

ВАРИАНТ

МЫСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 84 (7071)

Четверг, 28 июля 1994 года

Газета издается
с 28 октября 1939 г.

Цена
договорная

Ко гробу Господню...

Кто из христиан не мечтает хоть раз в жизни побывать на святой земле Иерусалима? Мечтал об этом и молодой настоятель церкви преподобного Серафима Саровского-чудотворца, что в поселке Притомский, отец Александр. И вот на днях стало известно, что отца Александра благословил на поездку ко гробу Господню епископ Кемеровский и Новокузнецкий Преосвященнейший Владыка Софроний. Сам Владыка побывал в Иерусалиме и других святых местах христиан в июне.

Вместе с настоятелем мысковского храма отцом Александром поедут в дальнейшее путешествие еще девятнадцать кузбассовцев. Это не только служители церкви, но и прихожане. Причем по-

ездку многих из них "спонсируют" предприятия и фирмы некоторых городов Кемеровской области. Денежную помощь отцу Александру в будущей поездке, в которую он отправится пятого августа, оказали акционерное общество "Сибкон", верующие. Кстати, прихожане могут приносить в церковь преподобного Серафима Саровского-чудотворца лично отцу Александру записки о здравии и за упокой, которые он увезет в Иерусалим, в русский женский монастырь.

На мой вопрос, с каким настроением едет отец Александр в поездку, о маршруте путешествия, он рассказал следующее:

— Это путешествие, продолжительностью в пятнадцать дней, органи-

зовано по инициативе московского Патриархата. Из Москвы, благословясь, мы отправимся в Одессу, а оттуда на теплоходе в путешествие по четырем странам. Пока наша группа, состоящая из духовных лиц и прихожан, размещается на теплоходе вместе с туристами, хотя и держится обособленно. В будущем, возможно, московский Патриархат откупит теплоход специально для подобных поездок.

Я безмерно рад, что в свои молодые лета, спустя год с начала работы настоятелем церкви преподобного Серафима Саровского-чудотворца в Мысках, сподобился такой высокой чести — поездки ко гробу Господню и благословения на это епископа Кемеровского и Новокузнецкого Преосвященнейшего Владыки Софрония. Готовлюсь к поездке с ра-

достью, приподнятым настроением, желанием очиститься от грехов, набраться святости. Надеюсь, с Божьей помощью мне это удастся.

После беседы с Владыкой Софронием, который побывал в подобной поездке недавно, я могу сказать о ее маршруте, следующее. Мы побываем в четырех странах: Турции, Греции, Кипре и Израиле. В Турции посетим прежде всего Вселенский Патриархат в Стамбуле, древний Софийский собор. В Греции — Фесалоники, святую гору Афон, где находится монашеская республика и есть русский православный монастырь Пантелеимонов Целителя. В государстве Кипр побываем в монастырях и других местах. В Израиле, конечно, посетим Иудею, Иерусалим и все места, связанные с жизнью, смертью и воскресением Иисуса Христа.

Записки, которые передадут мне мысковчане, я оставлю в Иерусалиме в русском женском монастыре, где имена указанных людей будут упоминать о здравии или за упокой.

О своих впечатлениях, всем увиденном я намерен сделать записки. Возможно, по возвращении мои путевые заметки представлю в редакцию городской газеты "Вариант".

Прихожане церкви преподобного Серафима Саровского-чудотворца не на словах, а на деле видят, что за время своей деятельности настоятелем отец Александр развернул большие ремонтные работы, в которых он первый участник, как на территории церкви, а также и в ее здании. Со временем здесь намерены построить колокольню. Прихожане, а это в основном, пожилые люди чем могут помогают отцу Александру. Но большой ремонт требует и больших затрат. Это физический труд людей, нужны церкви и умелые руки штукатуров-маляров, столяров, резчиков по дереву. На святое дело, ремонт церкви, придание ей приличного вида просит отец Александр помощи. Просит откликнуться спонсоров. В России испокон веков повелось, что возводиться, строиться церквям люди помогали всем миром, и храмы были самыми красивыми и видными во многих селах и городах. Такой просьбой о помощи закончил свой рассказ о предстоящей поездке ко гробу Господню отец Александр. Думаю, что она найдет отклик в сердцах и душах мысковчан.

Л. РУСАНОВА.

Въехали!...

