

С ПРАЗДНИКОМ!

Административный совет ЛСЭЗ, городской Маслихат поздравляют работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства с профессиональным праздником.

Доброго вам здоровья, счастья и благополучия - вашим семьям и близким!

## БУДЕТ ГАЗ

Возможно, не за горами то время, когда жители поселка Октябрьский смогут пользоваться газовыми плитами так же, как и горожане, без газовых баллонов. Как уже сообщалось ранее, рабочие "Севергазнефтестрой" из Петропавловска тнут у нас газопровод.

О том, как ведутся сейчас эти работы, попросили рассказать главного инженера ПУ "Межрайгаз" А. Путиева.

- Пока работы ведутся не в полном объеме. Сейчас готовится переход через реку Тобол для газификации поселка Октябрьской. В первую очередь газ будет подан для питания котельной. На сегодняшний день протянуты две нитки газопровода, сварены два дюкерных перехода через реку Тобол в районе старого моста.

На выполнение всего объема работ по газификации поселка понадобится не менее года, так как предстоит еще проделать сложный переход через железную дорогу, сварить трубы большого диаметра для довольно-таки протяженного участка.

## ДОГОВАРИВАЮТСЯ С СОВХОЗАМИ

Ремонтно-механический завод (АО "Металлист") работает по 4-дневной неделе. Его руководство сейчас вплотную занимается заключением договоров с сельскохозяйственными предприятиями на изготовление и поставку им запасных частей. В частности, к ленточным транспортерам.

Директор завода В. Щадрупа отметил, что по предварительным

43

Городская общественно-политическая газета

# Лисаковская НОВОСТЬ

Газета издается с 1 марта 1999 года.

СУББОТА, 16 марта 1996 года

№20(2744)

Цена для подписчиков (на полугодие) — 303 тенге.

(Для ветеранов, инвалидов, многодетных семей — 150 тенге).

## К ОБЩЕЙ ЦЕЛИ — СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ

В городе проходят собрания трудовых коллективов, на которых продолжается обсуждение Соглашения между Административным советом ЛСЭЗ, предприятиями всех форм собственности и профсоюзными организациями.

Это Соглашение было заключено 15 февраля на собрании городского актива. Суть его - социальное партнерство в области экономических и трудовых отношений, совместный поиск выхода из кризисной ситуации, предотвращение безработицы, обеспечение социального согласия в городе.

Собрания уже прошли на транспортных предприятиях, в "Имсталько-не" и других.

В коллективе автобусного парка побывала секретарь городского Маслихата Т. И. Кривошея.

Личим города и его заместители, участвуя в работе собраний, отвечают на многочисленные вопросы работников, информируют их о событиях, тесно связанных с жизнью города, о приоритетных направлениях деятельности Административного совета Лисаковской СЭЗ.

Коллективы, в свою очередь, одобрили Соглашение.

Для того, **ЗА РЫНОК НАДО БОРОТЬСЯ** чтобы свести, как говорится, хотя бы концы с концами, АО "Лисаковскрудстрою" необходимо набрать на год объем строительно-монтажных работ на сумму около 3,5 млн. тенге.

Президент акционерного общества В. Соложенков проинформировал, что пока реально просматривается сумма в 2,1 млн. Основные надежды он связывает со строительством объектов, финансируемых за счет средств из городского бюджета.

## ОБМЕН ПАСПОРТОВ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Продолжается обмен паспортов советского образца на документы суверенного Казахстана. Но он пока идет медленными темпами. В Лисаковске оформили новые документы всего 11,7 процента населения.

Для тех, кто пока еще не спешит расстаться с "серпастым и молоткастым", напоминаем: старые паспорта действительны лишь до 1 января 1997 года. А если учесть, что документы оформляются в Алматы два-три месяца, то времени осталось совсем мало. Паспорт вместе с удостоверением стоит 20 долларов США (по курсу тенге на сегодняшний день 1304 тенге). Удостоверение вместе с пропиской - 95 тенге.

Участники Великой Отечественной войны, являющиеся инвалидами 1 и 2 групп, афганцы получают документы бесплатно. Инвалиды детства и труда бесплатно могут получить только удостоверение, а паспорт для них стоит также 20 долларов США.

Чтобы в последние месяцы не было большого наплыва людей в паспортный стол, процесс паспортизации надо ускорить сейчас. Просьба к лисаковцам поторопиться обменять старые документы на новые.

**Н. ЛАГУТА,**  
начальник  
паспортного стола  
Лисаковского ГОВД,  
майор милиции.

## НЕ ТОЛЬКО СЛАДОСТИ, НО И ВИДКИ

На днях состоялась презентация детского кафе "У гномика", что находится в ДК "Союз". На ней присутствовали те, с кем сотрудничает городской комитет

пехов в организации досуга детей, но и сообщил о решении передать этому заведению видеодвойку. Так что теперь лисаковские ребятишки и молодые люди,

договоренностям забраны заказы на 10 миллионов тенге. Сельчане готовы рассчитываться с "Металлистом" зерном будущего урожая.

Готовы сотрудничать с сельчанами на этих условиях и другие предприятия города, но пока не удается решить главный вопрос - изыскать средства на приобретение металла различного сортамента.

На середину марта горадминистрацией намечено проведение совещания совместно с сельчанами по этому кругу вопросов.

Пока же трест работает на 50 процентов своих возможностей, по сокращенному графику. Зарплата не выдается строителям в течение трех месяцев.

- Но мы еще не в самом худшем положении, - считает В. Соложенков, недавно вернувшийся из столицы республики, где проходило итоговое собрание финансово-строительной корпорации "Кураулыс", членом которой являются и лисаковцы. По его словам, занятость строителей самого мощного в республике треста из Темиртау и того ниже.

Мы уже сообщали, что, исходя из нынешней экономической ситуации, "Лисаковскрудстрой" провел структурную перестройку и реорганизацию своих подразделений и готов с наступлением строительного сезона вступить в конкурентную борьбу на рынке подрядных услуг.

