообщили с командного пункта: в шахте произошёл взрыв, одно отделение попало под него.

- Спускаемся на место трагедии, находим их, - вспоминает, и сейчас тяжело вздыхая, Сергей Анатольевич. - Один рабочий погиб мгновенно, потому что от головы у него почти ничего не осталось. Второй дергается и что-то мычит, а третий только твердит, как в бреду: «Не трогайте

де по тому, что в столовой сразу появились (по зиме, тогда такого не было) свежие помидоры и огурцы. Так вот, повели мы высокого гостя по наклонной выработке к месту взрыва. А он действительно оказался просто гостем на чужих похоронах. Прошёл товарищ меньше километра, устал, чертыхнулся и... повернул назад! Так под землёй ни разу и не был. Мы были в шоке.

Второй эпизод. Как раз у входа в ту наклонную выработку стояло здание, где сидела работница-лебёдница, заминившаяся спуском и подъёмом материалов, оборудованием в шахту и обратно. За минуту до подземного взрыва она, простите, вышла в туалет, стоявший в стороне. Вернулась – а от её думки остались одни воспоминания: взрывной волной его размололо крошку. Стряпа побелевшая женщина и крестилась: Господь или судьба, счастливая звезда убергли её от верной смерти.

Роковые десять шагов

Подобных примеров много на памяти моего героя. И я рад тому, что они живут в незабвеннейшей душе человека, прошедшего не девять, а все девяносто девять кругов ада. Вот был он на «Зырянновской» на ещё большей трагедии, в которой погибли 67 шахтёров. Вызвать погибших пришлось по выработке с таким углом наклона, что рельсы, проложенные по ней для хранения вагонеток, выполняли роль поручней. Ухватился – подтянулся вперёд удобно. Горноспасатели говорили жезлу молчаливо спасибо за помощь, иначе бы каждый труп пришлось доставлять на поверхность, как иногда случалось, ца-

лую смену, а то и сутки-двое, если выработки многокилометровые, с большим числом завалов.

- Такую выработку просто обследовать было выматывающе, не то что людей выносить, - признаётся Сергей Анатольевич. - Но от этой работы никуда не уйдёшь, знаешь, что родственники ждут любых сведений о своих мужьях, братьях, сыновьях. И вот ищем и находим в самом конце, на самом вершине выработки одного молодого шахтёрка. Мёртвый уже. Лежит на спине, руки мирно так на груди скрещены, рядом фляжка с водой. То ли задохнулся от жары, потому что респиратор сорта снят был, то ли у него кислород в самоспасателе кончился, не понятно. Но дело в том, что он мог бы стопроцентно остаться в живых: парень в дыму прошёл всего с десятков метров дальше двери, ведущей прямо на улицу, на свежий воздух! Вот такая судьбина у шахтёрка.

В обнимку с «нулевиком»

- На шахте «Первомайская» мы столкнулись с куда худшим случаем, - спешит вставить С. Стрижанов. - Погибло там человек семь. Но взрывом разрушило надшахтное здание ствола и оборвало клеть. Как поднимать на поверхность погибших? А от клетки остался трос с плетёжкой-нулевиком. И вот кое-как поставили мы на неё вертикально последнего «нулевика», привязали к тросу. Один из спасателей вынужден был подниматься с ним наверх в обнимку – для страховки, остальные облепились вокруг, держась друг за друга. А трос с движением начинает раскачиваться, и ты – как циркач на проволоке. Ду-

маешь: упадёшь или нет, самого живым останешься?

Говорю всё это не для того, чтобы нагнать на читателей страху. Просто мало кто знает о нюансах нашей работы, которая далеко не для всех и каждого. Она требует настоящего мужества, терпения, взаимовыручки, ответственности. Конечно, мы справедливо получаем компенсацию за все издержки профессии. Однажды мне довелось съездить в Египет по бесплатной путёвке за победу в соревнованиях между отрядами области. У нас имеются хорошие спортивные и тренажёрный залы, бассейн, поле для мини-футбола, комната отдыха с бильярдом. Есть льготы по квартплате, лечению зубов и так далее. Так что настоящим мужчинам работать у нас можно и нужно.