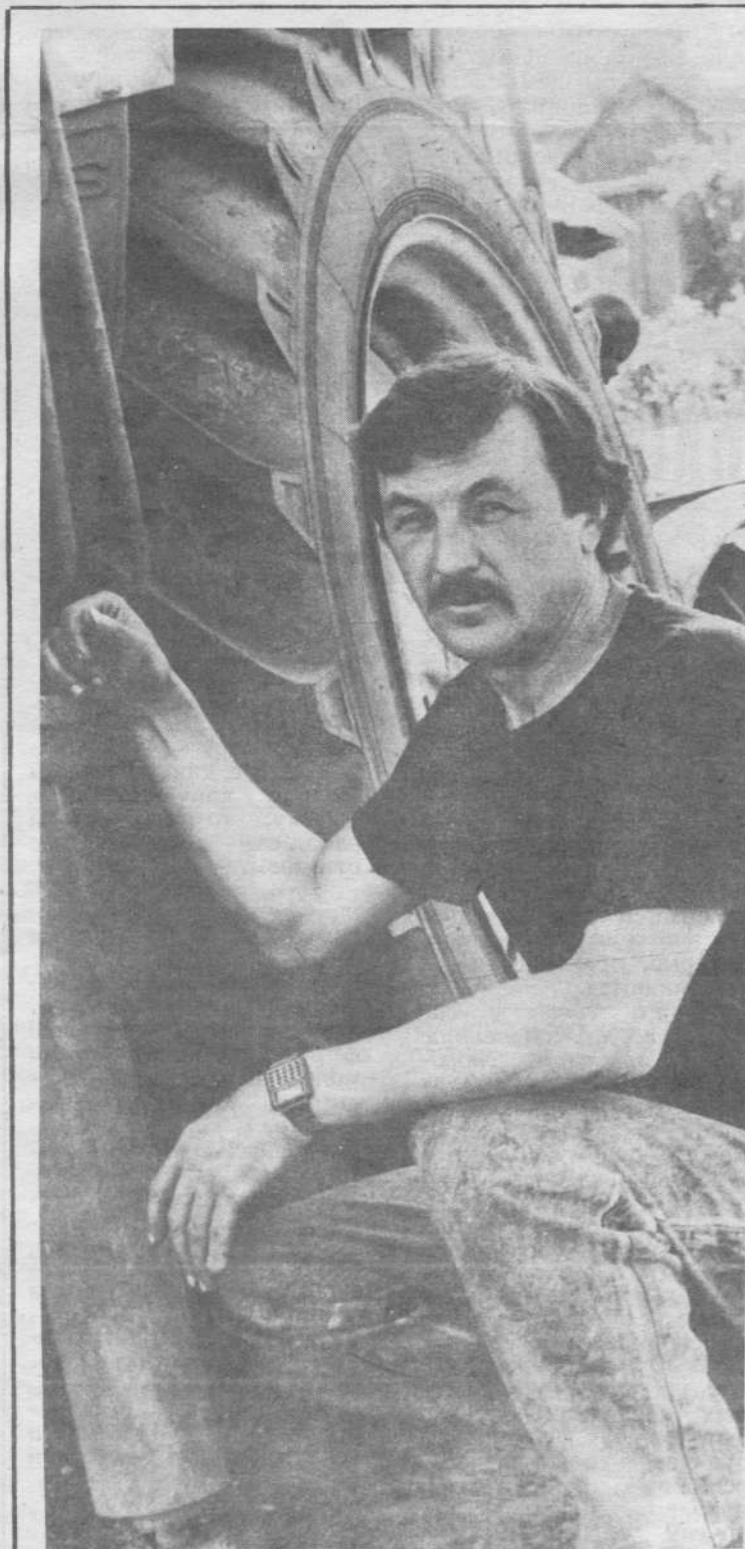
Вторую неделю не работает магазин "Сибирячка", который находится рядом с магазином "Ветеран" в доме № 9 на улице Первомайской. Казалось бы, ничем не примечательный факт: не работает, ну и ладно, но интересная причина, по которой это торговое предприятие несет убытки. Оказывается, помещение магазина, расположенного в жилом доме, стоящем недалеко от проезжей части дороги, оказалось на пути следования горе-водителя.

Итак, дело было ближе к вечеру в воскресенье, 17 июля. Изначно подвыпившие работники фермерского хозяйства "Алик", что находится в поселке Карчит, решили показаться. И ничего лучше не придумали, как угнать автомашину "КамАЗ" этого же хозяйства. В кабину залезли три человека. За рулем оказался Ю. А. Смирнов. На повороте дороги, ведущей в центр города, горе-водитель не справился с управлением, и "КамАЗ" поехал не направо, а прямо... И прямехонько угодил в стену дома № 9 по улице Первомайской. Пробив кирпичную кладку, часть кабины автомашины въехала с водителем и пассажирами в торговое помещение магазина.

