

ЭНЕРГИЯ ТВОРЧЕСТВА

В середине ноября ОАО «Кузбассэнерго» объявило конкурс литературных произведений «Энергия творчества», посвященный Дню энергетика. Целью конкурса стало привлечение пишущих людей Кузбасса к созданию в своих произведениях образа человека труда в современных условиях, освещение достижений и проблем промышленности и энергетики Кузбасса. По условиям конкурса участие в нем могли принять только те произведения кузбасских писателей, которые были опубликованы в газетах, журналах и книгах в течение 2009 года.

Столкнувшись с предложением, я не мог не заинтересоваться. Писатель Владимир Шумаков, выпустивший в этом году в свет книгу «Багряные просторы зорь». Признательно и гордо трудовая биография Владимира напрямую связана с энергетикой. Он уже более 30 лет работает электромонтером аварийной диспетчерской службы в ООО «Энергосеть».

В состав жюри, в состав которого входил директор Дома литераторов Кузбасса, член Союза писателей России Борис Васильевич Бурмистров, было представлено немало произведений именитых поэтов и писателей Кузбасса. Сборник стихов, рассказов, очерков Владимира Шумакова был выделен из общей массы произведений, так как в нем писатель постарался передать красоту русской природы, взаимоотношения человека и окружающего мира. По мнению тех, кто знаком с его произведениями, рассказы и стихи Владимира несут свет и тепло в душу человека.



Награждение победителей и лауреатов конкурса прошло 17 декабря Кемерово в Доме литераторов Кузбасса. Свою награду – Диплом победителя конкурса и денежную премию – Владимир Шумаков получил из рук представителя ОАО «Кузбассэнерго».

Как признался В. Шумаков, он давно стремился победить в столь престижном и значимом для него конкурсе. На его счету немало литературных побед, но такой весомой он достиг впервые.

Заметим, что молодой писатель и поэт не собирается останавливаться на достигнутом. В марте следующего года он будет участвовать в конкурсе имени С. Михалкова, организованном Российским Фондом культуры и Советом по детской книге России. На него Владимир представил около 100 своих произведений. Итогом участия должно стать издание книги, в которую войдут произведения победителей.

Светлана ПУСТОВАЛОВА

ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ

Сегодня красивое, загорелое тело – мечта многих женщин. Смуглый оттенок кожи визуально делает фигуру стройнее, а сама кожа благодаря правильному загару выглядит более гладкой и чистой. Во время зимних холодов остается только один способ получить красивый загар – это посетить солярий. Долго существовать без солнечных лучей не может ни один человек, ведь именно благодаря им в организме человека вырабатывается витамин D и другие элементы, повышающие работоспособность организма и укрепляющие иммунитет, необходимый во время длительной зимы.

Нам на помощь приходит турбосолярий, который расположен в студии «Парадиз» по ул. Ленина, 42. Посещение солярия поможет за короткий промежуток времени обрести легкий загар и подготовиться к приближению лета.

Загар в солярии считается менее вредным, чем естественный. Но в любом случае «искусственное солнце» – так же, как и настоящее, полезно только в умеренных дозах. Существуют определенные правила, показания и противопоказания посещения солярия. Самое главное правило – обязательно посоветоваться с врачом, прежде чем встать под его лучи.

Преимущества солярия:

- солярий заряжает энергией солнца и дает бодрость в холодное время года;
- солярий позволяет получить красивый и равномерный загар всего за несколько сеансов;
- солярий не дает осложнений при соблюдении всех предосторожностей (крема для загара и средств защиты);
- солярий доступен в любое время года и не зависит от прихотей погоды;
- солярий не излучает вредные для кожи лучи;
- солярий повышает иммунитет организма;
- солярий позволяет регулировать продолжительность и интенсивность излучения, чего невозможно добиться, загорая под солнцем;
- солярий повышает защитные свойства кожи к воздействию солнечных лучей;
- солярий позволяет замедлить острые процессы кожных заболеваний – псориазов, дерматитов, экземы, угревой сыпи;
- солярий рекомендуется при заболеваниях органов дыхания – бронхитах, ринитах и т.д.

Противопоказания:

- наличие на коже веснушек, родимых пятен, родинок;
- период беременности и лактации (велика вероятность покрыться пигментными пятнами);
- наличие таких заболеваний, как гипертония, сахарный диабет, нарушения в работе щитовидной железы, мастопатия, болезни половых органов, некоторые кожные заболевания, при которых загар противопоказан;
- прием антибиотиков и других лекарств, вызывающих повышение чувствительности кожи к солнечному свету;
- солярий ускоряет процесс старения кожи (нужно использовать защитный крем);
- солярий может вызвать зависимость (танорексия).

Как правильно загорать

Перед загаром воспользуйтесь средствами, улучшающими загар, – кремами и солнечными каплями.

