



ПИРАМИДА

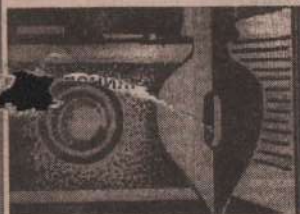
СУББОТА, 1 января 2000 года
№ 1 (5004)

Годы, как кокетки, не смотря
на возраст, притворяются новыми



ИнформБюро

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



- *Пить или не пить? Вот в чем вопрос 2-3 стр.*
- *Новогодний калейдоскоп 4-5-6 стр.*
- *Православный календарь 7 стр.*
- *Предсказание Лам 8 стр.*

Дорогие пенсионеры, ветераны войны, молодежь района!

Совет ветеранов горячо и сердечно поздравляет вас с наступающим Новым 2000 годом и Рождеством Христовым! Желает вам доброго здоровья, большого личного и семейного счастья, бодрости духа, неиссякаемой энергии на долгие годы, удачи в семейной жизни и творческих успехов в работе. Пусть в вашем доме всегда будет светло и тепло, пусть всегда сопутствует удача.

З. И. Хайрулин,
Председатель Совета ветеранов.

Кто с опаской, кто с надеждой
вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.



Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Кто с надеждой вступит в новый век.

Съ Новым Годомъ



Колчеданская агрошкола приглашает на учебу на дневное отделение возраст 17,5 лет по специальности водитель категории «С». Начало занятий с 15.01.2000 г.

Вечернее отделение по специальности водитель категории «ВС» и «Е». Начало занятий по мере комплектования группы. Справки по т. 73-3-40. Оплата за обучение по договоренности.

В соответствии с решением Арбитражного суда Свердловской области ликвидационная комиссия сообщает о ликвидации предприятия ООО «Коробейники».

Претензии принимаются в течение двух месяцев по адресу: г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 38а, каб. 7.



5307/2

Handwritten signature or mark.

● С НОВЫМ ГОДОМ!

Есть много семейных праздников. Новый год из них самый любимый. Говорят: если встретишь его хорошо, весело — с близкими и друзьями, так и весь год проведешь без печали. Есть тут, конечно, и некоторое преувеличение. Но почему бы не постараться, чтобы праздник был, как всякий праздник, ярким и радостным.

Каждая хозяйка моет, чистит квартиру до блеска, приводит все в порядок. Неплохо бы еще «привести в порядок» свои мысли, чувства, разобраться в своем настроении. Что порадовало, что огорчило в старом году? Были досадные неудачи? Кто в них виноват? Сами? Судьба? Окружающие? Что-то недоделали, в чем-то дали себе поблажку? Извлечем уроки, а досаду прочь, чтобы не мешала. А не было ли компромиссов с собственной совестью? Не обжигала ли временная зависть? Впрочем, в этом даже себе трудно признаться. Тогда поставим вопрос так: искренне ли мы радовались наградам, успехам коллег,

друзей, соседей или, может быть, замыкались на себе: «Разве я меньше достоин?» И эти негодные чувства вон: сегодня мы радуемся за дру-



Хорошего настроения!

гих, завтра они порадуются за нас, — и вместе с ними уйдут все мелочные ссоры, обиды.

Готовы ли подарки близким? В некоторых семьях заранее обговаривают, кому что купят на Новый год. Может, и неплохо приурочивать к празднику дано необходимые покупки, но все-таки

куда приятней сюрпризы Деда Мороза. Ничего, что он сам не сумеет явиться, а подбросит под елку свой мешок или разложит пакетики всем под подушку. То-то радости детям, да и взрослым. Что же там, в мешке? Ребятам — игрушки, маме — косметика, бабушке — брошка (вот не ожидала!), дедушке — модный галстук. Все почему-то давно забыли, что он любит красивые галстуки, вроде бы зачем они ему сейчас, на пенсии? А Дед Мороз вспомнил, порадовал, поблагодарил.

А можно сделать и так. В заветный мешок, поставленный в прихожую, сложат свои дары и гости и хозяйка, и дети. Мешок завязали: уйдем любопытство, дождемся заветного боя часов.

В одном доме изобретательный Дед Мороз протянул через всю комнату гирлянду пестрых детских носочков: срежь себе любой, загляни в него — интересно, что достанется? Но сначала выкуп. На каждом носке «цена»: шарара, оперная ария, фокус, каламбур на заданную тему... А если у кого-то нет талантов? Что вы! Такого не бывает.