Говорят, водитель не получил ни одной царапины, один пассажир отделался легко, а другой оказался в больнице. Заведующая магазином "Сибирячка" Г. А. Мисюрова "в момент совершения" этого была дома. Она и предположить не могла, что сработала сигнализация потому, что помещение магазина оказалось на пути следования горе-водителя. Видно, Бог милостив, что в воскресный день магазин не работает, что на площадке перед домом не играли дети и, не свернув несколько метров вправо, "КамАЗ" не въехал в магазин "Ветеран", который торгует в выходные дни, и все обошлось без человеческих жертв.

...Руководство фермерского хозяйства "Алик" взяло на себя восстановление разрушенной стены магазина и другие работы, вызванные наездом "КамАЗа".

Л. ИВАНОВА.



Виктор Михайлович Исаев — машинист "бурьяма" арендного предприятия электрических сетей. В своем деле Виктор Михайлович не новичок. Он бурит ямы, устанавливает столбы линий воздушных передач... Словом, не подводит своих товарищей — электромонтеров.

НА СНИМКЕ:
Виктор Михайлович ИСАЕВ.
Фото Н. СИМОНОВА.

Официальный отдел

Об организации общественных работ и временной занятости населения Кемеровской области в 1994-1995 годах

В целях реализации Закона РФ "О занятости населения в РФ", постановления правительства РФ от 3 мая 1994 г. N 432 "О мерах по обеспечению занятости населения в случаях возникновения критических ситуаций на рынке труда в отдельных регионах РФ" и обеспечения социальной защиты и материальной поддержки граждан, неконкурентоспособных на рынке труда:

1. Утвердить приоритетные направления организации общественных работ по территории Кемеровской области в 1994-1995 годах согласно приложению.

2. Главам администраций городов и районов по предложениям и с участием органов службы занятости населения:

на основании ут-

вержденных приоритетных направлений определять ежегодно объемы и направления общественных работ, исходя из необходимости развития социальной инфраструктуры и масштабов безработицы;

-- утверждать ежегодно перечень видов работ, рабочих мест и профессий для несовершеннолетних граждан, нуждающихся во временном трудоустройстве, с учетом рекомендаций госсанэпиднадзора;

-- предусмотреть направление средств из местных бюджетов на проведение на предприятиях общественных работ, в том числе для отдельных категорий граждан, особо нуждающихся в социальной защите;

-- способствовать созданию в установленном

порядке специализированных предприятий по организации общественных работ и временной занятости населения;

-- устанавливать льготы по налогу на прибыль предприятиям, активно содействующим проведению общественных работ и организации временных рабочих мест для несовершеннолетних граждан, в пределах сумм налоговых платежей, направляемых в соответствующие бюджеты.

3. Поручить областному центру занятости населения (Пономарев С. В.) разработать к 20.07.94 г. специальную программу развития общественных работ для согласования ее с областным координационным комитетом содействия занятости.

4. Разрешить террито-

риальным органам службы занятости:

-- направлять на общественные работы граждан, испытывающих трудности с трудоустройством: учащаяся молодежь старше 18 лет, пенсионеры, инвалиды (с учетом состояния здоровья последних);

-- производить за счет средств фонда занятости 100-процентную оплату труда учащимся (старше 18 лет) профессионально-технических училищ, техникумов, студентам вузов, участвующим в общественных работах, и несовершеннолетним гражданам, работающим как на временных рабочих местах, так и в свободное от учебы время.

5. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на и. о. заместителя главы администрации области Федорову И. Ф.

М. Б. КИСЛЮК,
глава администрации.

* * *

ПРИЛОЖЕНИЕ

Организация летнего и зимнего отдыха детей и подростков;

благоустройство и озеленение территорий;

проведение ремонтно-строительных работ;

сохранение и развитие лесопаркового хозяйства, зон отдыха, лесовосстановление;

выполнение сезонных сельскохозяйственных работ (весенние полевые работы, сенокос, уборка урожая);

работы по переработке и хранению сельхозпродукции;

проведение мероприятий по охране окружающей среды;

уход за больными, престарелыми и инвалидами;

проведение мероприятий по сохранению и восстановлению памятников истории, архитектуры, искусства и т. д.;

рекультивация земель;

участие в мероприятиях по подготовке к празднованию 50-летия Победы;

оказание помощи в развитии дорожной сети.