**В. БОГДАНОВ.**

союза многодетных семей, и именно он является хозяином новой в нашем городе торговой точки. Слова благодарности от него прозвучали в адрес Адмсовета ЛСЭЗ, выделившего кредит в 300 тысяч тенге, без которого кафе просто бы не удалось создать.

На новоселье не принято приходить без подарков, поэтому в ответном слове председатель Адмсовета ЛСЭЗ А. Рау высказал не только пожелания владельцам кафе добиться реальных ус-

а именно на такую аудиторию и будет работать кафе, смогут здесь смотреть и мультики, и фильмы.

Какое же новоселье без песен, танцев, игр? Был здесь и Гномик, и почтальон Печкин, и Матрешка, и, конечно же, сладкоежка Карлсон. Гости с удовольствием участвовали в праздничном действе. Если так весело в кафе будет всегда, то дела здесь будут идти успешно.

**О. СКОМИНА**

## ВДОГОНКУ МАСЛЕНИЦЕ

На городской площади состоялся школьный праздник "Прощай, Зимушка-Зима". Были здесь и Дед Мороз со Снегурочкой, и Девица-Весна, и... Ведь только в такой день и встречаются все вместе сказочные персонажи.

Тут и колядки, и торговля блинами и другими сладостями, и трой-

ка резвая, и стихи, и загадки, и музыка.

Органично вплелась в канву праздника песня о Лисаковске (авторы В. Ланкин, Е. Тарасова), исполненная учащимися школы №3.

От администрации города ребят поздравил заместитель председателя Адмсовета ЛСЭЗ В. К. Советский.

И хотя ребят на празднике было не очень много, в школах у старших классов еще шли уроки, он получился красочным, веселым и озорным. Принимали в его подготовке участие Дом школьников, школы, ВПУ.

**З. ЗАХАРОВА,**  
заведующая  
массовым отделом  
Дома школьников.





# СЕМЕЙНЫЙ

## ВЫПУСК ДЛЯ ЖЕНЩИН

Уважаемые читатели! Сегодня мы представляем нашу новую страничку "Семейный круг". На ней с помощью писем-размышлений, рассказов-исповедей, советов (они могут быть и анонимными), которые надеемся получить от вас, мы проведем разговор о том, что заполняет большую часть жизни, души каждого человека: о наших семьях, о нас самих. О проблемах, о том, как удается преодолевать трудности... о любви, о простом человеческом счастье. Отныне в горе и в радости мы вместе с вами.

### ХОЧЕШЬ ЖЕНИТЬСЯ - НАПРЯТИ ЗООБРАЖЕНИЕ

(по материалам зарубежной прессы)

"501 совет по выживанию для мужчин" - так называется книга, автор которой Грэг Хартгласс, известный специалист в области отношений между мужчинами и женщинами, в юмористической форме делится важным опытом. Предлагаем выдержки из книги.

Если вы собираетесь жениться, постарайтесь наглядно представить, что произойдет с вашей избранницей, когда ее крашенные волосы отрастут, кожа станет дряблой и никакая диета уже не будет сохранять ее фигуру. Такой вид она приобретет, став вашей женой.

Собираясь подстричься, выбирайте самую сексуальную парикмахершу. Даже если ваша внешность не тает на юнозвезде, вы хотя бы полчаса будете довольны собой.

Поддерживайте физическую форму. Время летит быстро. Помните: если вы растолстеете, но не станете богатым, вам не выдать юных подружек, как своих ушей.

Не отращивайте длинные волосы. Принимите к сведению, что те немногие девушки, которым это нравится, ничего не стоят по сравнению с множеством чиновников, полицейских и прочей публики, которую длинные патлы отталкивают.

Если у вас нет времени на тренировки, найдите хотя бы пару минут, чтобы посмотреть, как делают упражнения красотки по телевизору. Эффект гарантирован. Вы вскоре почувствуете, что ваше сердце забилось учащенно, дыхание стало прерывистым, зато работа покажется вам намного легче.

("Караван").

### МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ДЕНЬГИ

Что самым привлекательным в мужчинах считают американские женщины? Ответ на этот вопрос выяснила американская бульварная газета "Нэшнл Инквейерер" в ходе опроса общественного мнения, проведенного в пяти крупных городах. Результат был не слишком неожиданным, но в высшей степени уничижительным: кошелек! 71 процент респондентов предпочли бы менее привлекательного, зато богатого мужчину, нежели интересного, но стесненного в средствах. Свое мнение они подкрепили весьма рациональным доводом: со временем красота уходит, богатство же - лишь в очень редких случаях.

("Караван").

### ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ КУРИТЕ

- Затягивайтесь как можно реже и как можно менее глубоко (1-2 минуты должны быть перерывы между затяжками).
- Выбрасывайте сигарету недокуренной на одну треть.
- Между затяжками не держите сигарету во рту.

- Никогда не закуривайте вновь погашенную сигарету - это приносит особый вред здоровью.

- Не курите на голодный желудок и тем более утром натощак, поскольку продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую оболочку желудка, а из кишечника сразу же всасываются в кровь. По этой же причине не курите во время еды или питья.

- Старайтесь не курить при ходьбе, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, так как при этом дыхание более интенсивное и вредные вещества легче проникают в самые отдаленные участки легких.

- Не будьте источником "пассивного курения" не только для окружающих, но и для себя. После курения тщательно проветрите помещение.

- Не курите, когда курить не хочется, даже "за компанию".

- И помните, что, например, в России мужчины из-за табака умирают в среднем на 20 лет раньше, чем в западных странах.

Всемирная организация здравоохранения подсчитала: курение обходится человечеству в 3 млн. смертей ежегодно.

К сожалению, в нашем городе эта беда свойственна значительному числу семей. Сегодня мы поговорим о коалкоголизме. Так называется психологическое состояние родственников пьяницы, живущих вместе с ним (при подготовке этого материала мы использовали статью доктора медицинских наук В. Москаленко).