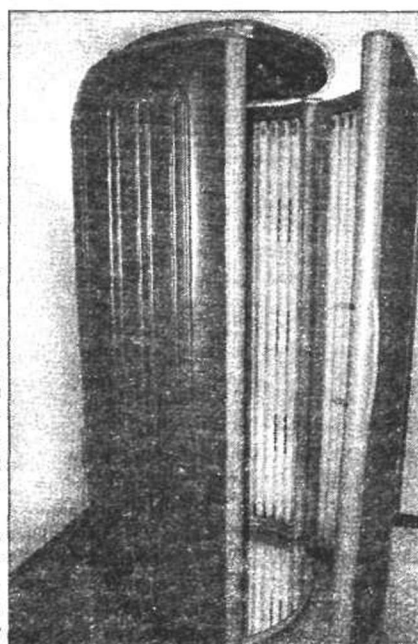
Хорошо увлажняйте кожу. Такой загар будет держаться намного дольше и выглядеть будет красивее.

Не следует краситься перед походом в солярий. Большинство косметических средств содержит солнцезащитные элементы.

Обязательно снимите украшения.

Внимательно подбирайте необходимый вам крем для загара.

После посещения солярия необходимо пользоваться увлажняющими и питательными средствами. Помните, что все средства защиты индивиду-



альны, и они должны точно подходить вашему типу кожи. Во время загара используйте специальные солнцезащитные очки. Если вы используете контактные линзы, то не забудьте их снять.

Если вы не хотите, чтобы ваши волосы пересохли, то следует надевать шапочку.

Женщинам следует бережнее относиться к своей груди, здесь очень нежная кожа, для защиты существуют специальные колпачки – стикины.

Не забудьте про губы, их следует обработать бальзамом для губ с UV-фильтром.

После сеанса следует отдохнуть, так как усиливается активность многих функций организма.

Загорайте, получайте удовольствие от солнечных лучей и от красивого равномерного загара, а правильно подобранное время пребывания в солярии и косметика для солярия гарантируют вам красивый загар и отсутствие побочных эффектов.



Для большинства читателей наступившая зима является далеко не первой, которую они проводят за рулем своего автомобиля. Поэтому они давно перешли на соответствующую сезону резину, залили в баки незамерзающую жидкость, стали возить щетку-скребок для очистки машины от снега, приобрели «разморозку» для замочной скважины и, конечно же, вспомнили о своем умении заводить «железного коня» в самые лютые морозы. Что еще необходимо знать и о чем помнить в это время года?

Для тех, кто любит свой автомобиль!

В зимней сказке города...

Гололед принято считать основной зимней напастью, однако он вовсе не так страшен. Измените привычный вам скоростной режим, уменьшите скорость в каждом маневре, и навыки экстремального вождения вам не понадобятся. При таком искусственном замедлении автомобиля даже при гололеде будет вести себя на зимней дороге предсказуемо.

Еще одна напасть – «сухая смазка» – на свежевыпавшем или наметенном пологом снегу машина скользит намного сильнее, чем на гладком льду. Принудительное снижение скорости сведет риск скольжения и заносов к минимуму, а если эти неприятности все же возникнут, с ними можно будет легко справиться с помощью общеизвестных

приемов – «дробного» торможения, поворота руля в сторону заноса и т.д.

На скользкой зимней дороге актуально правило «двух Д» – «Держи дистанцию!» Не решившие на «зимний скоростной режим» водители других авто могут неожиданно для себя начать скользить или войти в занос, а «крайней» окажется ваша машина. Совершить резкий маневр, дабы увернуться от ставшего неуправляемым автомобиля, на скользкой дороге будет проблематично.

Снег на городских дорогах представляет опасность не только в качестве «сухой смазки». Отдельные «островки», «отмели», «дорожки» и другие «сугробчики» часто остаются после снегоуборочной техники и покрывают небольшие

фрагменты чистых, по большей части, дорог. Если во время движения одно колесо вашего автомобиля угодит в такой мини-сугроб, а другое при этом останется на асфальте, то возникающее одноострое сопротивление движению резко разворачивает машину и... добро пожаловать в бордюр, дерево, а то и в припаркованный у обочины автомобиль. С такой ситуацией не справится никакая автоматика, предусмотреть и избежать ее может только водитель.

Потерявшие управляемость чужие авто представляют опасность для вашего «железного коня» даже тогда, когда он стоит. Поэтому, выбирая место для парковки, необходимо убедиться, что на расстоянии 25-50 метров нет участков с гладким льдом, «сухой

смазкой» или «сугробчиками» на свободном асфальте. Иначе ваша любимица может стать «уловителем» для другой машины.

Зимой ваша машина подвержена ударам и свертыванию с крыши на нее могут обрушиться сосульки и снег. Поэтому перед парковкой посмотрите и вверх. В противном случае может внезапно наступить ваш персональный «день жестянщика».

Лучше не располагать автомобиль на участках, по которым обычно движется снегоуборочная техника, так как она является источником повышенной опасности на тесных городских улицах.

По материалам
Интернет изданий