Без капли алкоголя

В высоких бокалах искрящееся, пенящееся шампанское, конечно, выглядит чрезвычайно красиво. Но не менее празднично и торжественно в тех же бокалах могут пениться и искриться и другие шипучие напитки — безалкогольные.

Для изготовления фруктовых шипучек на 4 л воды вам понадобится: 1 кг абрикосов и 1,5 кг сахара; или 10 яблок и один стакан сахара; или 400 г чернослива либо других сухофруктов и 1 стакан сахара; в любом случае потребуется изюм. Свежие фрукты и чернослив, промыв и удалив косточки, пропустите через мясорубку и натрите на терке; яблоки проварите 5 мин. в 1 л воды; сухофрукты мелко нарежьте и варите также в 1 л воды до мягкости. Затем залейте оставшейся водой, предварительно вскипяченной и охлажденной до температуры чуть выше комнатной, накройте марлей и выдержите день на солнце, а ночь переставьте в какое-нибудь теплое место. На следующий день процедите, добавьте сахар и снова поставьте в тепло. Как только начнет бродить, разлейте по бутылкам, в каждую положите по 2 изюминки, и крепко закупорьте и настаивайте не меньше 2 суток.

Еще проще сделать медовую шипучку. Смешайте 3 л воды, 1,5 стакана меда, сок 3 лимонов или чайную ложку лимонной кислоты, 100 г хорошо промытых листьев черной смородины, как следует размешайте, накройте марлей и поставьте на солнце. Как только напиток забродит, процедите его, разлейте по бутылкам, в каждую положите по 2 изюминки, выдержите сутки в лежачем положении в холодильнике.

Наконец, чрезвычайно полезен для здоровья овощной квас, он так и зовется: «укрепляющий». Смешайте 2 кочана нашинкованной капусты, 1 головку чеснока, 3 луковицы, 5 небольших морковок, 1 свеклу, 2-3 репы, 1-2 корня сельдерея, 2-3 редьки, немного тмина и 2-3 ложки растительного масла. Потушите 3-4 часа в духовке или печи — до полной мягкости. Из всей массы отожмите сок, разлейте в бутылки, закупорьте и храните в прохладном месте. Пить его надо хорошо охлажденным.

Все напитки, с рецептами которых мы вам познакомим, разливать лучше в бутылки из толстого стекла, плотно закупоривать, а хранить — в лежачем положении.

● КОНКУРС

«Этот самый прекрасный мир»

Летнее утро. Я просыпаюсь от ласкового, теплого прикосновения солнечных лучей к моей щеке.

Какое яркое солнце, день сегодня, должно быть, будет жарким, если уже с утра так палит.

Подхожу к окну и раскрываю его настежь. Окно в моей комнате выходит в березовую рощу.

Нет, на улице воздух еще не успел прогреться и еще в нем чувствуется ночная прохлада.

Как я люблю такие летние пробуждения природы. Хотя в том сложно определить, когда же оно начинается — пробуждение?

Кажется, вот только солнце закатилось за небосвод, а уже через несколько часов начинается рассвет нового дня.

Я очень люблю березы, возможно, потому что родилась в Казахстане, там почти не было лесов. Была бескрайняя степь, которую я тоже любила. Весной, когда степь цвела, она была усыпана тюльпанами, это так красиво, а летом белая, точнее седая, вечно колышущая ковыль. Осеню степь золотая от желтизны.

А березы?! Теперь я люблю их.

Прилетела ласточка и села недалеко от окна. Под крышей дома ласточки свили гнездо и, наверно, опасаются за свои птенцов. Как прилетят, их щебетание иногда, когда взрослые птицы улетают за кормом, птенцы шебечут громко и тревожно, а с прилетом родителей умолкают. Скоро они подрастут и будут сами добывать себе пищу.

Когда ласточки улетят в теплые края, будет очень грустно.

Под моим окном растет роза, она прекрасна: огромный цветок с бордовыми лепестками и чудесным ароматом, который ощутим даже в комнате. Возле розы порхает бабочка, она покружилась и села на цветок. Какая красивая эта бабочка! Трудно сказать, кто из них прекрасней: роза или бабочка. Вот как постаралась природа.