Когда на человека сваливается большое несчастье (а такая болезнь, как алкоголизм и есть большое несчастье, причем не только заболевшего, но и всей его семьи), то первое, что непрозрачно хочется крикнуть: "Не может быть!". Это срабатывает механизм психологической защиты - отрицание. При алкоголизме как у больного мужа, так и у здоровой жены, оно играет чуть ли не самую главную роль. Муж отрицает и факт выпивки, и наличие у себя проблем, вызванных пьянством, и вред алкоголя для своего здоровья, благополучия семьи и т. д. Жена, не отрицая, что муж пьет, стремится найти смягчающие объяснения этому.

Вы сами знаете, как это бывает. Но на начальных стадиях болезни мужа, его супруга не приходит за советом к врачу, не обсуждает свое несчастье ни с кем. Это "большой" секрет семьи. Признаться даже самой себе, что муж пьет не в меру, что он болен алкоголизмом - значит признать свой брак неудачным. Это больно. Отрицание - своего рода обезболивание. Кроме того, если всерьез признать факт болезни, то необходимо действовать.

Почему же долгое время жены пьяниц прячут от себя те чувства, что способны дать верный сигнал: "Вот она, беда!". Да потому, что эти чувства разрушительны, они разъедают личность, если их не повернуть в правильное русло.

Рано или поздно все равно придется принимать меры: болезнь сама не пройдет, ее надо лечить.

Было бы благом для больного максимально сократить отрицание своих алкогольных проблем, а для жены признание этой

горькой правды стало бы поворотным пунктом не только в спасении мужа, но прежде всего в спасении себя.

От чего же ей спасаться?

Коалкоголизм (зависимость психологического состояния жены от болезни алкоголика), оставленный без вмешательства и понимания, имеет свое типичное развитие и приводит к мучительным последствиям. Складывается определенный склад характера, в котором главная черта - потребность контролировать кого-то. Все внимание переключается на уговоры, подробности скандалов, на придумывание различных форм

единственным аргументом для детей, пользуется сочувствием окружающих, когда "секрет" семьи получает огласку. Во время приступов угрызения совести большой алкоголизмом (особенно после окончания запой) сам неоднократно говорит жене, что недостойн ее. Это еще больше укрепляет ее уверенность в собственном превосходстве. Супруга видит любую "соломинку" в поведении мужа. А к собственному и вовсе не присматривается: все мысли заняты тем, как уберечь свою "половинку" от выпивки.

Что же с ней происходит даль-

ше? Утрата контроля над мужем, понимание в глубине души, что брак не удался, делают ее жестокой, эмоционально односторонней. Развиваются такие чувства, как гнев, негодование, сменяющиеся тревогой, разочарованием, безысходностью... Затем снова приходят самоуверенность, резкость, неуступчивость и даже эгоцентризм. Но утрачиваются нежность, покладистость, ласковость. Женщина перестает быть эмоционально теплой. Меняется и ее мышление. Она обо всем судит слишком полагаясь на упрощенный анализ: хорошо - плохо, белое - черное, вот причина - вот следствие.

Женщина с признаками коалкоголизма перестает ценить людей, даже самых близких - своих детей. Оценивает их лишь в том плане, помогают ли они достижению ее целей или нет. Если же цель не достигается, то в большей степени склонна винить других, чем себя, внешние обстоятельства, а не природу алкоголика.

В семье пьяницы каждый так озабочен проблемами больного, что вся жизнь вертится вокруг него. Поэтому больной (а точнее, алкоголик) определяет настроение, ход мыслей жены, ее заботы.

Внешние взаимоотношения "контролирующей" жены и алкоголика-мужа выглядят как взаимоотношения строгой - до холодности - матери и маленького слабого ребенка. Она не дает ему больше денег, чем требуется на обед, не советуется какого цвета рубашку ему купить, часто делает его работу по дому. Здесь она еще раз утверждает себя, а не помогает ему, ведь истинное уважение к другому предполагает веру в то, что он сам может многое сделать.

Крайний вариант "контролирующей" супруги - воплощен в типе "карающей". Такая жена не требует многого от мужа, во всяком случае ей самой так кажется. Она может зарабатывать больше него, брать ответственность за ведение дома на себя. Все, чего ей хочется от мужа, чтобы он был придалком к ее заведенному порядку, не напивался. Она ни в чем ему не отказывает, кроме "малого" - признания его настоящим мужчиной. Если же он не ведет себя так, как жена того хочет (а выпить водки для него означает утвердиться в качестве мужчины), она может жестоко наказывать его.

## ● СТОП-СИГНАЛ ЕСЛИ МУЖ ПЬЕТ

Запомните: дети в таких семьях страдают больше всего. Да, они страдают от того, что у них нет сильного, мужественного отца, а слабовольного они не уважают. Но они страдают и от того, что у них нет мягкой, ласковой матери, любящей их просто так, а не за какие-то определенные успехи. Настоящая любовь не ставит условий, только психология зависимости требует: "Если я тебя придумала - стань таким, как я хочу".

Психологический портрет жены больного алкоголизмом получился не очень симпатичным. Но не спешите с выводами! Во-первых, не надо забывать, что и контролирующее поведение, и жесткий характер с односторонними чувствами порождены огромным несчастьем - болезнью близкого человека. Во-вторых, в психологии все переплетено принудительно: за фасадом уверенной в себе жены пьяницы живет существо слабое, с низкой самооценкой, испытывающее страх, тревогу и

отчаяние. Этим женщинам так нужна психологическая поддержка! В-третьих, они страдают не только душевно, но и телесно. Нередко развиваются так называемые психосоматические заболевания. Это язвенная болезнь, воспаление кишечника, повышение артериального давления и другие. Жены пьяниц зачастую вынуждены обращаться к психоневрологу - с жалобами на раздражительность, бессонницу, подавленное настроение, чувство безнадежности на то, что не может результативно, как раньше, работать. Вся ее духовная жизнь сдвинута с нормальной основы.