Всюду посёдел

Да, энергичный, завидной Сергей Анатольевич успев не только заслужить большой авторитет на службе, но и на котлично вырастил с супругой двоих прекрасных дочек. Они роскошно, как говорит, отблагодарили его за воспитание: Светлана 1 января 2009-го подарила сразу внука Никиту и внучку Арину, а младшая, Настенька, которую он в её детстве ностальгически звал «сыночком», гармонично добавила в марте внучку Вику.

- Я глубоко семейный человек, - улыбается Сергей Анатольевич. - Перед родами возил дочерей на святой источник под Гурьевск. Позже уже всю семью, включая внуков, - с ночёвкой на Тёмь, где я часто добываю спиннингом харюса, тайменя. И на Беловском море мы чудесно отдыхаем. Внук подрастёт, буду учить его премудростям охоты на глухаря, лисичку, зайчика. Как ты ни поверни, нет ничего важнее и чудеснее семьи. Она требует работы ничуть не меньшей, чем горноспасательная. Это я говорю.

Н. МАКСИМОВСКИХ.

На снимке: Сергей Анатольевич при полном параде – есть что показать внукам!

Фото Ю. ГАЛАНДИНА.

Можно проверить на себе

КАКОЙ ВАМ ЦВЕТ К ЛИЦУ?

Древние восточные целители считали, что уникальная способность цвета заключается в его возможностях врачевать тела и души. В Древней Индии, Китае, Египте, Лаосе и других странах Востока существовало даже направление медицины – ратерапия. Лечение цветами радуги.

Древние мудрецы не были ортодоксами и признавали, что энергетические особенности каждого человека уникальны и неповторимы. А следовательно, для создания разумную систему влияния цветов на человеческий организм. Она основана на индивидуальных свойствах каждого цвета.

Белый цвет укрепляет и очищает весь организм. Он приумножает целительную силу любого другого цвета, вместе с которым он используется. Это цвет-усилитель.

Черный – успокаивает эмоционально взвинченных людей, «гасит» конфликты. Правда, его избыток способен вызвать депрессию. Наиболее благоприятен черный цвет в сочетании с белым. Эта гамма исключительно уравновешивает человека, помогает ему постоянно держать контроль над своим поведением, правильно оценивать сложившуюся ситуацию. Не потому ли черно-белая гамма во всем мире признана основной делового, официального, торжественного костюма?

Красный цвет – пробуждает жизненную физическую силу человека. Это – цвет страсти и воли. Все оттенки яркого красного рекомендуются при анемии, менструальных болях, пониженном кровяном давлении, болях в суставах, простудах, при повышенной температуре. Кстати, при рожистых воспалениях кожи наши предки обязательно перевязывали больное место красной тряпочкой, а при кори и ветрянке знахари советовали надевать на детей красные рубашки.

Оранжевый цвет стимулирует общительность и добродушие, дарит радость восприятия жизни. Однако тем людям, чья нервная система слишком подвижна, стоит уравновешивать этот цвет любым оттенком сине-голубого цвета. Вся оранжевая гамма – от-

личное лекарство против депрессии. С этим же эмоциональным недугом борется и желтый цвет, родной брат оранжевого. Желтый цвет помогает продлить хорошее настроение. Он же усиливает аппетит и является добрым помощником в работе желудочно-кишечного тракта.

Все зеленые оттенки – цвета страдания, покоя и умиротворения. Недаром каждый человек расслабляется в лесу, среди зелени деревьев, чувствует блаженство, гуляя по ковру шелковистой травы. Зеленый цвет снимает умственное и физическое перенапряжение, стабилизирует давление, исцеляет головную боль и мигрени, устраняет покраснение и усталость глаз, помогает при сердечно-сосудистых недомоганиях.

