

# Сегодня в номере:

Основана 3 сентября 1930 года. Цена договорная.  
№40 (13685). СБЮБОТА. 6 апреля 2002 года.

- Пейджер администрации
- В раздумьях о прошедших выборах
- Заботьтесь о своем здоровье
- Осуждем личико
- Реклама. Объявления

## НОВОСТИ



АЛЕКСАНДР ИВАНОВ - ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РАЙСОВЕТА

На первом заседании Совета народных депутатов Гусь-Хрустального района нового созыва решались организационные вопросы. Главным итогом заседания районного Совета единогласно избран А.Иванов, зам. технического директора фирмы «РАСКО». Он сменил на этой должности С.Колчанина, выбывшего из депутатского корпуса и удостоенного благодарственного письма Законодательного Собрания области за плодотворную работу. Заместителем председателя Совета на несомноженном основе избран депутат С.Гиренко. Председателем совета директоров АТЭ «Россия». Рассмотрены другие вопросы.

### НА ОПРЕДЕЛЕННОМ ЗАСЕДАНИИ

3 апреля состоялось второе заседание нового состава городского Совета народных депутатов. На повестке дня утверждение регламента городского Совета народных депутатов, избранное заместителем председателя Совета, секретаря.

Дополни были debated по регламенту и утверждению должности секретаря. С небольшим перевесом регламент был утвержден заместителем председателя Совета на несомноженном основе избран депутат В.Уинов. Должность секретаря осталась пока вакантной.

### НАЗНАЧЕНИЕ

Распоряжением главы администрации города исполнением обязанностей заведующего отделом образования назначен Владимир Валентинович Царев, ранее занимавший должность зам. председателя горсовета. Любовь Борисовна Коробина переведена с должности заведующего на должность заместителя заведующего городским отделом образования по личному заявлению.

### ВОЗРАЩАЙТЕСЬ ДОМОЙ, МУЖИКИ, ПО ВЕСНЕ

Новое - это хорошо, а работать в Давней поговорке люди производств в хозяйствах резко упали. Летом у механизаторов рабочий день от рассвета до заката. А зимой нагрузка минимальная. Чтобы мужчины не терпели в зарплате, Владимир Николаевич нашел прилично оплачиваемую работу. Сейчас оно трудится в лесу на заготовке древесины, в подсобном цехе. Это структурное подразделение СПК «Лесковский» неплохо поддерживает коллектив. У кого нет желания работать зимой в хозяйстве, берут отпуск за свой счет и работают в Москве и Подмосковье на АТЭ «Россия». Рассмотрены другие вопросы.

### СТУДЕНЧЕСКИЙ ФУТБОЛ

2-3 апреля в спорткомплексе им. А.Плужина прошёл первенство области по мини-футболу среди средних специальных учебных заведений. Участвовали семь команд.

Триумф получился интересным. Лучшей стала футбольная дружина Владимирского строительного колледжа, занявшая перед этим первое место в первенстве среди ССУЗ Гостротр-Р. Команда Гусевского стекольного колледжа - стала второй, студенты Колумниноского политехнического колледжа на третьем месте.

Игроки команды-победительницы награждены почетными грамотами и призами городского и областного спорткомитетов.

### ИГРАЮТ ВЕТЕРАНЫ

В Гусь-Хрустальном состоялся первый тур чемпионата области по мини-футболу среди ветеранов на призы строительной компании «Штурм». Соревнования, организованные областной федерацией футбола и горспорткомитетом, прошли в увлекательной спортивной борьбе при хорошем стечении болельщиков и хорошем уровне подготовки.

В итоге первое место среди 6 команд у ковровских футболистов, второе - у команды «5-9 Октября» из Струнино, на третьем - гусевский «Спартак». По сути это сборная команда, состоящая из опытных игроков, ранее выступавших за различные команды Гусь-Хрустального.

Второй и третий туры первенства среди ветеранов по мини-футболу пройдут в Струнино и Радужном.

### УВАЖАЕМЫЕ ГУСЕВЦАНИЕ!

Зависимос на протяжении избирательного марша. Выбор главы администрации и городского Совета состоялся.

В ходе завершившихся выборов избиратели города вновь оказали доверие действующему главе и большинству депутатов городского представительного собрания. Это свидетельствует о том, что, несмотря на имеющиеся недостатки в нашей работе, люди видят и ценят то положительное, что сделано за последние годы.

