



ВАРИАНТ

Мысковская городская газета

№ 111 (7398)

Вторник, 1 октября 1996 года

Газета издается с 28 октября 1939 г.

Цена договорная

УВАЖАЕМЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!

Примите теплые слова поздравлений и благодарности к празднику — Международному дню пожилых людей.

На вашу долю выпали суровые годы испытаний. Вы сражались на фронтах Великой Отечественной войны, ковали Победу в тылу, восстанавливали разрушенное хозяйство. Сегодня мы все переживаем сложности и тяготы перестроечного процесса России. Спасибо за терпение и понимание.

Искренне желаем Вам доброго здоровья, семейного и личного благополучия, тепла, любви и уважения, долгих лет жизни.

С уважением
и. о. главы администрации
А. М. КУЛЬЧИЦКИЙ.

Примите мою искреннюю благодарность за Ваш многолетний самоотверженный труд на благо нашей Родины и Кузбасса.

Нынешнее поколение людей помнит и ценит Ваш вклад в процветание родного края.

Сегодня наша страна и Кузбасс переживают сложный период, но, несмотря на трудности, заверяю Вас, что администрация Кемеровской области и я лично будем делать все возможное для улучшения жизни ветеранов труда.

Желаю Вам и Вашим близким крепкого здоровья и благополучия на долгие годы.

С искренним уважением глава
администрации Кемеровской области
М. Б. КИСЛЮК.

СООБЩАЕТ ПРЕСС-СЛУЖБА АДМИНИСТРАЦИИ ОБЛАСТИ

Губернатор Кузбасса Михаил Кислюк направил председателю правительства Виктору Черномырдину приглашение принять участие 21 октября в церемонии открытия регулярного автомобильного движения на 130-километровом отрезке дороги первой категории Ленинск-Кузнецкий — Новокузнецк.

В Кемерове три дня работала Всероссийская научно-практическая конференция по вопросам организации продовольственного снабжения регионов Сибири и Дальнего Востока.

В работе конференции приняли участие представители правительства России, первый заместитель Министра сельского хозяйства, генеральный директор Федеральной продовольственной корпорации Владимир Чаплыгин, начальник управления оптовых продовольственных рынков России Виктор

Добросоцкий, Питер Р. Киллик — специалист программы ТАСИС по распределению продовольствия в Кемерове, представители продовольственных корпораций соседних регионов. Рассмотрены вопросы работы оптовых продовольственных рынков, региональные аспекты реформирования пищевых отраслей промышленности, а также вопросы качества продуктов питания, поступающих на рынок Кузбасса.

150 детей из малообеспеченных семей заехали в санаторий «Топаз» под Мысками.

На оплату путевок департамент социальной защиты населения администрации Кемеровской области израсходовал 375 млн. рублей. Деньги выделены из средств регионального отделения Фонда социального страхования Российской Федерации.

В ЧЕСТЬ ДНЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Накануне Дня пожилых людей администрация города выделила на различные мероприятия 19 миллионов рублей. По словам заведующей управлением социальной защиты населения М. М. Касилиной, в этом году в связи с финансовыми затруднениями чествование пенсионеров будет проходить не один день, а продлится весь октябрь. Так, в частности, будет проведен для тридцати остро нуждающихся пенсионеров месячник бесплатного питания. Состоит чаепитие в доме престарелых, где одиноким старикам работники управления социальной защиты населения вручат подарки.

На дому соцработники тоже поздравят с Днем пожилых людей и вручат подарки одиноким остро нуждающимся пенсионерам, которых они обслуживают.

Продуктовые наборы получают члены городского общества слепых.

В День пожилых людей во всех кинотеатрах города будут бесплатно демонстрироваться художественные фильмы.

Около двух тысяч малообеспеченных пенсионеров и инвалидов, стоящих на учете в центре социального обслуживания Мысков, получат продовольственные наборы стоимостью по тридцать тысяч рублей. Среди них более 760 бабушек и дедушек старше 80 лет. Эти наборы можно получить в управлении социальной защиты в течение октября.