Но одежду зеленого

Злоупотребление этим цветом приводит к излишней сонливости. Замечено, что цветы, помещенные в комнату, где преобладает фиолетовый цвет, растут очень медленно, а чаще всего погибают.

Перечисленные особенности цветов составляют систему основной направленности каждого цвета. Интересны и нюансы. Коричневый цвет, не входящий в состав цветов радуги, издавна называли цветом здравого смысла. Он оказывает помощь эмоционально неуравновешенным людям, склонным к смене настроений. Чрезмерное увлечение серым цветом приводит к грусти, вялости, безразличию.

А желтый цвет, к примеру, способствует усилению аппетита. Густой синий цвет может ослабить аппетит даже у Гаргантюа, а зеленый – помочь переварить пищу, справиться с кишечными проблемами, особенно тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

«Что за челуха, как это можно применить на практике? Менять кухонную мебель или переклеивать обои? И разве найдется семья, состоящая из одних обжор или только из малоежек?» – скажете вы. Так же первоначально думали многие мои приятельницы.

Не торопитесь с выводами, не бросайтесь в крайности. Одна из моих подруг заметила, что когда во время кормления внука, чей аппетит оставал желать лучшего, надевала на него оранжевую футболку, а сама набрасывала на плечи желтый платок или повязывала фартук лимонного цвета, а юбку тарелки малышка клала салфетку с изображением солнечных пятен, то ребенок ел с большим удовольствием. Она так поверила в помощь цвета, что даже подарила внуку на день рождения комплект желтой детской посуды.

Что это – совпадение? Тогда нужно признать совпадением и другой случай. Когда у моей знакомой разыгрывается артрит, она обязательно перевязывает больную конечность сине-фиолетовым платком, и уже через час боль притупляется...

А уж в том, что



постельное белье должно быть сине-голубых цветов, убедились многие мои подруги. В море этого цвета, который на Тибете называют «цветом благостного сна», вы проведете ночной отдых, часов 7-8. А цвет ночной рубашки подберите исходя из своего самочувствия. Красный – если весь день вы страдали от гипотонии, зеленый – в случае особо сильной физической усталости, нежно-желтый – если испытывали кишечное недомогание.

Семья моих друзей, все члены которой чрезвычайно темпераментны, всегда возбуждены, склонны к беседам на повышенных тонах, заметила, что их успокаивает сон на белье лазурного оттенка с оранжево-желтым рисунком.

Кстати, интересен основной постулат совета врачей при дворе древних китайских императоров. Этот один из самых древних законов гласил: все оттенки красного отвечают за физическое здоровье тела, синие тона помогают «настроить» разум, желтая гамма отвечает за душевное состояние.

Есть люди, которые очень восприимчивы к цвету, есть и те, которые реагируют более спокойно. Но людей, на которых цвет абсолютно не влияет, – нет. Например, в доме наших соседей после евроремонта кухня была выполнена в сочных синих цветах: синяя мебель, линолеум, стол, стулья с фиолетовой отделкой, аквамариновые обои. Не сговариваясь, мы назвали это пространство – «синяя тоска». Уже через полчаса общения в этой кухне на человека просто наваливались депрессивные чувства.

Цветовой интерьер квартиры поменять по известным причинам не так легко. Поэтому основу оформления: обои, мебель, пол – стоит делать нейтральными. С художественными деталями интерьера: картины на стенах, полотенца, шторы – то есть с тем, что можно часто менять в соответствии с желанием и состоянием здоровья, – стоит смело экспериментировать. Как и с одеждой.

Утром, выбирая наряд, в котором вы проведете немалую часть дня, постарайтесь ответить себе на вопрос: какие цели вы преследуете сегодня и каково ваше самочувствие?