Я люблю Мир, в котором я живу, люблю каждую травинку, букашку, росу на траве. Люблю дождь и снег, люблю все, что объединяет слово — Природа.

Оля ТЕН. 7а, Покровская средняя школа.

В старину существовала хитрая штука под названием «расписание пятий». Но и нам не помешает знать, какое вино следует пить в том или ином случае. Для любых праздников подходит шампанское. Марочные натуральные вина хорошо подать на день рождения или юбилей. Выдержанные крепкие или десертные вина уместны при более спокойных случаях.

Как правило, молодое вино выигрывает, если бутылку открыть за несколько часов до употребления. В особенности это касается красных вин. От контакта с воздухом вино раскрывается и лучше отдает свой аромат. Старые же вина лучше откупоривать перед употреблением, чтобы букет сохранил свою выдержанность и не «завял». Если вино старое, в бутылке можно увидеть осадок. Для его устранения производят сцеживание. Эта деликатная операция заключается в переливании вина из бутылки в графин, так чтобы осадок остался в бутылке. В повседневной жизни достаточно накануне еды поставить выдержанную бутылку в вертикальном положении. Твердые частички осядут на дно бутылки.

Издавна сложились определенные правила размещения рюмок, бо-

калов, фужеров на столе. Желательно иметь их несколько, в зависимости от того, сколько и какие напитки будут поданы. Ставить их можно по прямой линии или полукругом перед тарелкой, начиная справа, в порядке подачи напитков. Вначале — маленькая рюмка для самых крепких напитков. Затем несколько больших, для крепких виноградных вин — мадеры, портвейна, хереса. Рядом, несколько левее, фужер для минералки. Затем бокалы для белого и красного столового вина и, наконец, для шампанского. Если нет соответствующего комплекта, то хорошо подойдут прозрачные бесцветные бокалы с ножками среднего размера.

Чтобы оценить вино по достоинству, правильно сочетайте его с блюдами. Еда от этого только выиграет.

Все вина можно разделить на три категории: возбуж-

дающие привкусом (моренные скумбрия или сардины, лосось в соусе) требуют более характерного белого вина или легкого красного. Хорошо сочетаются с белыми винами неострые сыры легкие и кислые швейцарские.

Красное вино должно быть комнатной температуры: бутылку оставляют в теплом помещении на два часа. Красные вина подают к мясу, причем более крепкие и насыщенные сорта сочетают с острыми блюдами, приготовленными под соусом. Кстати, если блюда приготовлены в винном соусе, то желательно сопровождать их вином того же названия.

И отдельно — о шампанском. Главное правило — никогда не закусывайте шампанское шоколадом. Это совершенный «моветон». Шоколад заглушает вкус полусухого и напроочь убивает букет брютта. Куда лучше подходит к шампанскому редька или соленый огурчик — как это ни глупо звучит. Идеальное сочетание с черной икрой, устрицами или другими морепродуктами. И напоследок: не стоит взбалтывать шампанское, доводя его до консистенции газировки. Английская королева вас не поймет.

Лидия МИТЮШКИНА.

● ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ



дающие аппетит (аперитивы) — мадера, херес, вермут, употребляемые во время трапезы — столовые вина и вина, которые пьют после еды, — десертные. Основное правило за столом — это сочетание цветов. Красное вино — к красному мясу, розовое вино — к нежным закускам, белое — к рыбе.

Сухие и полусухие белые вина подают охлажденными. Для вина, которое хранилось в прохладном месте, достаточно 1 часа в холодильнике. Сладкие вина охлаждают немного дольше, чем сухие. Бодрящие сухие белые вина дополняют легкий вкус рыбы и моллюсков. Рыба с более

● ЗАГАДОЧНАЯ ПЕРСОНА

Василий Иванович Иванчук — главный художник завода ОЦМ в Новый год уже многие годы подряд становится главным архитектором, скульптором детворы всего Ленинского поселка.

Совпадение с анекдотическим именем и отчеством командарма гражданской войны привели к тому, что Василий Иванович и сам начал подзабывать собственную фамилию и соглашается на прозвище Чапа-

Окончание на стр. 4.



С НОВЫМ
Есть
пра...