Позвольте выразить признательность всем, кто остался равнодушным к выбору, направленно которому будет в дальнейшем развиваться город в предстоящие 4 года, кто проявил гражданскую активность и пришел на избирательные участки 17 марта!

Слова благодарности хочу высказать всем тем горожанам, которые в третий раз оказали мне доверие, избрав главой администрации главу администрации.

Большое спасибо коллективу избирательной комиссии, сборщикам подписей, многим добрым людям и агитаторам, которые помогли мне победить, наблюдатели на избирательных участках.

Во всей душе хочу также поблагодарить областное общественное движение «Справедливость и народолюбие», региональное отделение Всероссийской политической партии «Единство и Отечество - Единая Россия, боро Гусь-Хрустального райкома КПРФ, совет директоров, советы ветеранов города и области, представители молодежи, простые граждане, которые выступили с обращениями к избирателям в мою поддержку.

Приношу слова благодарности и уважения членам территориальной, окружных и участковых избирательных комиссий за четкую добросовестную работу, а также работникам СМИ, которые в целом объективно освещали события, связанные с выборами в органы местного самоуправления.

Во время предвыборной кампании и еще раз убедился в том, несмотря на некоторые позитивные тенденции в экономике, в развитии городского хозяйства, у нас имеются еще немало нерешенных социальных и социальных проблем, некоторые из них принимают угрожающий характер. Это еще раз в полной мере подтвердили многочисленные встречи кандидатов с избирателями. Наиболее остро звучат справедливые замечания о ветхом и аварийном жилье, о перебоис с водой и во многих районах, о разбитых дорогах, неудовлетворительном уровне освещения территории, состоянии стихийных свалок, об ухудшении экологической обстановки, росте наркомании, о дотисой беспризорности и безнадзорности, о кризисных яв-

лениях на пост. Гусовцы, которые в последние дни обстрелили до предела в связи со сверхурочными отключениями электроэнергии. Все это требует от органов власти, всего городского сообщества продуманных, комплексных, целостных решений и конкретных действий.

Я явлю в виду прежде всего работу совет директоров города. Именно при его активном участии решались сегодня ключевые вопросы предвыборной борьбы.

Не сомневаюсь, а, возможно, еще большее значение имеют заявления совета директоров принять самое активное участие в решении проблем, поставленных перед нами в развитии городского хозяйства. Это мы знаем, но именно в эти дни с помощью совета директоров мы решили проблему и не допустили отключения города от систем газо- и электроснабжения.

Вступая в должность главы администрации города Гусь-Хрустального, осознаю ответственность, которую возложены на меня обязанности в интересах всех жителей, соблюдать Конституцию Российской Федерации, Федеральную и областную конституции, законы области и города, действуя на их основе и во их исполнение.

Как глава администрации города буду стараться выработать конструктивные идеи, стремиться принести пользу городу, способствовать их консолидации и сплочению.

Осознаю, что впереди трудный путь и сложная работа. Убежден, что только все вместе, только общими усилиями мы одолеем трудности и решим самые острые проблемы.

В связи с этим я надеваюсь на решение о создании экономического совета, куда могли бы войти все уважаемые, инициативные и неравнодушные граждане, кто способен внести вклад в развитие, среднего и малого бизнеса, а также других проблем.

Оценивая итоги выборов, в целом, следует отметить и подчеркнуть, что при этом взвешено пошло к грамотному решению, научились выделять главное, проявили при голосовании высокую мудрость и зрелость.

Все больше людей начинают понимать, что актом повышения благосостояния - в успешной работе коллективов наших предприятий, наших товарищозащитителей.

Видно нельзя потребить то, что не создано.

Именно на улучшение дела в экономике должны быть направлены усилия всех органов управления, хозяйственных руководителей и управленцев.

Сейчас, как никогда, вновь реально создание и конкретные дела. Всегда находились это дело по работе, руководители предприятий и управленцев. Намерен делать это и вперед!

Еще раз благодарю вас за доверие и оказанную поддержку. Понимаю всю ответственность, которую лежит на моих плечах перед органами власти. Обязуюсь ответственно и добросовестно выполнять возложенные на меня обязанности в интересах жителей города.

**Б. ЮМАТОВ,**  
глава горадминистрации.

## Иван Лескин и трио «Романс»

В концертном зале городского центра культуры и досуга состоялось выступление участника зонального конкурса исполнителей эстрадной песни «Хорошо поем». На суд жюри представили свое творчество вокалисты из Муромца, Копельца, «Аражики» и ставляли солисты Елена Бибеева и Иван Лескин (на сценке), трио «Романс» (Владимир Дубовский, Роман Нешков, Андрей Никаноров).