Если еще совсем недавно о комсомоле знали все, то сегодня молодежной организации как будто не существует, во всяком случае, ведет она себя не слишком приметно. Однако это в полной мере истине не соответствует. Российский Союз Молодежи Кузбасса есть, существует, выполняет целый ряд программ, исповедует определенные подходы к нашей непростой действительности. Об этом и разговор с первым секретарем Кемеровского областного комитета Российского Союза Молодежи Ириной РОНДИК.

-- В Российский Союз Молодежи входит 71 субъект Федерации, иначе говоря, областных и краевых организаций. Численность его около 350 тысяч человек. Наша областная организация на 1 января 1994 года насчитывала семь с половиной тысяч членов. Союз молодежи Кузбасса объединяет 23 городских и районных организаций и представительства.

-- Все города Кузбасса имеют первички -- или как правильно? -- Союзы молодежи?

-- Нет. В свое время, когда распался ВЛКСМ, кое-где распались и первичные комсомольские организации. Поэтому где-то мы смогли сохранить только одного представителя организации, а где-то остались сами организации. Например, молодежная организация Запсиба составляет примерно половину областной организации. Хотя, надо отметить, она вы-

полняет в основном функции молодежного профсоюза. Записовцы молодцы -- вместе с администрацией предприятия проводят много молодежных мероприятий, даже выполняют специфические заказы по товарам народного потребления.

-- Какие еще изменения произошли в Союзе за последние годы?

-- Изменений немало.

Союз молодежи сегодня...

Последний съезд продлил срок пребывания в РСМ -- до 35 лет.

Осуществляем программы "Лидер", "Школа выживания", вовлекаем подростков для участия в играх "Стартинджер". Обеспечиваем молодых людей информацией по социальным, экономическим проблемам, помогаем детским организациям... Не забываем все то хорошее, что было в комсомоле, к примеру, проводим соревнования "Кожаный мяч" и "Золотая шайба".

Союз молодежи Кузбасса является учредителем газеты "Кузнецкий край", информационная сеть "Ромис", Молодежного банка, областного штаба студенческих строительных отрядов.

Среди наших партнеров Кузбасская школа молодых предпринимателей, областной детский экскурсионно-туристический центр, бюро международного молодежного туризма "Спутник", Ассоциация студенческой молодежи и другие.

Все наши программы рассматриваются комитетом областной администрации по делам молодежи. На четыре летние смены нам выделили семь миллионов рублей, чтобы можно было сделать для ребят путевки в лагеря отдыха подешевле. Хорошо помогает департамент народного образования. Ну и, конечно, стараемся сами зарабатывать.

-- Каким образом?

-- Занимаемся предпринимательской деятельностью.

Недавно создали упомянутую мной информационную сеть "Ромис", распространяющую коммерческие сведения, которыми с удовольствием пользуются студенты, учащиеся... Хотели бы, чтобы эта сеть давала и общую молодежную информацию, но для дальнейшего ее развития пока не хватает средств. Еще раньше открыли Молодежный банк. Вкладываем деньги в некоторые акционерные общества, получая таким образом прибыль. Прямо говоря, без поддержки банка мы не смогли бы осуществлять молодежные программы, просто выжить.

-- А если говорить о структуре обкома, как она выглядит?

-- Как и прежде: бюро, пленум, конференция... Есть отдел по социальной политике, есть экономико-организационный, который осуществляет связь с территориями.

-- От политики отошли совершенно?

-- ВЛКСМ был обще-

ственно-политической организацией. На последнем съезде единогласно решили, что наш Союз должен быть только общественным, а участие в политике следует ограничить выборами депутатов, своих сторонников, выразителей интересов молодежи, в различные структуры власти.

Впрочем, мы считаем себя открытыми для со-

трудностей с политическими организациями различной ориентации, РСМ в целом является членом Национального совета молодежных объединений России. В свою очередь, Союз молодежи Кузбасса входит в Общественную палату области, с ее помощью готовим вопросы для рассмотрения на сессии Законодательного собрания, поскольку имеется целый ряд указов президента и других решений о молодежи, которые практически не выполняются.

-- То есть у вас надежда на областное Законодательное собрание?

-- Да, у нас есть такая надежда. Например, в одном из указов Ельцина сказано о необходимости поддерживать молодые семьи льготными кредитами и прочим. Банки готовы это сделать. Но механизма осуществления намеченного нет.