Ежегодный калейдоскоп



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

обледающей метелью

Зимним вечером, когда взрослые прилипли к телевизорам, ребяташки принялись сооружать во дворе снеговика. Снег был мягкий, пушистый, лепился легко, и через полчаса на пустыре уже возвышалась внушительная белая фигура. Вместо носа ей вставили морковку, на голову нахлобучили дырявое ведро, а в руку воткнули облезлую метлу. И еще приспособили сбоку стоптанный валенок. Для красоты.

Первым наутро снеговика заметил дворник. Он обошел его вокруг, принялся, подытожил: — На Аркадия Гайдара похож. Прямо вылитый!

— Скажешь тоже, встряла спешившая в магазин соседка. — Это или Жванецкий, или Трушников. Вишь, погулять вдвоем вышли.

— Да не морочьте людям головы! — крикнул от ворот дядьке с собакой. — Жириновского, что ли, не узнаете?

Народу во дворе собралось густо. Люди сомневались, спорили, а местный сантехник Колюня вообще выражал возмущение и скептицизм:

— Вы кто конкретно? Явлинский? — и наседал на незнакомца.

— Нет.

— Березовский?

— Тоже нет.

Колюня зашеборщился:

— Тогда я вас узнал! Ваша фотография висит на стенде милиции, где преступников разыскивают.

Он схватил метлу и с силой вдарил ею по снеговика. Тот развалился на кусочки и сразу перестал походить на Гайдара, Жванецкого и даже Жириновского...

А вечером, когда взрослые снова разошлись по квартирам смотреть телесериалы, дети опять принялись сооружать во дворе снеговика. Только теперь они прилепили ему под нос огромные усы и надели на нос очки — чтобы он ни на кого не походил. Особенно на политических деятелей.

Д. КОЧЕТКОВ.
г. Каменск-Уральский.



Нам рисовали художники: А. Булатов, Н. Ермилов, И. Кийко.



Рис. В. Федорова (Челябинск).

Рис. Владимира Милейко (С.-Петербург).



Василий Иванович — снежный архитектор

Начало на стр. 3.

ев. Юмористический характер «детского» художника вполне соответствует этому почетному званию.

Познакомились мы с Василием Ивановичем на халтуре (делали типичный евроремонт ветхой квартирки для родителей отного начальника). Там-то и пришлось мне на практике усваивать принципы «Чапаева» делать все быстрее и качественнее, «красившавее» и фильдеперсовее».

Навыки «азиатского» ремонта сослужили мне добрую службу в жизни. А многим чертам характера Василия Ивановича хочется подражать. К числу их относятся: непотопляемый оптимизм, умение расположить к себе собеседника, щедрость, компанейство и педантичная аккуратность.

Мне кажется, что ежегодные снежные городки, к которым Василий Иванович загодя тщательно и основательно

готовится, несут на себе отпечаток его доброго юмора и оптимизма, желание максимально позаботиться об удобстве малышей, с которыми он проконсультируется о размерах и форме каждого аттракциона.

И пусть с каждым годом штат сотрудников Василия Ивановича сокращается (ликвидирован специализированный отдел художников, которым он руководил), снижается и плата за снежные городки, но во время бесконечной заготовки грибов и ягод «Чапаев» мечтает о сказочных морозных персонажах. И чем холоднее в предновогодний период на улицах, тем радостнее звучат шутки Василия Ивановича. А во время неожиданных зимних оттепелей опускаются руки от невозможности воплотить в жизнь задуманное.

А. ПЬЯНКОВ.

ФОТОРЕПОРТАЖ



Знакомые места и лица...

На снимках: «Каменные ворота» на реке Исеть; замела метель дорожки, запорошила; короткий путь в поселок Мартюш; колокольных дел мастер «Пятков и К°».

Фото В. Шумкова и А. Фоминых.



Опыт — сын ошибок трудных

Кто бы мог себе вообразить, что профессия добренького старика-волшебника, приносящего детишкам долгожданные радости в самые лютые морозы и авитаминоз, может быть такой опасной и рискованной, что хоть каскадеров себе нанимай?

Однако, за скромное вознаграждение вдвоём к улыбкам школьников я рискнул согласиться напялить ватную бороденку и красную шубейку.