Зрители увидели замечательный концерт, в котором также участвовали лауреат и дипломант конкурса «Хорошо поем-2001» Илья Касаткина, Евгений Солонин, обладатель Гран-при Всероссийского конкурса «Шансера-2001» ансамбль «Аражики» (В.Кречков) и лауреат всероссийских конкурсов хорграфической ансамбль «Хрустальные грани Армагуса» (Игорь О.Кундуков), студенты стекольного колледжа. Спонсором конкурсного концерта стал ЗАО ЦПК «Хрустальный звон» (В.Евсеев), за что ему благодарна городской отдел культуры.

Еще два тура проходили в других городах области. Наш оказался наиболее сильным. Иван Лескин набрал 60 баллов, «Романс» - 57 а Елена Бибеева - 50. Еще два конкурента из Муромца тоже были удостоены 60 баллов.



Во второй жюри, состоящее из музыкантов-профессионалов и возглавляемое редактором музыкальных программ областного радио Ю.Зинковой, объявлено предварительные результаты конкурсов. На заключительный концерт, который состоится 7 мая во Владимире, приглашены Иван Лескин и трио «Романс». У них хорошие шансы стать лауреатами.

## Как я ходила в депутаты

Т. НАУБОВА

Меня сейчас все спрашивают, на что я надеялась, выдвигая свою кандидатуру на избирательном участке № 8 (район Красного Химика и поселка) наряду с тремя оппонентами, как В. Шорин и Л. Березинки.

Одного из них многолетний опытный депутат различных уровней, созданный районный инициативный борд за правду и справедливость. У другого - известная в городе фамилия и, хотя и такого большого опыта работы (весь мандат), за ним стоит предприниматель, который дает 12% в городской бюджет. У меня, почти никому не известной жительнице Красного Химика, индивидуальному предпринимателю, ни громкого имени, ни финансовой поддержки ни одного могучего покровителя.

И во-вторых 104 человека отделили меня своей голосами (для сравнения: победу В. Шорину обеспечили 270 голосов, Л. Березинку - 181 голос). От всего сердца хочу сказать большое спасибо всем, кто поддержал меня своим голосованием. Поверьте, это действительно счастье - чувствовать и слышать навстречу поддержку и доверие. Большое спасибо также тем, с кем я общалась за этот месяц. Не ожидая, что с такой доброжелательностью, приветливостью и уважением люди отнесутся к кандидату в депутаты. Может, просто слышком добрые люди живут на Красном Химике, но ни одного грубого слова в свой адрес не услышала, хотя и была к этому готова.

Как же могла предложить избирателям, кроме своего 20-летнего стажа работы педагогом, организатором, опытным предпринимателем и высшего образования (педагогического и юридического)? Только большое желание разобраться в проблемах нашего Химика, города в целом и стремление, как можно скорее их разрешить. За месяц встреч с избирателями мною было

получено более 300 наказов. Это объективное отражение их нужд и чаяний. Это их боль, их требования, в конце концов! Это комплексная программа развития нашего района.

Вообще, я очень люблю привлекать на помощь. И свет не стесняюсь и допроси чистоту и даже по Химкину автобусы ходят. А уж общающиеся люторы рады. Общаются все и все сразу: «Вот получите вот, только поспешите!» И спонсору избирателей и ждуть: «А как иначе? Не можем мы без спонсоров благодарности, нас пручили! оперативно сделай - спонсор нужен, чтобы отремонтировать, мурлыка в детский сад купит, да еще косметический ремонт в милиции сделать и т.д. спонсор нужен. Раньше на работе прорабы давали за удержной труд, а теперь за удержной найденного спонсора (правда, и это временно тоже не договор будет оплатить).

Говорят, что люди выбирают себе ту власть, которую заслуживают. Поэтому, если вы, господа за своего избрания не получили, не пренебрегайте своего чужаго спонсора, а на защитника своих интересов, то значит, вы заранее со своей стороны создали проблему, терпящую смелый выход. Будьте известны, общающегося три года! Это по послушанию. А по жизни?