Первым шагом на пути к исцелению от коалкоголизма будет признание реальности, а не отрицание ее. Необходимо прекратить жить в иллюзиях, в самообмане и сказать себе: "Я бессильна самостоятельно удержать мужа от пьянства. Единственное, что я могу изменить - это себя, свое отношение к этому".

Как это не парадоксально, женам необходимо перестать думать о проблемах мужа и сконцентрироваться на своих собственных. Тогда появится надежда на помощь извне. Это может быть врач-нарколог или психолог, занимающийся семейной психотерапией, в поддержке которого такая семья нуждается. Смогут вам помочь и в клубе Оптималист.

Подготовила к печати

О. СКОМИНА.



У Вас проблемы с алкоголем?  
- Никаких. На каждом углу продают.

# КРУГ И МУЖЧИН

## 1. Почему они плачут без всякой на то причины?

- В этом-то и ошибка: без причины никогда не плачут. А плачут потому, что на сердце тяжело и хотят, чтобы это не осталось незамеченным. Вы никогда не обращали внимания, что всегда они выбирают тот самый момент, когда вы здесь? И начинают плакать. Сначала молча. Считается эстетичным, когда по щеке одна за другой катятся слезы. Затем раздается серия рыданий - для соблюдения темпа. И, наконец, если все это не помогает, начинается плач взахлеб - стенания и вопли. Хочешь не хочешь, но наступит момент, и вы заланикуете. И станете обвинять себя. А нам только это и нужно. Потому что вы терпеть не можете, когда мы плачем, мы это знаем, и знаем, что без этого ничего не уладится.

## 2. Почему они постоянно спрашивают: "Ты меня любишь?"

- Всегда не потому, чтобы вы услышали сей вопрос. Мы, женщины, прекрасно знаем, что когда любит, об этом не говорят. Мы достаточно грамотны. Читали и свя-

Вы мужчина что надо? То есть вас любят женщины. Compliment, поцелуй, вы знаете в этом толк. И тем не менее есть вопросы, которые мучают вас. Вопросы очевидные. Но вы не осмеливаетесь задать их, боясь прослыть несмышленищем. Кое-что, что вы всегда хотели знать о женщинах (не осмеливаясь спросить об этом), вы найдете здесь.

# ПОЧЕМУ? ДА ПОТОМУ!

того Франциска Ассизского, и Пьера Реверди. Нет, вовсе не потому - просто надо запастись аргументом и на тот день, когда вы будете уходите: "Как, и все это время ты мне лгал?". Во всяком случае, вы приперты к стене. Вы нас любите, об этом уже знают, или вы нас не любите по-настоящему (или "вы в этом уже не уверены", или "вы нас любите, но...", в общем, зачеркните ненужные слова...). При таком повороте дела вас просто просят не говорить на данную тему. Попробуйте ответить "нет", "не знаю" или "послушай, нам хорошо вместе, вот и все"; и вы увидите, к чему это приведет. Значит, от вас хотят вовсе не ответа на вопрос, а лишь доказательства вашего бесчестного поведения.

## 3. Почему мужчины говорят "жена", а женщины - "мой"?

- Мы, когда у нас кто-то есть, говорим об этом в столовке, обсуждаем с подружкой его плюсы и

минусы, думаем вслух о нем, называем "женихом", пытаемся привязать его имя к нашему. Да, у нас есть мужик, ну и что? А вот вы, вам обязательно надо крутить вокруг да около: "Да, конечно, да, это мой подружка", да что вы, нет, мы просто так, встречаемся иногда, не больше". Послушать вас, так можно было бы подумать, что вы: а) совершенно свободны, у вас есть подружка, с которой вы время от времени встречаетесь, да и то, случайно; б) совершенно свободны, просто с кем-то недавно расстались; в) абсолютно свободны, конечно, женаты, но уже давно между вами ничего нет.

## 4. Почему они всегда хотят, чтобы им приносили цветы?

- Цветы, цветы, да, конечно, но, в общем, не обязательно... Можно преподнести и бриллиант, он вечный.

## 5. Почему они постоянно твердят "надо поговорить" и



## всегда где-то около часа ночи?

- Да потому, что это идеальное время - нет телефонных звонков, дети не балуются, нет срочных дел, по телевидению какая-то ерунда... Уже не говоря о том, что рядом в вашем распоряжении лежащий (а следовательно, расслабленный) мужчина, почти заснувший (то есть расслабленный), и долгих шесть часов в вашем распоряжении, чтобы сделать все, что надо. Просто жаль этим не воспользоваться.

## 6. Почему они постоянно говорят, что им нечего надеть?

- Когда она говорит: "Ты не находишь, что я поправилась?", вы ничего не ответили. Когда она говорит: "Очень заметно, что я похудела?", и вы опять ничего не отве-

тили. И вот результат - это все равно, что дать нам оплеуху. Уже не знаешь, на что ты похожа. А если бы мы почаще слышали: "Пустынок, и ты одета", - мы бы не вылезали из этого комбинезона за 7200 франков.

## 7. А почему у них всегда холодные ноги?

- Так вот, сделайте следующее: наденьте плотно облегающие колготки и босоножки на шпильках и в таком облачении пройдитесь до автобусной остановки, соприкасаясь с землей в двух точках (большим пальцем и краем пятки). И вот тогда мы посмотрим, черт бы вас побрал, у кого холодные ноги.

("Караван").

В наше сложное время очень непросто нашим хозяйкам накормить свои семьи вкусно и сытно. И все-таки у каждой женщины есть свои рецепты тех или иных блюд, которые выручают нас в дни, когда семейный кошелек становится тощим. Предлагаем вам, милые женщины... и мужчины, среди которых немало умелых поваров, принять участие в конкурсе "Мой рецепт". Главные критерии оценки - это простота изготовления, доступность продуктов, вкус и дешевизна. За лучший рецепт - книга по кулинарии.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рецептуру обеда для четырех человек, приготовленного из одной банки рыбных консервов.