Испытания моей дедоморозистости проходили в несколько этапов: в первый раз мне предстояло выступить в роли укротителя старшеклассников перед ночной дискотеккой. За годы обучения наукам, прагматизму и неверию большешкольные научились не обращать внимание на сказочные окрики деда Мороза, их мог бы успокоить только директор школы и то, если бы каждого сопровождал персонально и прикрепленный наручниками. А поскольку директоров школы в таких количествах не нашлось, то как только выключаются свет и все нормальные танцоры должны были бы обниматься, школьники запрыгивали на елку и отвинчивали лампочки, пихали за пазуху гирлянды, игрушки и все, что под руку попадается.

Когда свет включался, парочки мгновенно соскакивали с веток, изрядно потолстевшие и взъерошенные. Елка же худела и таяла на глазах к всему ужасу дела Морза (то есть меня), что нет контрольно-пропускного пункта и охранников.

На следующий день с голым железным каркасом я ожидал на представлении начальные классы и дошкольников. И дождался!

Малыши огромными вытаращенными глазенками любовались моей ошпанной бородой, драной шубой и прочим спектаклем, на

Как я был

Дедом Морозом

котором зажигалась единственная лампочка, принесенная мною из дома. И чем больше детишки радовались, тем сильнее мрачнел я. Впрочем, стоит отметить, что деловой подход к Новому году характерен и для младшего поколения. Как только я попрощался с ребяташками, вокруг меня сгрудилась плотная толпа, требующая вознаграждения за выученные стишки.

Сотрудники дворца были вместе со мной в шоке, видя, как меня раздирают на сотню маленьких дедов Морозиков из-за отсутствия подарков в мешке. Персонал ринулся перетряхивать свои рабочие столы в поиске кнопок, скрепок, резинок и прочей мелкой канцелярии, которую я раздавал за стихотворения. (На утро уже вся школа радовалась моим подарком, то есть кнопкам на своих сиденьях. В кабинете директора скопилось десять тонн канцелярского металлолома, по которому школа вышла на первое место в стране).

В третий день я ждал самого худшего. Предстоял праздник для детей сотрудников дворца. Перед спектаклем подъехал грузовик полный подарков. Я был спасен! И раздавал за каждую мелочь по огромному мешку конфет и большой игрушке.

Помните, все начинающие деды Морозы без подарков на елку вам делать нечего, а то на сувениры вас растерзают.

А. ЗОТОВ

Всвятая

Перед Рождеством Христовым

Вонифатия (290)
... Мумомца, Печерского, в Ближних пещерах (ок. 1188), Мчч. Илии, Прова и Ариса, египтян (308), Мчч. Полиевкта и Тимофея диакона (IV), Свт. Вонифатия Милостливого, еп. Ферентийского (IV), Свт. Григория, еп. Омиритского (ок. 552).

Встреча гражданского Нового Года

Придя из храма, верующие, вкушая пищу, дозволенную Церковным Уставом, с любовью о Господе поздравляют друг друга с Новым Годом.

Мученик Вонифатий

Был рабом богатой римлянки Аглаиды и незаконно сожительствовавший с ней. Оба они испытывали угрызения совести и желали как-то омыть тяжкий грех. Аглаида узнала, что если хранить в доме мощи св. мучеников, то их молитвами легче получить спасение, ибо под их святым воздействием воцаряются добродетели. Она снарядила Вонифатия на Восток, где в то время шло жестокое гонение на христиан, и просила привезти мощи какого-нибудь мученика, чтобы он стал их покровителем. Приехав в Киликию, в г. Тарс, Вонифатий пошел на городскую площадь. Потрясенный зрелищем жестоких пыток, видя просветленные лица мучеников, он, по влечению своего сострадательного сердца, бросился к ним, целовал им руки и ноги и просил молитв, чтобы и ему удостоиться пострадать за Христа. Его тут же взяли и за отказ принести жертву идолам подвергли жестокому истязанию; его били так, что мясо отваливалось от костей, вонзали иглы под ноги, вливали в горло расплавленное олово, но господь сохранил его невредимым. На следующее утро св. мученика бросили в кипящую смолу, и на этот раз сила Божия сохранила его, а вылившаяся смола обожгла самих мучителей. Наконец ему отсекали голову, из раны истекли кровь и молоко. Видя такое чудо, многие уверовали во Христа. Спутники св. Вонифатия, ожидавшие его в городе, на следующий день разыскали его мощи и погребли их в своей госпоже. Аглаида с честью приняла мощи своего господина. Аглаида с честью приняла мощи своего господина. Аглаида с честью приняла мощи своего господина.