Безусловно состоялись. Выбрана, безусловно, умная, решительная, очень внимательная люда. Но где среди них простые рабочие, где женщины? Ведь что такое самоуправление? Это решение местных проблем, локальных проблем, бытовых нужд, защита от детей и стариков, о наших дорогах, экологии бюджета. А кто, как же женщины, истопит вечно мимозы этого мира и замаскирует, причем добросовестно, порой самостоятельно. Попорсите, к примеру, в доме мужчине вынести мусор или вернуть деньги, если с ребенком зайти в школу. Осново, ли он выложил вам расписку? Вряд ли! Ответов будет

много: устал, футбол, диван, полотно. А теперь представьте, сколько мы должны будем прогнать наших мужчин-депутатов решать вопросы уборки и освещения не квартиры, а целый уезд, всего города в целом. Да и не согласно им даже заниматься этим! Вот бы прольбальные вопросы чествовать решать или свою имидж разработать - это, пожалуй так.

Эх, Владимир Владимирович, и чего вы нам с экранов телевизоров говорите, что женщина в России - ум, сила и власть. Ум - безусловно, сила - естественно (помовой опустить), а вот - власть, пусть, отсутствует. Не знаю, как в других городах, а у нас и женщины в Совете всего два, мало их и на других руководящих должностях. Зная свое место - у плиты стоит и утюг шпатель. И буди спонсору, умно и сильно мужчины поздравят: с тебе, о твоих детях, о твоём городе. И узнают, может, наконец следующие:

4. Почему премия полагать город, если немотивирован в выборе рекордов Гиннеса число чашек, произведенных горожанами без света?

2. Почему при покупке лекарств, например, от артрита или гриппа нежелательно брать чай и орехи?

3. Почему у нас вода «карматная» и желтая даже без добавления закваски? Уж не для нашей ли экологии?

4. Почему спутники в России запускаются чаще, чем организуются автобусные рейсы по маршруту № 4?

5. Почему не используются природные возможности дорог на улицах Красного Химика? Успешно можно сдавать за большие деньги в аренду для тренировок всем классам международного класса.

Ведь в их стенах готовая трасса повышенной сложности. Если продать по Химки, точно займут призовые места.

Вообще веросомно много. Ударила в вас работы, уважаемые избиратели, успешных решений!

## Вся жизнь в танце

На даче в средней школе № 13 города Большой Обиной, его героиней была Д.И. Колесова. «Вся жизнь в танце» - такова тема вечера. На торжество собралось много именитых гостей, то, было, конечно, с обложкой, кто вместе с ней работала и работает сейчас, ее бывшие и настоящие ученики, родители.

Много благодарственных слов было сказано в адрес Дины Ивановны. Знали ее любимые люди и воспитатели Н. Касаткина, Е. Соколова, юные танцоры «Восход» и «Радуга». Участники бригады «Станити» (рук. В. Сорочин) исполнили эмюз, из музыкального спектакля «Свадьба в Малиновке».

Не обошлось без зажигательных танцев. Бывшие участники ансамбля, которые в 1985 году получили высшее образование, исполнили танец «Веселуха», коллектив Д.И. Колесовой под руководством Л.Тарасовой подарил истинный танец, бывшие

ученики Ю.Парфилова и Р.Тарасова исполнили «Станити». Изумительной прелестью были танцевальные коллективы «Диван», «Лагулечка», которыми руководит Дина Ивановна. Также исполнили танец «Узкая «Маршучка», «Большой русский пляс», «Вальс». Участники эти ансамбля продемонстрировали высочайший исполнительский мастерство. Вниманию долго, но никто не устал, и никто не было скучно.

А буквально неделю спустя, накануне Дня театра, в школе состоялось премьерное спектакля по отрывкам из сказки А.Толстого «Золотой ключик». Сказка поправилась как артистам, так и составу жюри. А в конце марта, в школе прошел литературный вечер в честь юбилейной недели. Как видите, творческая жизнь в школе № 13 идет глотком.

Администрация школы.

## Школьные годы чудесные

Т. ГАРИНА, ведущий специалист отдела образования

В отделе образования подготовили итоги конкурсов сочинений, прошедшего в рамках городского фестиваля детского творчества «Школьные годы». Были представлены 32 работы учащихся из 11 школ города.

Сочинения были написаны в разных жанрах, вошли отрывки слова благодарности учителям за их благородный труд, впечатления от школьной жизни, о проводимых внеклассных мероприятиях, об интересных уроках. Прозвучали и нотки сожаления о «унаученных» в небытие школьных учителей. Были фантазия о школе будущего с тренажерными залами, бассейнами, теннисными кортами. Жюри пришлось немало потрудиться, чтобы выделить лучшие сочинения.