В том же указе говорится, что в областных бюджетах должна быть статья, аккумулирующая средства для решения молодежных проблем. В бюджетах других областей такие статьи появились. У нас

-- нет. Если появляется нужда профинансировать какие-либо мероприятия, программы, единственное, что в состоянии сделать комитет молодежи обл администрации, -- прийти на прием к Кислюку, его заинтересовать, и только тогда могут быть выделены деньги самим, как принято сейчас говорить, губернатором...

-- Получается, зависимость Союза молодежи от властных органов как была, так и осталась?

-- И все же ностальгических чувств по прежним временам я не испытываю. РСМ в настоящее время действительно самостоятельная общественная организация. Нам никто не диктует никаких условий, нами никто не управляет, не говорит: вы делаете не так, делайте вот так. Если мы создали какую-то программу, то по ней и работаем, сами за нее отвечаем.

-- А как вы считаете, перспектива у Российского Союза Молодежи есть?

-- Я думаю, что наша организация будет существовать, в ней есть потребность среди молодежи, есть необходимость объединения ребят.

-- Расскажите немного о себе...

-- Родилась в Кемеровской области, работала в Прокопьевске, прошла большую комсомольскую школу... Была членом ЦК ВЛКСМ, избиралась в Центральный комитет Российского Союза Молодежи... Потом из-за общественной надобности вернулась в областную комитет.

Беседовал
А. БОЛЬШАНИН.
("Кузбасс").



Ремонт помещений средней школы № 2 здесь начали сразу по окончании учебного года. Из учеников и техперсонала были созданы строительные группы. А старшеклассники, заключившие договор на ремонт школы, особенно добросовестно потрудились, и в итоге каждый получил около 80 тысяч рублей. В настоящее время выполнена побелка, на что ушло около полутонны извести. Покрашены панели в рекреациях. К 15 августа должны полностью закончить ремонт.

А нянечки где?..

В затруднительном положении оказались детские комбинаты города. По словам методиста детского сада № 11, что в поселке Ключевом, Валентины Степановны Целихиной, никогда прежде в летнее время

в комбинате не ощущалась нехватка нянечек. Обычно в этот период года, когда штатные работники в основном в отпусках, им помогали девочки -- школьницы, устраивающиеся на работу на период летних

А через месяц здесь прозвенит первый звонок, и школьники войдут в обновленные классы.

НА СНИМКАХ: Раиса АНТОНКИНА принимает активное участие в ремонте школы; плотник Виталий Иванович ПОДОЛЬНИКОВ выполняет все плотницкие и столярные работы; идет ремонт.

Фото Н. СИМОНОВА.

каникул. Сейчас же, оказывается, чтобы пройти медосмотр, нужно заплатить 24 тысячи рублей. Вот и решайте: какой резон при зарплате в 35 тысяч, которую школьницы -- нянечки получают за месяц, поступать им на такую работу?

Во саду ли, в огороде

Царь-ягода

Смородина -- одна из наиболее ценных ягодных культур. Высокая зимостойкость, неприхотливость способствуют ее быстрому и повсеместному распространению. Популярность ее растет с каждым годом. В настоящее время она является ведущей ягодной культурой России.

Ягоды черной смородины -- природный концентрат витаминов С и Р. По содержанию витамина С они превосходят землянику в 3--5 раз, яблоки -- в 10--12, грушу -- в 15--20, вишню и абрикос -- в 20--40, виноград -- в 100 раз. В них имеются каротин, витамины В1, В2, В6, В9 (фолиевая кислота). Они богаты многими другими биологически активными веществами. Полстакана ягод дают организму человека 2--3 суточные нормы витаминов С и Р.

Исключительная ценность ягод смородины объясняется тем, что содержащееся в них большое количество витаминов С и Р взаимно усиливает лечебные свойства. Употребление в пищу ягод и соков повышает жизненный тонус и сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Черная смородина является лечебным средством при сердечно-сосудистых заболеваниях, профилактическим и лечебным средством при лучевой болезни. Недаром первые космонавты получали сок смородины, как необходимый компонент питания.

По предложению автора этой статьи в медицинском пункте Кемеровского плодпитомнического совхоза (совхоз "Городской") и в Кемеровской областной больнице № 1 в 1970--1971 годах были применены для лечебных целей ягоды черной смородины. Результаты показали положительный эффект при лечении гипертонической болезни. Больные в течение трех недель ежедневно получали по 100 граммов свежих ягод. У всех в подопытной группе снизилось кровяное давление и улучшилось самочувствие. То же самое произошло и у больных детей. У них значительно увеличилось содержание гемоглобина в крови. В группе, где каждый ребенок ежедневно получал по 200 граммов ягод, за две недели опыта дети дали прибавку в весе на 150--300 граммов больше в сравнении с детьми, которым ягоду не давали.