правлять ее, то тем более нам нужно делать это чаще и, оставив путь беззакония, спешить на путь добродетели. Употребим же, братья, настоящее время так, чтобы он было угодно Богу, достойно христианина и полезно для всех. Возлюбим Господа Бога всем сердцем, мыслью и по-

*Получение о том, с какими
расположением нужно начинать
и преисполнять
Новый год*

Все мы, начиная новый год, должны чувствовать особенную к себе милость Божию и благодарить Господа Бога за продолжение нашей жизни, как драгоценнейшего дара Божия. Благодарение наше к Богу должно быть бесконечно, потому что мы получаем милости от бесконечного Существа, должно продолжаться всю нашу жизнь, потому что все удовольствия и спокойствие духа мы получаем от Него. Нет минуты, которая бы не обязывала нас к тому, потому что Бог ежеминутно промышляет о нас. Пророк Давид говорит: Помыслих Пути Твоя, и возвратих нозе мои во свидения твоя (Пс. 118; 59). Из этих слов его видно, что он часто и беспристрастно рассматривал свою пройденную жизнь и нередко замечал, что не всегда шел по прямому пути, иначе он не сказал бы: и возвратих нозе мои во свидения твоя. А потому, если такому угоднику Божию приходилось проверять свою жизнь и потом ис-

мышлением нашим. Преступил ли кто закон Божий, пусть прибегнет к Искупителю нашему Иисусу Христу с верой и постарается при помощи Его положить в основание будущей своей жизни Божественное Евангелие, покаяться во грехах и усугубить усердие свое к Господу. Каждый пусть чтит своих родителей и начальников. Затем нужно не быть человеком колым, внимательным к своим подчиненным, делать каждому только добро, даже и скотов милотать, а времени в праздности, пьянстве и других бесчинных забавах не проводить; говорить только правду, а лжи удаляться, и, чтобы не сделать чего-нибудь худого, не нужно только говорить, но и думать о худых делах. И тогда Господь, по благости Своей, продолжит нашу жизнь не только в наступающем лете, но и далее, возлюбит, сохранит и прославит нас на Небеси, когда ему угодно будет призвать нас к будущей бесконечной жизни.

Трактористка, доярка, певица...

Лизе исполнилось два года, когда она лишилась родителей, воспитывалась у родственников, а те тоже жили не ахти как. С восьми лет пошла в няньки, а хотелось учиться, завидовала сверстникам, ходившим в школу. С горем пополам окончила четыре класса, пошла на заработки в колхоз подпаском — пасти овец, училась в вечерней школе.

А тянуло-то Лизу к технике, сама освоила трактор-колесник. Когда началась Отечественная война ей 15-летней доверили руль «копеечки».

После окончания войны пошла в животноводство, к телятам. Да так и не могла с ними расстаться до ухода на пенсию. Болят сейчас ручки, ноженьки. Ведь ноги-то в годы войны

и разрухи были обуты в резиновые сапоги, а сапоги склеены из камер.

Рано утром надо было управляться со своей скотиной, да на ферму.

О том, как работала Елизавета Гавриловна, говорят ее награды. Ее благодарственными письмами и Почетными грамотами можно уклеить всю квартиру. А медалей и значков всевозможных полная шкатулка: «Лучший полевод», «За работу на тракторе», «Ударник 9 пятилетки», «Ударник коммунистического труда», несколько значков «Победитель социалистического соревнования». Медали большая и малая серебряная, «Ветеран труда». Два раза по направлению совхоза была на выставке «ВДНХ». Не раз ее портрет был занесен на Доску Почета совхоза, ее фами-

лия занесена в книгу Почета совхоза.

Отпусками Елизавета Гавриловна не пользовалась, боялась расстаться со своими подопечными, ведь добывалась 2 кг привеса от одного теленка. Однажды после перевески телят, ей показалось, что у ее группы привес мал, вызвала комиссию, и что же, верно, привес был занижен вдвое.

После выхода на пенсию еще несколько лет работала она уборщицей, рабочих рук ведь не хватало.

А еще Елизавета Гавриловна участник художественной самодеятельности, поет в хоре. На одной из свадеб в Новоисетском (свадьба была по старинному обряду: жених, дружки приезжали за невестой на наряженных лошадях, с бубенцами) она со своими



О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

подружками по хору, тоже все яряные, пели припевки, невесте, жениху, свахе, родителям. До слез трогательно (я была очевидцем).