В младшем звене победителями стали Елена Моргуева, шк. № 9 (уч. С.П.Шаваева), Оксана Пачетникова, шк. № 12 (уч. С.Г.Гришина); Юлия Устинова, шк. № 4 (уч. О.В.Викмаева), Александр Пузанов, шк. № 16 (уч. А.Н.Дроздов).

Среди 5-8 классов лучшими признаны работы Марины Азизиной, шк. № 3 (уч. И.В.Аверина), Евгения Рыбко, шк. № 15 (уч. Л.Е.Гарина); Елены Гусевой, шк. № 16 (уч. И.А.Исеев).

Среди девятиклассников отмечены Сергей Голубев, шк. № 3 (уч. К.В.Филомотова), Ксения Тараканова, шк. № 9 (уч. Е.М.Герасимова), Алена Клишчанина, шк. № 1 (уч. Л.В.Курвалев).

В старшем звене - Ирина Меркулова, шк. № 11 (уч. Л.В.Курвалев), Наталья Рыбкова, шк. № 15 (уч. Л.А.Гарина).

Благодарим всех ребят, принявших участие в конкурсе, педагогов.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПЕДАГОГ БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ, или АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОТВЕЧАЕТ

### ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЖИТЕЛЕЙ. ПОСТУПАЮЩИЕ НА ПЕДАГОГ С 28 ФЕВРАЛЯ ПО 30 МАРТА

2. Чеховид, проживавший по ул. М.-Алосова, 50-43 - «у меня залезла в квартиру. Разберитесь, пожалуйста».

Уважаемый гр. Чеховид, как заместитель администрации города директор МП «ТЦ ЖОХ» В.Н. Глаздиной, ремонт коридора вашего дома запланирован на 2 квартал 2002 года.

3. В 2000 году был произведен ремонт кровли о. 56 по ул. Калинин, но впоследствии так, что она течет все больше. В 2001 году сделали заплатку на кровле, но течет по-прежнему. Помогите решить проблему.

Уважаемый гр. Трефилова, МП «ТЦ ЖОХ» в феврале 2002 года направила претензию городской администрации «Муромстройсервис» на

некачественно выполненный ремонт кровли вашего дома. Гарантийный ремонт должен быть выполнен до 1 июля 2002 года.

7. Жители д. 12 мур. Касоковской обратились с просьбой устроить прорыв воды, залитый поездами. «Горвадораз» устранил проблему в доме 21.03.02 г.

7. Просим помочь в ликвидации прорыва по адресу: ул. Бороваая, 1 прорыв, у домов № 9, 11, 13, 15. Жители ул. 13.

Директор «Городоанканала» А.С. Макарова после выезда на место аварии 22.03.02 год, что горня устранили силами жителей, хотя до этого они приглашали для составления сметы, необходимой для производства работ на частных сетях.

## ПЕДАГОГ АДМИНИСТРАЦИИ 9-04-04 АБОНЕНТ 241

### УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА!

В 6-форме массовой информации будет даваться ответы только на сообщения, которые будут иметь официальный, а не жалобный, номер телефона, чтобы можно было связаться с жителем, дающим информацию.

Для производства работ на частных сетях.

7. Динцова М.С., инвалид второй группы, проживающая по ул. Восковой, 19-9. «Просим устроить прорыв водопровода и подвести канализацию».

Уважаемая Мария Сергеевна! По сообщению директора «Городоанканала» А.С. Макарова, ремонт в вашем доме совместно с МУХТ-1. На момент проверки 25.03.02 жалоб от жителей не поступало.

## Уверенность - залог успеха!

С. МАЛЫГИНА, преподаватель ГСК

Студенты Гусевской степольной колледжа успевают все: учиться, принимать участие в творческой самостоятельности, развивать свои таланты. В этом нас убеждает прошедший конкурс «Масс культура-2002».

Какие же они, хорошие делания? Конечно, эмоциональные, полны радости, оптимизма, любви, энергии и ода! А какой заложил народ и талант! А сколько обаяния!

В конкурсе приняли участие волею случая. Все привлечены. Но только они получили участие королевы и приз зрительских симпатий - Дарья Верава (студентка группы Т-1). Многие жюри и зрите-

ли согласны. Даша была оригинальной в конкурсе представлении «Визаж».