Широкую популярность находит смородина в народной медицине. Сок и ягоды применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек. Они обладают легким желчегонным, слабительным и мочегонным свойствами, улучшают аппетит. Зимой для этих целей можно использовать отвары из сухих ягод. (Столовую ложку сухих ягод -- на стакан кипятка. Выдержать до полного

охлаждения настоя и пить 2--3 раза в день по полстакана). Можно по вкусу добавив сахар или немного меда. При ревматизме, подагре, почечнокаменной болезни пьют настой из листьев (столовая ложка сухих измельченных листьев -- на два стакана кипятка, настаивается 4--6 часов, по полстакана 4--5 раз в день). Рекомендуются ванны и примочки при различных сыпях и кожных заболеваниях.

Ягоды всех видов смородины являются прекрасным сырьем для переработки. Из них готовят варенье, джемы, компоты, мармелад, соки, желе (особенно из красной и белой смородины). Протертая в свежем виде с сахаром (стакан сахара -- на стакан ягод) смородина почти полностью сохраняет витамины. Сушеная смородина -- отличный продукт для киселей. Свежие ягоды можно длительное время хранить в замороженном виде для зимнего потребления. Замораживать нужно очень тонким слоем (в одну ягоду), чтобы они не слипались в комок. Лучшая температура для замораживания -- 35--37 градусов по шкале Цельсия. Замороженные ягоды можно ссыпать в мешочки и хранить при температуре минус 18 градусов по шкале Цельсия.

Наступило время для заготовки и ягод, и листьев черной смородины.

В настоящее нелегкое время нужно всемерно использовать эту ценнейшую ягоду для сохранения здоровья. Ведь ведро черной смородины по содержанию витаминов С и Р равноценно центнеру яблок. Ведро ягод может купить каждая семья, а вот центнер яблок -- далеко не все. А по стоимости килограмм смородины значительно дешевле килограмма яблок.

В последние годы значительно обогатился ассортимент смородины. Сейчас питомники располагают саженцами новых превосходных сортов, сочетающих высокую устойчивость в наших суровых зимах с урожайностью и превосходными вкусовыми качествами ягод. Ныне обильный урожай сортов "сеянец голубки", "пушистая", памяти Шукшина, "черный жемчуг", "краса Алтая" и других.

Чтобы обеспечить семью ягодами, садоводам, имеющим земельные участки около дома или в садоводческих товариществах, достаточно посадить 10--20 кустов смородины. Такое количество гарантирует запас ягод на зиму.

А. ЮРКОВ,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент Кемеровского филиала Новосибирского аграрного университета, заслуженный агроном России.

Деревенская девушка из испанской провинции Касерис творит невероятные экстрасенсорные чудеса, удивляя ученых не только своей страны, но и Франции, Германии, Италии, США. Поговаривают, что нет ей равных в мире, но еще никто не видел ее лица на экране телевизора.

Ей дают запечатанную с двух сторон прозрачную трубочку, внутри которой прямая металлическая лента. Она смотрит на ленту, напрягается -- все видят, как металл вздрагивает и начинает сокращаться по длине и завивается в спираль. Опыт проводят врачи-психотерапевты.

Моника Техада немного отдыхает, а затем снова сосредоточенно смотрит на ленту. Спираль как бы оживает, постепенно расправляется и вытягивается внутри трубочки.

Аналогичные опыты, если вспомнить, проводил когда-то с проволокой небезызвестный Ури Геллер. Но он такую проволочку держал в руках. Чем черт не шутит, когда Бог спит! Может, Ури создавал какой-то трюк? А здесь впервые перед наукой феномен, когда до металла не дотрагиваются. Он вибрирует и меняет форму под действием мысленного приказа или каких-либо еще неведомых ортодоксальной науке сил. Знаюки подобных явлений говорят, что Геллер не го-

дится Монике и в подметки...

Ученые меняют стеклянную трубочку на полимерную, а бронзовую ленту на алюминиевую. Взгляд голубых глаз -- и лента делается прихотливой спиралью...

Мать Монике рассказывает, что открыла паранормальные способности у дочери, когда ей было всего 4 года.

Это интересно

Загадка голубых глаз Моники

Девочка с косичками выпрямляла взглядом зубья алюминиевых вилок, держа их на своей ладони. Мать хлопала в ладоши, а девочка выражала гримасы, что не понимает, как это у нее происходит. Соседи советовали показывать это чудо на ярмарках, но Моника лет на десять потеряла всякий интерес к такой игре.