М. ЗАВЬЯЛОВА,
с. Новоисетское.

На фото Е. Г. Гавинова.

Биологические часы

Все мы знаем, что такое «совы» и «жаворонки»: одним легче работать с утра, другим — вечером. Но, оказывается, биологические часы внутри нас определяют наиболее благоприятное время не только для работы, но и для сна, отдыха, еды, Максимально эффективно распорядиться своим временем не так сложно, надо знать лишь некоторые правила, считает врач Яна Зерванова.

1.00. Работать не следует. В это время продуктивность головного мозга минимальна.

5.00. У мужчин вырабатывается наибольшее количество гормона те-

стостерон. Усиливается и обмен веществ. С физиологической точки зрения это время является самым подходящим для занятия любовью — если так думает и партнер. Известно, что и головной мозг в момент сексуального удовлетворения наполняется огромным количеством энергии, освобождается от избыточного воздействия стресса, а также возрастает его способность к концентрации.

6.00. В центре кровообращения попадает наибольшее количество сахара и аминокислот. То есть все готово для восполнения ежедневной потребности организма в энергии. В благоприятном положении оказываются рано встающие люди, потому что в эту пору их деятельность может оказаться очень продуктивной. Но не следует в это время курить или пить спиртное.

10.00. Температура тела здорового человека достигает самой высокой точки за день. Вследствие этого мы быстрее всего можем, например, решать математические задачи. Максимальной является способность к запоминанию на недолгое время.

11.00. Быстрее всего бьется сердце. Организм проявляет наибольшую выносливость. В эту пору мы легче всего переносим стресс.

12.00. В полдень в желудке

растет количество кислот. Одновременно головной мозг «проявляет лень», и нам хочется отдохнуть. Очень полезно в это время немного подремать.

14.00. Наилучшей является способность к запоминанию на длительное время. В эту пору мы менее всего ощущаем боль. Таким образом, это время дня наиболее благоприятно, например, для визита к зубному врачу.

16.00. Организм во второй раз достигает пика. Снова оживляются кровообращение и давление. Имеет смысл использовать это время дня для занятий спортом.

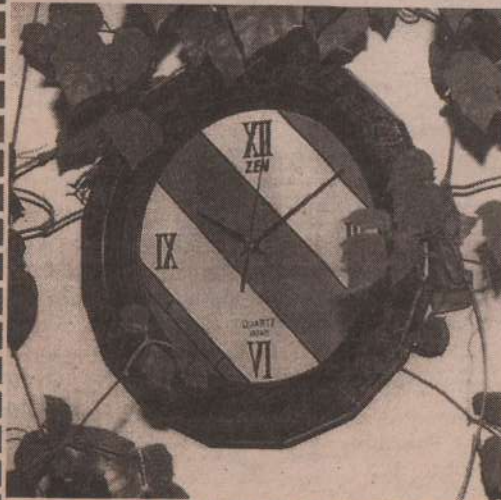
18.00. Особенно учащается дыхание. Тогда следует максимально использовать кислород: в это время имеет смысл заниматься решением важных вопросов.

19.00. Пульс и давление снова падают, снижается деятельность головного мозга. Нам с трудом удастся сосредоточиться.

После 21.00. не следует есть, потому что желудок не сможет переработать пищу к следующему дню. Быстро снижается способность головного мозга к концентрации.

24.00. До минимума снижается выработка гормона стресса. Вследствие этого мы можем перерабатывать полученные в течение дня стрессовые впечатления.

Экстра-пре



С НОР...

стражи
его наследия
увших цивили-
и — откроем сек-
тные хранилища
Египта и покажем су-
ществование высоко
развитой науки и тех-
нологии в далеком
прошлом. На своих
телевизионных экра-
нах зрители увидят
ошеломляющие успе-
хи эпохи, существо-
вавшей тысячелетия
тому назад. Вывод из
открытия будет ясен:
вы можете перенести
такое же разрушение,
как эти древние наро-
ды.

— Вы можете стать
мертвой цивилизаци-
ей и легендой, в ко-
торую через 10 тысяч
лет никто не поверит.

Это будет важней-
шим посланием, при-
несенным этим долго
скрывавшимся сокро-
вищем: не следуйте
примеру Атлантиды!