Совершенно не обязательно при ситуации внутреннего беспокойства натягивать зеленый костюм или свитер, чтобы подавить в себе тревогу, вполне достаточно поддеть майку или надеть деталь нижнего белья зеленого цвета. Одежду мы меняем каждый день, и потому можем экспериментировать, пробовать насыщенные краски. Поверьте, этот эксперимент очень интересен. Уже через месяц вы поймете, какой цвет помогает вам. Но у многих, как и у меня, нет возможности обогатить свой гардероб одеждой разных цветов. Мне помогают цветные открытки с преобладанием одного цвета или кусочки цветной бумаги.

В день, когда я нуждаюсь в определенном цвете, я стараюсь посмотреть на открытку соответствующего цвета, кладу ее рядом с собой, ставлю на стол во время трапезы. Так что наследие древних восточных мудрецов не бессмысленно, вполне применимо к нашей реальности и способно помочь нам.

Н.ФЕРЕСК.

Поздравляем с 45-летием любимого мужа, папу, сыночка Игоря Викторовича СОКУЛЬЕВА!

Хорошая семья, сыночки подрастают, Родители теплом твоим согреты... Желаем здоровья, успехов в труде, Счастья на долгие годы! Много радостей земных дай Бог тебе!



Твои: жена, СЫНОВЬЯ Глеб, Клим, родители.

Поздравляем с наступающим днём рождения Валентину Филипповну КОТЕЛЬНИКОВУ!

Дни, как листву с ветвей, несёт, Но сколько б ни осталось, Пусть от тебя, Валюша, как горизонт, Вдаль отступает старость! Здоровья тебе! Г. КАЛАШНИКОВА

Поздравляем дорогую, любимую дочку, внучку и сестрёнку Катеньку ГРИГОРЬЕВУ с 15-летием!

Ты – светлый лучик в нашей жизни, Живи, цвети и будь всё краше! Постарайся не болеть, С каждым годом хорошесть! Желаем быть желанной, Самой нежной, долгожданной, Самой любимой, самой красивой, Самой-самой на свете счастливей! Мама, баба Наташа, дед Петя и братик Рома.

Реклама

ПРОДАМ

Утерянный диплом Ленинск-Кузнецкого горнотехнического колледжа СБ № 1475450 2002 года выпуска на имя Натальи Викторовны Хабаровой считать недействительным.

Продам картофель. Цена договорная. Тел. 8-951-183-8575.

У печи на кухне

Салат "Мечта кролика"

Состав:
200 г ветчины нарезать соломкой,
200г сыра натереть на крупной терке,
1 огурец натереть на терке, сок слить,
150 г корейской морковки.
Приготовление.
Салат выкладываем слоями, в виде морковки:

1. Сыр
2. Ветчина
3. Сыр
4. Ветчина
5. Огурец
6. Корейская морковь
Между слоями майонез, в который можно добавить чесночок. Вот и все. «Морковка» для главного виновника наступившего года готова! Наслаждайтесь!

Городская газета

УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация г. Ленинск-Кузнецкого и автономное учреждение «Редакция газеты «Городская газета» города Ленинск-Кузнецкого».

Газета основана 1 октября 1930 г. До 1994 г. выходила под названием «Ленинский шахтер».

Главный редактор С.П. БАРАНОВ.

Газета перерегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 28 мая 2003 г. Рег. №: ПИ № 2 - 1893 Выходит 4 раза в неделю: во вторник, среду, пятницу, субботу. Индекс 31915. Тираж 4000

Адрес редакции и издателя: 652500, г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области, пр. Кирова, 476

Электронный адрес: gazeta@lnk.kuzbass.net

Телефоны редакции: главный редактор – 5-13-415; заместитель главного редактора – 7-04-334; отделы: промышленный – 5-21-93, строительный – 5-20-53, социальной сферы – 5-20-38; бухгалтерия (приём рекламы и объявлений) – 5-14-51.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Ответственность за достоверность информации несут рекламодатели. Рекламу размещают на условиях, указанных в договоре.