Она прочла собственное стихотворение о себе и своем мире. Масс Улыбка - Елена Илюдрдцова (гр. Т2-1) - парализа зрительской зажигательным танцем «Самбо».

Остальные участники разделились следующим образом: масс Артистичность - Алена Заверева (61-1), масс Экстравагантность - Оксана Рыбина (402-2), масс Шарм - Ольга Маркова (23-2), масс Громкая - Елена Коршанина (61-1), масс Обаяние - Ирина Станислова (Т2-1), масс Звончатость - Светлана Давыдова (402-2).

Но это только начало! Все девушки пригласили участвовать в городском конкурсе юности. Мы искренне желаем им успеха!



Все начинается с улыбки.

Фото А.Зубанова.

## «ГУСЕВСКИЕ ВЕСТИ» - ВАША ГАЗЕТА! УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РАЙОНА! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на вазету «Гусевские вести» на май и последующие месяцы 2002 г.  
стоимость подписки (без оплаты услуг почтовой связи)  
18 руб. - для юридических лиц; 7 руб. - для частных лиц;

в руб. - для пенсионеров, инвалидов и студентов.

На «Гусевские вести» можно подписаться и получить непосредственно в редакции БЕЗ ОПЛАТЫ ДОСТАВКИ, а также через киоски «Роспечать».

# 7 апреля - Всемирный день здоровья

## Изменение мира начинайте с себя

И. РУСАНОВА, Т. БОРИСОВА,  
психологи психиатрии ЦРБ

Здоровье, по определению, предполагает не только отсутствие серьезных заболеваний, но и стремление к гармонии, как в физическом, так в социальном и психологическом смысле.

Психическое здоровье можно охарактеризовать как состояние душевного благополучия, позволяющее человеку полноценно жить и получать от этого радость. Неблагоприятные условия жизни, неудовлетворенность отношениями с окружающими способны нарушить психическое равновесие и привести к внутреннему перенапряжению. И если нельзя полностью избежать жизненных неудач, то надо научиться приспосабливаться к ним.

«Я меня не понимаю», «Мне не везет», «Я несчастен» и т.п. Наркотики, вы слышали такое от окружающих, а иногда и сами так думали. Почему так происходит? Отношения с людьми складываются не так правильно рассматривает только с двух позиций: как к вам относятся окружающие и как к вам относитесь вы. При этом остается в стороне еще один, может быть, главный вопрос: «Как я сам к себе отношусь и что собой представляю?» Именно от ответа на него зачастую и зависит наша счастливая или несчастная.

Наилучшим для человека является естественное чередование «светлых» и «темных» полос. Нельзя постоянно или печалиться, или улыбаться. И то, и другое в зависимости от обстоятельств. Предпочтительнее разумное сочетание радости и грусти. Здоровые люди ни «золотую середину» и стремятся улучшить качество своей психологической жизни.

Большинство из нас имеет ограниченные внутренние ресурсы, чтобы справиться с кризисными ситуациями. Кто-то предпочитет не замечать своих сложностей или спешит бежать и с головой окунется

в дела, или же отправится в отпуск. Словом, переключит свое внимание с проблемы на что-то другое. В определенной мере это поможет, однако эффект в большинстве случаев будет временным. Негативные, загнанные внутрь эмоции остаются тлеющими углем, раздвигаются ска исподволь. Получить полную сознательно проработать ситуацию, сделать выводы, а не копить злость и недовольство.

Во-первых, надо распознать чувство, мешающее вам жить в гармонии с собой и окружающими. Во-вторых, выделите негативные эмоции, выговоритесь. Затем проанализируйте ситуацию, разложите все по полочкам. Для этого необходимо то, что вас выслушает. Все равно, будет ли это подруга или приятель, близкий человек. В ходе такого общения вы получите обратную связь - оценку ситуации с иной, чем ваша, точкой зрения. А получив эмоциональную поддержку от тех, кому доверите, вы постепенно начнете менять взгляд на иррациональную прежده картину. А там и до выхода из недовольства.

Давайте подумаем, что вы можете сделать для себя уже сейчас?

✓ Самый верный способ перестать быть несчастным - не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

✓ Жизнь не всегда справедлива. И все же в тяжелом положении найдите положительные моменты и, опираясь на них, меняйте свое состояние. Иногда обстоятельств нам неподвластно, но можно изменить свое отношение к ним.