В первый раз с на-
чала нашей беседы я
услышал волнение в
голосе пандита.

— Подобное от-
крытие, безусловно,
произведет перево-
рот, — заметил я.

— Оно вызовет
сенсацию и послужит
толчком для раз-

мышления наций, — под-
твердил монах, — и, таким
образом, они будут приве-
дены к тому, чтобы серь-
езно отнестись к Плана-
тарному Ультиматуму.

— Но каким пред-



ставляете вы тогда по-
ведение человечества?
— спросил я.

— Учение Тары, уче-
ние Сердца, должно
стать основой новой со-
циологии. Могут возник-
нуть споры между сто-
ронниками различных
систем, но без войн. Мы
должны убедиться в том,
что являемся членами
одной большой Плана-
тарной Семьи, — сказал
учитель с убеждающей
теплотой.

— Можем ли мы ре-
шить наши проблемы
без апокалиптических

потрясений, о которых
вы говорили?

— Мы можем и дол-
жны это сделать, но
сделаем ли? Захочет
ли большинство людей
оставить пути алчно-
сти, эгоизма, узкого на-
ционализма и культ
чувственности ради
культа духовности?
Людам не нужно стано-
виться аскетами и мо-
нахами, но они, безус-
ловно, могут жить и ду-
мать, как человеческие
существа, достойные
этого наименования.
Почему они должны
заниматься братоубий-
ством и разрушать
Мать Природу? Карма,
или космическое пра-
восудие, ужасна в сво-
ем действии. Зачем ее
провоцировать? —
сказал лама.

— Планетарный
Ультиматум, о котором
вы сказали, это пре-
дупреждение нациям.
Оно будет адресовано
только к правитель-
ствам или ко всем на-
родам в целом? —
спросил я.

— К обоим. Прави-
тельство не может су-
ществовать без связи с
народом, а массы мо-
гут выражать волю всей
нации только через своих
представителей.

Эндрю Томас.
«Библиотека тайн».

Анекдотика

— У меня на ферме,
— говорит фермер свое-
му соседу, — есть насто-
ящее чудо природы, за-
бавный уродец — двуно-
гий баран.

— Знаю, — отвечает
сосед. — Это тот самый,
который ухаживал за
моей дочерью.

Налет на деревню Змей
Горыныч. Люди прибежали
к Илье Муромцу:

— Выручай!
— Надо подумать...
— И долго будешь ду-
мать?

— Месяц-другой.
Народ бросился к
Добрыне Никитичу:

— Спасай!
— Надо подумать...
— И долго?
— Неделя-другую.

Люди — к Алеше По-
повичу:

— Спасай, богатырь,
пожрет Змей всех!

А Алеша на крыльцо и
кричит:

— Коня мне!
— Вот это богатырь!

Сразу! Без «подумать
надо...»

— Чего ж тут думать!
— кричит Алеша с коня.

— Сматываться надо.

— Итак, вас обвиняют
в шарлатанстве. Вы прода-
вали своим клиентам элик-
сир вечной молодости.
Осуждались ли раньше?

— Да, в 1600, в 1750
и в 1895 годах.

На официальном при-
еме одна женщина гово-
рит мужу:

— Жан, будь разумным!
Уже двенадцатый раз ты
идешь в буфет за виски.
Что подумают люди?

— Не беспокойся,
каждый раз я говорю, что
это для тебя.

— Скажи, только чес-
тно, было ли хоть раз,
чтобы твой муж вечером
не пришел домой?

— Только один раз, пару
лет назад. Но я надеюсь,
что он еще вернется.



директор
ашова.

Издается с апреля 1965 года	Зарег. в РИ № Е-1327	Ин. 53861
Учредитель: Администрация Каменского района. Наш адрес: 623418, г. Каменск- Уральский, пр. Победы, 97а.	В розницу — цена свободная. Время подписания в печать по гра- фику в 17 час. Номер подписан в 16.30.	Газета выходит два раза в не- делю, компьютерный набор. Объем 1 п. л.
Телефоны: редактор 40377, факс 40377. секретарь 40336.	Издатель — Управление печати массовой информации г. Екатерин- бург, ул. Мамина-Сибиряка, 145.	Отпечатано в ГУП «Шадринский Дом печати». Заказ № 2307. Тираж 1300.