Сковородку смазываем растительным маслом. На нее - первый корж теста. Нарезанную пластинками картошку выкладываем в один слой на него. Затем слой лука, нарезанного кольцами. Половину банки консервов мелко разминаем и этой мешанной выкладываем тонкий слой. Можно на рыбу немного нашинковать на крупной терке морковку, но это на любителя. Потом пару листиков лаврушки, чуть поперчим, и вновь слой лука, а затем картошки. На последний

слой - майонез. Чуть подсолим, закроем вторым коржом теста и в духовку.

Пока выпекается пирог, займемся приготовлением рыбного супа. В кипящую воду опустим картофель. Пока он варится, на сковородке на маргарине поджарим мор-

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ МОЙ РЕЦЕПТ

## ● АЗБУКА ЧУВСТВ

# СТАЛИ СЧАСТЛИВЫМИ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Они познакомились в то время, когда учились в Рудненском музыкальном училище. И с тех пор Ольга и Владимир не расстаются. Многие трудности им пришлось преодолеть. Ведь Володя не был прилежным мальчиком, а скорее относился к категории тех, кого называют "дворовыми", "уличными".

в материальном плане. Так вот Оля никогда меня не попрекает, что, дескать, мало зарабатываю".

Оля: "Конечно, материальная сторона немало значит для семьи. Но в любых условиях можно найти выход. Тем более, что эту проблему мы стараемся решать вместе".

В магазинах ПО "Арай" есть рыбные консервы "Нептун" по цене 91 тенге, вес содержимого банки 425 граммов. Поэтому брать ее выгоднее, чем ту же рыбу в маленьких банках. Это нетрудно сосчитать. Вам потребуется еще 0,8-1,0 кг дрожжевого теста. Картофель, лук, морковь у многих свои - с данных участков. И пара столовых ложек майонеза, столько же манной и немного маргарина.

#### ● СОВЕТУЕТ МОДЕЛЬЕР

### ПОЧТИ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Если сказать честно, то мало у кого из нас, женщин, идеальная фигура. Но не стоит огорчаться, есть много способов сделать эти недостатки незаметными.

Если вы стесняетесь высокого роста - носите брюки и блузки разного цвета. Это зрительно разобьет вашу фигуру на две половины и будет скрывать ваш рост.

Колени - если вы не очень-то уверены в их красоте - лучше прикрыть.

Ноги недлинные, но хорошей формы - тогда "мини" для вас. Зрительно ноги будут казаться длиннее.

Плотно прилегающие юбки и блузки не скрывают полноту, а подчеркивают ее. Помните об этом!

Чтобы скрыть широкие бедра - выбирайте юбки, расширенные юзю и не очень длинные.

Просторная на выпуск блуза - для тех, у кого не слишком тонкая талия.

Если вы невысокого роста - носите одноцветные брюки и куртки. Фигура будет смотреться одним целым, зрительно она вытянется.

**С. ВОРОБЬЕВА.**

Сегодня мы поговорим о том, как реставрировать эмаль старой ванны.

Для этого нужно взять клей "суперцемент" и белую нитрозмаль, смешать в равной по весу пропорции. Ванну хорошо обезжирить бензином, затем тампоном густо натирать клей с краской.

Дать просохнуть сутки и нанести тампоном еще один слой. Так повторить 4 раза. Примерный расход

клея - 4 тюбика по 40 г, краски - 160 г. Покрытие получается белым, гладким и достаточно прочным.

Ванне с охдреватой эмалью можно вернуть прежний опрятный вид. Вначале поверхность хорошо обезжиривают ацетоном или растворителем №646 или №647

#### ● СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ПРЕССА

### БУДЬТЕ НАЧЕКУ, ЕСЛИ МУЖ ЗОВЕТ ВАС "МЫШОНКОМ"

Забавные, ласковые или сентиментальные прозвища, которыми часто награждают друг друга влюбленные, позволяют сделать довольно точный вывод о характере их взаимоотношений. Как утверждает немецкий журнал для женщин "Фюр Зи", эти прозвища более объективны, чем любой "детектор лжи". Например, мужья, которых супруги называют "мой медвежонок", чаще всего в ответ зовут возлюбленных "козочками". В таких семьях обычно царит полное согласие.

Представители сильного пола, гордые собой, обычно снисходительно называют жен "куколками" и действительно относятся к ним, как к игрушкам. А если супруг называет вас "толстушкой", это вовсе не значит, что надо срочно худеть, вы нравитесь мужу такая, как есть.

#### ● ДЕЛО ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

### ВАННА - КАК НОВАЯ

Вид. Вначале поверхность хорошо обезжиривают ацетоном или растворителем №646 или №647

Но будьте начеку, если муж зовет вас "мышонком", он - коварный человек, постоянно расставляет вам ловушки. Романтики же называют своих жен "ангел мой" или просто "любимая".

### АДАМОВО РЕБРО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НИ ПРИ ЧЕМ

Почему одни становятся мужчинами, а другие - женщинами? Научную разгадку этого, казалось бы, детского вопроса нашел генетики Кэمبرиджского университета в Великобритании.

Оказалось, что право выбора принадлежит гену, который одновременно отвечает за развитие опорно-двигательного аппарата. Однако Питеру Гудфеллоу и его коллегам пока не удалось разгадать секрет, как гену SOX-9 удается одновременно выполнять две функции и при каких условиях в нем происходят изменения, ведущие к формированию женской анатомии тела.

(не забудьте о мерах безопасности!). Затем в чистую ванну заливают немного белой нитрокраски и тщательно растирают. Так делают несколько раз, пока поры в эмали не заполнятся. Окончательный слой нитрозмали наносят из аэрозольного баллона.

Застарелый мыльный налет и желтизну с эмали ванны предлагаем удалять разбавителем для мас-

Да и у Оли характер простым не назовешь...

Была и разлука - серьезный экзамен для любви. Володя служил, как и все юноши, в армии. За это время они, конечно же, оба изменились, но это не отразилось на их чувствах.