Ей больше нравились куклы и бусы. Затем ее, по старым слухам, распространявшимся в провинции, разыскал испанский психолог Рафаэль Ривера. После долгих уговоров он начал серию проверочных экспериментов, после которых оказался в шоке. Еще бы: такого он не встречал ни в жизни, ни в специальной литературе...

Первый тест, который выполнила грациозная 16-летняя испанка по программе графа, -- со-

здала взглядом своих прекрасных глаз из такого материала, как гибкие проволоки, силуэт динозавра с раскрытой пастью... Это произошло на дне колбы со стеклянной пробкой. Бесконтактно! Тут не было никаких фокусов. Все строго по науке.

Были и другие опыты. К примеру, с пресловутым исправлением ви-

экспериментов перед международным консилиумом парапсихологов. Прежде всего ей предложили попытку согнуть довольно толстую проволоку, лежащую под стеклянным экраном. Девушка долго смотрела своими голубыми глазами на металлический прут и смогла загнуть его концы. Врачи заранее не верили в то, что это возможно.

Между тем в момент

на эстраде и не подпускает к себе телевизионщиков. Это и позволяет сделать оптимистический и обескураживающий вывод, что она далеко не средняя. У нее есть своя гордость и свои мысли о будущем. Она усиленно готовится к поступлению в медицинский институт, ибо открыла в себе еще один чудодейственный дар -- способность к тончайшей и тончайшей диагностике заболеваний человека. Был пример, когда она своей розовощекой подружке предсказала сердечный недуг, оказавшийся при проверке в клинике врожденным пороком. У одного деревенского парня она определила давний вывих плеча, а у другого -- затемнение в легких. Ну, пусть специалисты удивляются. А пока бескорыстная, непосредственная и веселая девушка с голубыми глазами подрастает и не чувствует себя обремененной необычными способностями. Но выдержит ли она напор целой стаи менеджеров и продюсеров, предлагающих миллионы за эстрадные турне по Европе?

("Чудеса и Приключения").

напряженной мысли у Монике медицинские приборы отметили повышение температуры тела и снижение кровяного давления. Врачей такое сочетание поставило в тупик. Но беспрдельно загадочным оказалось то, что электроэнцефалограф зафиксировал мозговые биотоки, которые характерны для состояния глубокого сна человека. Словом, феномен Моника Техада до сих пор беспрдельно загадочен. Однако испанская девушка охотно сотрудничает с учеными, стараясь помочь им в расшифровке парапсихологических эффектов, но отказывается выступать

ТОО "ГРАНАТ" -- новое поступление товаров: станки деревообрабатывающие бытовые, машинки закатывающие полуавтоматические; стиральные машины "Белка", "Волна", "Исеть"; а также холодильники и морозильные камеры "Бирюса", "Мир", "Стинол", "Минск", "Саратов", "ЗИЛ".

Мы ждем вас в магазине N 4 (1-й микрорайон, напротив ЗЖБК). Тел. 2-31-65.

Желающим открыть магазин в пос. Казас Чувашинский сельский совет сдает в аренду помещение под магазин. Обращаться в Чувашинский сельсовет.

ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ:

АО "Сибкон" -- каменщика-огнеупорщика. Оплата труда 500--700 тыс. рублей.

Мысковский лесхоз -- лесорубов, трактористов, лесников в Чувазское лесничество.

Меняем капитальный гараж и дачный участок со стройматериалами на 1-комнатную квартиру. ИЛИ ПРОДАМ. Тел. 96-2-88.

ПРОДАМ:

Срочно -- 3-комнатную квартиру в центре города (2-й этаж). Обращаться: ул. Вахрушева, 10, 7; тел. 2-28-94, после 17 ч.

Капитальный гараж с погребом в районе МЭМЗа. Звонить: 2-27-38.

Небольшой дом (можно под дачу), гараж (большой, 7х7) в районе 39-го магазина, мичуринский участок в общ. "Уголок" на берегу реки. Обращаться: ул. Логовая, 22.

ВАЗ-2108 выпуска 1987 г.; участок под дачу 15 соток в п. Кольчезас, плашкоблочки, обрезной пиломатериал, шифер, оконные блоки. Звонить: 30-89 по ГРЭС после 18 ч.

2-комнатную квартиру (2-й этаж кирпичного дома, ост. ГМЗ), садовый участок в общ. "Рыбинка" в м-не ГРЭС (2-комнатный кирпичный домик с погребом). Звонить: 2-31-25 или 2-38-57 после 17 ч.