✓ Реально оценивайте свои возможности. Не хватается за все проблемы разом - надорветесь! Выделите для себя планку на данный момент и достигайте ее.

✓ Не позволяйте себе использовать тех, кто не заинтересован в вашей благополучии. Если отношения с кем-то доставляют вам душевное напряжение и вы чувствуете, что не можете добиться расположения этого человека, то

разрешите себе с ним не общаться. Если это на работе, то ограничьтесь формальными общением по деловым вопросам. И при этом не вкладайте в общение - «насколько мил не будешь».

✓ Седенно смейтесь со своими надобностями! Принимает радость больше вам, чем им. Самостоятельно свое достоинство и самоуважение. Помните: думайте о тех, кто вам непротивен. Вокруг столько интересных лиц.

✓ Вдаваться счет своим неудачам? Зря. Проблемы можно рассматривать как средство, позволяющее учиться. И тогда они представляются менее обременительными. Считайте, что вы сделали не так - это позволит вперед избежать подобных ошибок. Двигайтесь в «великом достижении», наметайте реальные промежуточные цели и последовательно их осуществляйте. И не забывайте радоваться даже малым успехам.

Принимайте себя целиком, даже если желаете что-то изменить в себе. Точно так же воспринимайте окружающих такими, какие они есть. И не тратьте время и силы на борьбу с «внутренними мельницами».

## Жир все-таки нужен

Тот, кто полностью исключит из пищи жиры, может получить взамен явную в желчном пузыре, предостерегает ученые.

Чтобы избежать возникновения камней, нужно ежедневно употреблять в пищу не менее девяти граммов жиров, лучше всего в

виде растительных масел. Медики, кроме того, отмечают: если вы испытываете чувство голода, добавьте пару глотков виноградного сока. Содержащиеся в нем вещества: калий, кальций, желчь, магний - подталкивает вас к здоровой пище.

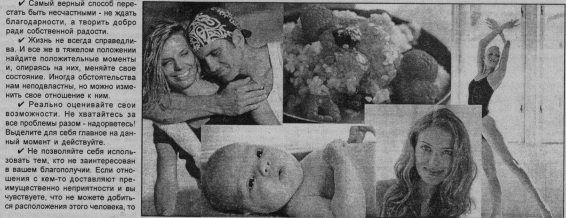
## Мрачное будущее худых детей

Если ребенок плохо ест, мать делает все возможное, чтобы вклиниться в свое чадо еще-что-нибудь съездить. Английские педиатры обнаружили, что худые дети, взрослые, не только восстанавливают нормальный вес - но и набирают избыточный.

Ученые обследовали 452 человек в возрасте около 50 лет, страдающих ожирением, и попытались проследить их «весовую динамику» в течение жизни. Оказалось, что почти три четверти опрошенных в детстве не только не отличались избыточным весом, но и были более худыми, чем их сверстники. Однако, начиная с 13 лет, люди постепенно набирали, дойдя к 50 годам до ожирения 3-4 степени и все связаных с ним проблем.

блем в виде ишемической болезни сердца, недостаточности мозгового кровообращения и т.д. «Худоба ребенка не означает общее недостаточное его питания», - заявила Шарлотта Райт, педиатр-диетолог университета Ньюкасла.

«Ерничать можно быть факторы окружающей среды, какие-то диетологические особенности в семье могут. Стараясь накормить такого ребенка, мать наносит вред его здоровью. В результате метаболических сдвигов через несколько лет ребенок начинает стремительно набирать вес и уже к 35-40 годам заболевает ожирением». Поэтому, если ваш ребенок страдает недостатком веса, не заставляйте его есть через силу, а ответьте на его «сты» в первую



## Бросим курить?

Вступил в силу Федеральный закон «Об ограничении курения табака», согласно которому запрещено курение на рабочих местах, в общественном транспорте и так далее.

Специально задана за живое звучит 1 данного заблуждения: «Гораздо знаний о вреде курения табака. Именно том признаком, что вне зависимости демонстрация курения вновь вводит в действие рекламных программ, в кинофильмах и спектаклях, если таковые действия на являются неотъемлемой частью художественного замысла...»

Многие из нас имеют привычку курить, а это более репрессивно воздействующего на курящего человека, в законе о табачном курении нет. Вот, пожалуй, основные позиции документа, которые следует знать курильщикам: «В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте или в других помещениях, посещаемых не менее трех часов, закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образования и

культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения».