А потом сколько их отговаривали, что не дело они задумали - вместе уехать в Челябинском институте культуры, да еще и малое дитя на руках: в то время старшей дочери в семье Руденко был всего год, а общежитие семейным не предоставлялось. Но молодость многое может, если чего-то искренне хочет и прикладывает усилия. Ольга пошла работать. А затем стал трудиться по ночам кочегаром и Владимир. Получили ведомственное жилье. До сих пор сами удивляются, но как-то в этом миллионном городе им, студентам, удалось получить и место в детском саду... Так пролетели студенческие годы.

А вот теперь не первый год работают в Лисаковске Ольга Александровна - руководителем ансамбля русских народных инструментов в ДК "Союз", а Владимир Владимирович преподавателем истории в школе №3.

Вечерами они вместе в ансамбле. Их увлечение разделяет и дочь Ирина.

Младший Андрей, а ему всего три года, пока остается дома с бабушкой.

Воспользовавшись перерывом в репетиции, мне удалось побеседовать с четой Руденко. На мои вопросы они отвечали искренне. И по тому, как Володя поглядывал на Ольгу, а она - на него, когда тот или другой говорил, чувствовалось, что во всем они советуются.

На вопрос о том, что самое главное в семейных отношениях, их ответ был одинаков: "Любовь и уважение друг к другу".

Володя: "Знаете, сейчас, да бывало у нас так и , зныше, трудно

лных красок или скипидаром. Сухая поверхность ванны протирается тряпкой, смоченной разбавителем, а потом тщательно промывается стиральным порошком.

Еще одна маленькая хитрость.

Я: "Но, все-таки, если в семье бывают конфликтные ситуации, то как вы выходите из них?".

Возникла небольшая пауза. Затем, вновь взглянув на Ольгу и улыбавшись ей, Володя сказал: "Я, честно говоря, и не помню, когда мы с тобой скандалили в последний раз".

Ольга, улыбаясь ему в ответ, подтвердила: "Действительно, мы не ссоримся в общезвестном смысле. А если что-то накопилось на душе, то разговор не откладываем, а просто поговорим и все выясним. Конечно, по молодости бывало, что я перегибала палку. И Новый год Володя со стаканом томатного сока встречал... Но я изменилась. Поняла, что главное для женщины - это терпение. Он во всем мне помогает. Даже в делах ансамбля. Его так и называют внештатным руководителем. Да и потом, моя работа, в основном, вечерняя. И трудно сказать, как это отразилось бы на наших отношениях, если бы Володя не был и здесь со мною рядом".

Володя: "Ансамбль - наше общее увлечение. Оно нас во многом выручает. Ведь порой бывают у каждого неприятности, которые мы стараемся не скрывать друг на друге. Но, согласитесь, что раздражение порой непросто унять. Придешь на репетицию и настроение становится другим".

Ольга: "Не будешь же на людях сердиться. А домой уже идешь совсем с иным настроением, душа - отдохнула".

Многое в их отношениях трудно передать словами. И то, как Владимир бережно держит в своих руках Олину руку, и то, как она смотрит на него - чуть озорно и с большой любовью. И то, как они понимают друг друга с полужеста. А как они вместе задорно смеются. Счастливые люди... Но таковы они стали сами друг для друга.

**О. БАРАНОВА.**

Если сливная пробка недостаточна прочно садится в гнездо и пропускает воду, то достаточно боковую поверхность пробки густо смазать мылом. И неприятности как не бывало.

В 1995 по сравнению с уровнем предыдущего года на 50 процентов возросло число заболеваний раком среди лисаковцев. Я попросила прокомментировать этот факт врача-онколога центральной городской больницы Д. И. Рахметову:

- Главная беда в том, что эти люди, как правило, приходят к нам уже тогда, когда болезнь запущена и перешла в четвертую стадию, при которой мы, врачи, помочь уже бессильны. Но это не означает, что рак не поддается лечению. Все зависит от его ранней диагностики и своевременности принятия мер. У нас есть такие больные, кто прошел необходимый курс лечения, в том числе и операционный, и на 10-15 и более лет продлил срок своей жизни.

Тревожит то, что немало обращается к нам людей с визуальной

## ПРОМЕДЛЕНИЕ - СМЕРТИ ПОДОБНО

локализацией рака, то есть его можно определить при обычном осмотре. Особенно часто это встречается при раке молочной железы. Женщины, обнаружив то или иное образование в ней, надеются, что оно пройдет само.

Распространены и такие виды, как рак легкого, желудка. Нередко эта болезнь скрывается и под маской геморрой.

Поэтому настоятельно рекомендую всем, имеющим те или иные хронические заболевания и тем более состоящим на диспансерном учете, ежегодно, а лучше два раза в год посещать поликлинику.

В группу риска входят также курильщики и злоупотребляющие алкоголем.

Растет число раковых больных и среди работников промышленных предприятий. Считаю, что руководителям стоит серьезно задуматься над этим фактом. Свидетельствует он о том, что охрана здоровья

### ● ЗДОРОВЬЕ

трудящихся уделяется недостаточное внимание.

Вместе с тем хотела бы отметить, что регулярно проводимые профосмотры нередко позволяют своевременно выявить это заболевание.

Сейчас довольно частыми стали у нас специалисты из Обнинского центра. За каждый такой их визит наш город платит немалые деньги. Но, считаю, что эти затра-

ты окупаются, ведь жизнь человека (а в таких случаях речь идет именно о жизни) стоит дороже. Поэтому я очень надеюсь на то, что Адмсовет Лисаковской СЗЗ, предприятия города (независимо от форм собственности) изыщет средства на приобретение компьютерного томографа - оборудования, позволяющего определить заболевание (и не только раком, но и многие другие). Это будет огромным подспорьем нам, врачам, в установлении точного диагноза, от которого зависит успех всего лечения.

Мне задают вопрос о том, можно ли догадаться о том, что нужна помощь онколога. Такими симптомами являются немотивированные утомляемость, резкая потеря в весе,

боли непонятного генезиса, а также появление крови в моче, в кале или в мокроте. При появлении любого из этих признаков необходимо обязательно обратиться к врачу.