Мысковское отделение Сбербанка банка N 6248 выражает глубокое соболезнование заведующей оперотделом Антонине Григорьевне Тороповой по поводу преждевременной смерти ее отца

МАШУТИНА

Григория Федоровича и выражает соболезнование родным и близким покойного.

Полезные советы

Ногам нужен уход

Мы привыкли не задумываться над тем, какую огромную нагрузку несут на себе ноги. А значит, и не придаем должного значения постоянному уходу за ними. Однако, когда в ногах появляются неприятная тяжесть, болезненные ощущения, это приводит к общей утомляемости. Естественно, ухудшается и общее самочувствие, а значит, и настроение.

Нежелательно носить неудобную, тесную обувь. Это неизбежно ведет к появлению мозолей, искривлению пальцев и стопы. Если по роду занятий вам подолгу приходится стоять на ногах, то в свободное время желательно дать ногам отдохнуть. Полежите, высоко подняв ноги и упираясь ступнями в стену. Чтобы снять усталость, можно делать ванночки из настоя смеси мяты и ромашки. А затем смазать ноги кремом "Эффект".

Для укрепления кожи ног желательно делать ванны из настоя хвоща, льняного семени (2 столовые ложки на 1 литр воды). При образовании на коже мельчайших трещинок или потертостей полезно делать ванны с календулой (1 столовая ложка на 1 литр воды), крапивой (2 столовые ложки на 1 литр воды).

Хорошо действуют кожные ванны с добавлением горькой

соли или столовой ложки пищевой соды на таз воды.

Жесткую кожу коленей можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10:1. Наносится смесь на 20 минут, смывается теплой водой, а затем коленки смазываются питательным кремом.

Попробуйте сами сделать педикюр. Распарьте ноги в воде или настое трав (ромашки, мяты, календулы). Удалите загустевшую кожу. Придайте ногтям красивую форму. При желании их можно покрыть лаком. При этом меньше будут рваться колготки, поскольку лак делает обработанные ногти гладкими, округлыми, без зазубрин.

После педикюра кожу нужно смазать специальным кремом для ног или любым питательным кремом.

Чтобы цыколотки стали тоньше, а суставы подвижнее, сидя перед телевизором или читая, через каждый час поджимайте ноги и делайте ступнями враждебные движения влево и вправо.

Для тех, кто много ходит, можно предложить пять минут гимнастики. Это несложные упражнения, которые можно проводить вечером ежедневно.

Лечь на спину около стены

так, чтобы вытянутые ноги прикасались к ней. В таком положении отдохните несколько минут, глубоко дыша.

Не меняя первоначальной позы (ноги вытянуты вверх, касаясь стены), прижмите левую ногу ладонью к туловищу. Повторите то же самое с правой ногой. Дышите при этом равномерно.

Садитесь на пол, поднимите колени, не отрывая ступни от пола. Обхватив ноги руками ниже колен, нагнитесь вперед и качнитесь назад на позвоночнике, затем вперед, в исходное положение. Подражайте таким образом движениям кресла-качалки.

Упражнения для развития упругости мышц на бедрах.

Сесть на пол, ноги выпрямлены. Захватив руками ступню, цыколотку или голень, поднимать ногу вверх и снова опускать. Пролетать упражнение 20 раз.

Встать прямо, ноги скрестить. Вытянуть руки, медленно наклонить туловище вперед, затем назад, стараясь достать пола. Задержаться в наклоне 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Пролетать упражнение 10 раз.

Стать на колени, руки скрестить над головой. Сесть на левое бедро, затем выпрямиться и сесть на правое. Повторить упражнение до 10 раз в каждую сторону.

Благодаря этим упражнениям ваши ноги будут в полном порядке.

Н. СОРОКОУМОВА.

(СДГ).

Учредители газеты -- администрация города и трудовой коллектив редакции.

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов публикаций.

Редактор
С. А. Голишев.

Газета зарегистрирована в Омской региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации, свидетельство о регистрации № 2.

Адрес редакции: 652860, г. Мышкин Кемеровской области, ул. Серафимовича, 4.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора -- 2-04-28, зам. редактора и ответственного секретаря -- 2-11-25, отдела писем трудящихся и экономического отдела -- 2-25-57, молодежного отдела и отдела информации 2-01-44, бухгалтера -- 2-12-07.

654011, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе 11, полиграфкомбинат.

Время подписания в печать 17 часов.
Объем 1 печатный лист. Выходит 3 раза в неделю.
Вторник, четверг, суббота.
Индекс 51917. Тираж 3800.