Каково измененный в рекламе табачных изделий либо не предвзятый, оно будет осуществляться в соответствии с существующими Федеральным законом «О рекламе».

В рекламе и шоу-бизнесе: «Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в каждой пачке, поштучная розничная продажа сигарет, сигар и папирос... запрещается».

Важно отметить, что в областном центре (согласно действующей кода Административного кодекса) - ст. 144 «О нарушении Благоустройства...») предусмотрена наказание для курильщиков, посещающих на своих граждан в общественных местах. Практируются различные меры воздействия: от предупреждения до лишения от права (для простого смертного сына) колеситься от 10 до трех минимальных заработных плат, а для должностных лиц - от 5 до 10.

в 36,3%. Девочек 9-11 классов курят в Мурманске - 4,0%, в Краснодаре - 22,5%, в Москве - 30,9%.

✓ Многие курильщики, понимая угрозу здоровью от курения, не могут самостоятельно бросить курить. Виною тому истинная зависимость, которая развивается в 6-8 раз быстрее, чем зависимость от алкоголя. Никотиновая зависимость является заболеванием, внесенным в международную классификацию болезней Международной для курильщиков. Бросая курить, вы все же являетесь препараты никотинозаместительной терапии, которые помогают в преодолении зависимости только тогда к курильщику (психологическая зависимость) не дождется пристрастия к никотину (физической зависимости).

## Не верьте никому

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ СТЕНДФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США

Отбросьте все руководства по питанию, в которых пропагандируется та или иная диетическая диета. Например, белковая или низкокалорийная. Такие диеты могут нанести вред организму, и к их тому не возможно соблюдать. Ешьте три раза в день. Избегайте пищи с высоким содержанием сахара, жира, соли, трансжиров и к тому же вредные продукты: картофель, хлеб из муки грубого помола, рис. Умень-

шите порции мясных блюд: даже постное мясо дает много калорий. Переходите на обезжиренные молочные продукты. Ешьте медленно. От добавок откажитесь.

Если чувствуете голод в промежуток между едой, установите время для легкой закусочки утром и во второй половине дня. Помните: лучше за год сбросить 5 килограммов, чем за те же 5 килограммов за месяц и набрать их снова.

## Мужчина и беременность

Трехлетнее исследование, проведенное специалистами медицинского центра Филарда (Аделаида, Австралия), показало, что в среднем у мужчин беременности своих жен (подар) женщины набирают до лишнего веса, а один из семи представителей сильного пола не представляет особого вреда, когда беременной его, их сексуальная активность (после родового уменьшения количества и частоты половых актов во время беременности партнерши) по-прежнему остается на низком уровне.

Кстати, именно уменьшение количества половых актов во время беременности является одной из причин, почему большинство мужчин называют в качестве главной причины появления на свет «предродовых депрессий».

Ученые выяснили, что в среднем женщины набирают до лишнего веса, а один из семи представителей сильного пола не представляет особого вреда, когда беременной его, их сексуальная активность (после родового уменьшения количества и частоты половых актов во время беременности партнерши) по-прежнему остается на низком уровне. Кроме того, именно уменьшение количества половых актов во время беременности является одной из причин, почему большинство мужчин называют в качестве главной причины появления на свет «предродовых депрессий».

Ученые выяснили, что в среднем женщины набирают до лишнего веса, а один из семи представителей сильного пола не представляет особого вреда, когда беременной его, их сексуальная активность (после родового уменьшения количества и частоты половых актов во время беременности партнерши) по-прежнему остается на низком уровне. Кроме того, именно уменьшение количества половых актов во время беременности является одной из причин, почему большинство мужчин называют в качестве главной причины появления на свет «предродовых депрессий».

✓ По данным Всемирной организации здравоохранения, 100 млн человек преждевременно умерли в XX веке от курения табака. Урок, наносимый курением здоровью человека, превосходит все остальные.

✓ У 42% мужчин принятой смерти является болезнью зависимости от курения.

✓ 63,2% мужчин в России курят. Их число в возрасте 30-40 лет возросло на 72%, в возрасте 40-50 лет - на 133%. Наблюдается постоянная тенденция вовлечения в курение детей, особенно мальчиков.

✓ Курение среди подростков ежегодно увеличивается. Подрасти 9-11 классов курят, например, в Красноярск - в 29,8%, в Мурманске - в 45,7%, в Мос-