В нашей поликлинике тесная связь между всеми специалистами. Но хотела бы сказать, что пациенту необходимо порой проявить и настойчивость, ибо нагрузка у врачей большая, а все мы люди...

Кроме того, нередко, к сожалению, сама мысль о посещении кабинета онколога наводит ужас на людей. Есть случаи, когда получившее направление к этому специалисту больные просто не доходят до него, уподобившись страусу, прячущему голову в песок. При этом некоторые начинают искать помощи у различных экстрасенсов и врачей-целителей. И это в то время, когда вонистину промедление - смерти подобно.

### ПРЕТЕНЗИИ

#### НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫ

В №17 "Лисаковской нови" от 2 марта была опубликована критическая заметка "Альфа-компани" и уроки зоологии" (автор В. Худайбергенов), в которой рассказывалось о том, что жительница Лисаковска Е. Шляйнинг приобрела в киоске у "Кортимекса" некачественную хлебобулочную продукцию. В частности, в хлебе находился червяк, а в булочке вместе с изюмом засохшие комочки гриза.

Претензии к "Альфа-компани" оказались несостоятельны. Хотя вышеупомянутый факт насчет качества хлеба имел, как говорится, место.

Редакция газеты приносит АОЗТ "Альфа-Ко" свои извинения. Автору заметки вынесено дисциплинарное взыскание.

#### ● СПРАШИВАЛИ - ОТВЕЧАЕМ

### О ЛЬГОТАХ ПО КВАРТАПЛАТЕ

В одном из номеров "Лисаковской нови" мы обещали читателям, в частности, Трегубенко, ответить на вопрос о льготах для участников войны по квартплате.

Согласно Указу Президента,

#### ● СПОРТ ● СПОРТ ● СПОРТ

### ЮБИЛЕЙНАЯ СПАРТАКИАДА

В январе стартовала спартакиада, посвященная 25-летию Лисаковского горно-обогатительного комбината. В ее программу включено семь видов спорта.

К сожалению, нестабильность в работе комбината сказывается и на активности участников этих соревнований. Наибольшее количество спортсменов собрал первый вид спартакиады - волейбол. В этом виде свои команды заявили восемь цехов. Победу одержали волейболисты фабрики ГМО, на втором месте - рудник. Последующие места заняли команды автотранспортного цеха и управления комбината.

В настольном теннисе первое место у участка по производству титано-циркониевых песков, второе - у команды управления, на третьем - спортсмены рудника.

Интересно проходили соревнования в силовых видах - по гиревому спорту и армрестлингу (борьбе на руках). В упражнении с двадцатичетырехкилограммовой гирей не было равных дуэту с фабрики ГМО - В. Милико и А. Прутову. Александр Прутов к тому же показал лучший результат - он выпол-

### БОРЬБА ДО ПОСЛЕДНЕГО МИГА

В конце февраля в городе прошли соревнования по технике лыжного туризма. Местом их проведения стала река Тобол, здесь же была сделана комбинированная

полоса препятствий. В упорной борьбе первое место завоевала команда АО "ЛГОК", второе место у ВПУ. Нужно отметить, что лучшее время показала команда уч-

лища, но из-за штрафных очков она была вынуждена уступить высшую ступень пьедестала. Третье место заняла команда пожарной части.

#### ● ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

## ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1996 ГОД

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентяб.	Октяб.
"Запрещенные" дни для посадки и пересаживания растений и для проращивания семян	15, 16, 19	11-13, 18	9, 10, 17	5, 6, 16	2, 3, 15, 30, 31	14, 26, 27	13, 23, 24	12, 20, 21
Неблагоприятные дни для тех же работ*	2, 3, 8, 20, 24, 25	4, 16, 17, 21, 22, 26, 27	1, 13, 14, 18, 19, 23, 24, 29	10, 14, 15, 19, 20, 25	7, 8, 11, 12, 16, 17, 22	3, 4, 8, 9, 13, 14, 18, 31	4, 5, 9, 10, 14, 27, 28	1, 2, 6, 7, 11, 24, 25, 29, 30

#### Наилучшие дни для посадки и пересаживания огородных культур

Баклажаны, кабачки, патиссоны, тыква	27, 28	3, 30	2, 3, 28, 30, 31	24, 26, 27	24, 25	21	25, 26	22, 23
Брюква, репа	9, 10	5, 6, 10	7, 8, 11	3, 4, 7, 8	1, 5	1, 2, 5, 6, 29	2, 3, 29, 30	4, 27, 31
Горох, фасоль	27, 28	3, 30	2, 3, 28, 30, 31	24-27	23-25	29	25, 26	22, 23, 26

имеющего силу закона (ст. 11), участники войны освобождаются от оплаты эксплуатационных расходов или квартирной платы за принадлежащую или занимаемую ими полезную площадь, но не более 50 кв. метров. Эксплуатационные расходы или квартирная плата за полезную площадь, превышающую 50 кв. метров, оплачиваются в размере 50 процентов тарифа, установленного для населения. Члены семьи, проживающие совместно с ними, освобождаются от оплаты эксплуатационных расходов или квартирной платы в пределах нормы, установленной Жилищным кодексом.

Вот здесь может возникнуть вопрос, а какова же эта норма? У нас - 18 кв. метров.

Члены семьи, проживающие с участниками войны, оплачивают коммунальные услуги со скидкой в размере 50 процентов стоимости.

## ЖИЛИЩНЫЕ КУПОНЫ

В редакцию газеты обратился наш читатель с просьбой рассказать о судьбе жилищных купонов. Комментарий по этому поводу дает главный специалист экономического отдела Адмсовета Т. Н. Сачавская:

В настоящее время в Народном банке продолжают действовать 5940 специальных счетов, на которых хранятся 79 млн. 960 тысяч жилищных купонов.

У населения они принимаются здесь же по курсу: 1000 купонов - 50 тенге, который не меняется уже в течение полутора лет. Причем, человек по своему желанию может сразу получить наличные деньги или положить их на любой из действующих в банке вкладов.

нил упражнение 62 раза. На втором месте команда цеха титано-циркониевого концентрата в составе Р. Каримова и А. Ковшина. Третьими стали гиревники из команды управления - Р. Сергеев и И. Шанько.

В борьбе на руках лучшей стала команда титано-циркониевого участка, в ее составе выступали Р. Каримов, В. Павлюченко, А. Ганис. Спортсмены из команды ЦИАП - Ю. Квиташов и А. Неустроев - заняли второе место. На третьем - команда управления в составе В. Карасева и М. Кишибаева.

После четырех видов по сумме занятых мест лидирует участок по производству титано-циркониевых песков.

На втором месте - команда управления, на третьем - команда рудника.

Следующие виды в программе спартакиады: перетягивание каната, шахматы, шашки.

**В. АРТЕМЬЕВ,**  
директор спортооружений  
профкома АО "ЛГОК".

## УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПОБЕДА

1-3 марта в Караганде на международном турнире по греко-римской борьбе на приз олимпийского чемпиона А. Колесова ( в нем приняли участие сильнейшие борцы России и Казахстана) наибольшего успеха в весовой категории 81 кг добился наш Валерий Даниленко. Он одержал четыре победы и занял первое место.

**В. ПАЩЕНКО,**  
гл. специалист комитета  
по делам молодежи,  
туризму и спорту.

Калуста (в т. ч. цветная), спаржа	22, 23, 27, 28	19, 23, 24	20, 21	17, 18, 24	21, 23, 24	19-2	15-17	13, 14
Картофель, топинамбур	7, 9-12	5-10	3-7, 11	2-4, 7, 8	5, 9	1, 2, 5, 6	2, 3, 29, 30	4, 5, 27
Клубника, ремень	9, 10	5, 6	3, 11	7, 8	5	1, 2, 29	-	4, 5
Лук зеленый на перо*	21	-	2, 3, 30, 31	1, 2, 26-30	1, 24-29	20-2	16-21	13-19
Лук на репку	9-13	5-10	3-8	2-4	-	-	-	-
Морковь	7, 9, 10	5, 6	3-11	7, 8	5	1, 2, 5, 6, 29	2, 3, 29, 30	4, 5, 26, 27, 31
Огурцы, кукуруза	27, 28	23, 24	20, 21	17, 18	24	20, 21	16, 17	14, 15
Петрушка на зелени	26-28	23, 24	20-21	17, 18, 24	21, 23, 24	17, 19-2	15-17	13, 14
Петрушка на корень	6, 7, 9, 10	5, 9, 10	3, 7, 11	3, 4, 7, 8	1, 5	1, 2, 5, 6, 29	2, 3, 29, 30	3-5, 27, 31
Подсолнечник*	1-3, 27-30	3, 23-27	2, 3, 20-24	17-20	16, 17, 21, 23-25	17, 19-2	15-17, 25	13, 14, 22, 23
Помидоры, сладкий перец	27, 28	-	2, 3, 30, 31	26, 27	24, 25	21	25, 26	22, 23
Редис	7, 9-13	5-10	3-7, 11	2-4, 7, 8	1, 5	1, 2, 5, 6, 29	2, 3, 29, 30	26, 27
Редька*	6, 7, 9, 10	5, 6	3, 4	-	6, 8	4-6, 30, 31	1-3, 28-30	3, 4, 27, 31
Салат*	21-23, 27, 28	19, 23, 24	20-22	17, 18, 24	21, 23-25	19-2	15-17, 21	13, 14, 18, 19
Свекла	7, 9, 10, 13, 14, 18	5, 6, 10, 14, 15	3, 4, 11, 12	3, 4, 7, 8, 12, 13	1, 5, 9, 10, 14	1, 2, 5, 6, 10, 11, 29	2, 3, 6, 7, 29, 30	4, 5, 26, 27, 31
Чеснок*	9-12	5-8	3-6, 30, 31	1, 2, 26-29	8, 24-27	4, 22, 23, 31	27, 28	24, 25
Укроп*	4, 5, 24-28	1, 2, 21-24, 28-30	2, 3, 18-21, 25	17, 18, 22, 26, 27	19, 20, 24, 25, 28, 29	15, 16, 20, 21, 25	16, 17, 21	13, 14, 18, 19

Сажать и пересаживать можно в любые дни, кроме "запрещенных". Посадки в неблагоприятные дни ведут к пониженному урожаю, а пересаженные растения дольше оправляются. Наилучшие результаты получаются при посадках, пересадках и проращивании семян в указанные для каждой культуры оптимальные дни. Проверка в таблице означает, что в данном месяце для этой культуры нет оптимальных дней: можно использовать любой, кроме "запрещенных" и неблагоприятных.

\*) Исключения из правила (лук, подсолнечник, редька, салат, укроп, чеснок) учтены в строках культур, отмеченных звездочкой.

Редактор В. А. КОШЕЛЕВ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Административный совет свободной экономической зоны

НАШ АДРЕС: 459335,  
г. Лисаковск  
Кустанайской обл.,  
1 мкр., д. №19  
(третий этаж)

**НАШИ ТЕЛЕФОНЫ:**  
редактора - 2-22-71, отдела общественно-политической жизни и экономических проблем - 2-22-72, отдела городской жизни, бухгалтерии - 2-24-11, отдела оперативной информации - 2-64-96, ответсекретаря - 2-22-63.

Газета передана по каналам связи. Компьютерный набор. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1. Отпечатана в типографии ПО "Полиграфия". 458007, г. Кустанай, ул. Индустриальная, 16.

Опубликованные материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание объявлений, рекламы несет рекламодатель.

Гонорары выплачиваются за заказанные материалы.

Рег. свид. №93  
Госкомпечать  
Республики Казахстан.  
Газета выходит  
в среду и субботу.  
Тираж 7030. Заказ №1048  
Индекс - Л1.