Пожилым возраст сравнивают с осенью, временем сбора плодов. К сожалению, в наше время не всегда жизненные плоды сладкие. Ведь заработанную пенсию 12 тысяч мысковских пенсионеров получают не вовремя. Сейчас столько половина из них получили июльскую пенсию. Но что поделаешь? Остается лишь надежда получить ее.

Несмотря ни на что, живите, наши дорогие старики, подольше! Здоровья вам всем и долголетия! С Днем пожилых людей!

НАШ КОРР.

25 СЕНТЯБРЯ гостями нашей редакции была группа мысковского городского народного хора ветеранов войны и труда «Красная гвоздика». Восемь хористов и солистов вместе с художественным руководителем Н. В. Лешкевичем пришли на встречу с пишущей братией,

«ГВОЗДИКА» НЕ УВЯДАЕТ

чтобы рассказать о своих планах на новый начинающийся первого октября одиннадцатый творческий сезон, исполнить новые песни, написанные на слова мысковских поэтов самостоятельным композитором Н. В. Лешкевичем. Кстати, положить некоторые стихи на музыку Николая Владимировича вдохновил сборник стихов мысковских поэтов, выпущенный в свет в честь 40-летия нашего города. Не случайно черед песен, исполненных самостоятельными певцами на встрече, открыла песня на слова И. В. Елизарьева (музыка Н. В. Лешкевича) «Праздник города», которую исполнил Г. М. Коков. Ее сменила лирическая «Вдоль Мрассу бежит тропинка» в исполнении Л. Г. Федосеевской.

Стихотворение ветерана войны бывшей партизанки А. И. Набережной «Юношам сороковых» тоже положил на музыку Н. В. Лешкевич. Она далась ему легко, ведь это стихи о его ровесниках, его молодости, тех, кто не вернулся с фронтов Великой Отечественной, кто спас от рабства Родину. Спел это музыкальное произведение Г. М. Коков. Покорила слушателей песней о старом и вечно юном танце «Вальс-воспоминание» Любовь Григорьевна Федосеевская.

О нынешнем времени года напомнил всем романс «Осень» на слова корреспондента газеты «Вариант» В. Кротова. Свое выступление в редакции группа хора «Красная гвоздика» закончила песней «Мы войны и труда ветераны», слова и ноты которой вы можете увидеть на последней странице нынешнего номера газеты. Ее стоя исполнили убежденные седины ветераны. Чуть слышно позванивали и ордена, и медали на груди у В. Ф. Крупиной, А. П. Литвиновой, поблескивали орденские планки Г. Е. Коротеева...

Слаженно звучали голоса

хористов, и в то же время был слышен голос каждого...

Аплодисменты, слова признательности, благодарности и уважения адресовали работники редакции самодеятельным пожилым артистам.

Шестого декабря у хора «Красная гвоздика» юбилей — десятилетие творческой деятельности. За это время коллектив побывал с выступлениями почти на всех мероприятиях, в организациях и учреждениях города. На их счету почти пятьсот концертов. Сейчас в хоре 39 человек. Самому молодому участнику — 56 лет, самому старшему — 76. Ветераны войны и труда шутят, что у них в коллективе средний возраст пенсионный. За десять лет хористы потеряли из своих рядов шестерых. Смерть забирает в основном мужчин. Для пенсионеров десятилетие работы — это много. Но, посев, достигнув возраста поздней осени, они вместе, одной дружной семьей противостоят болезням, приходят на помощь каждому в трудную минуту. Ветераны войны и труда «Красная гвоздика» молоды душой. Вот почему песни, исполненные ими, находят отклик в сердцах слушателей разных возрастов. Хор охотно принимает и в доме престарелых, и в детских садах и школах.

Сейчас в репертуаре хора более сорока песен, а в репертуаре девяти солистов почти сто романсов, лирических, патристических песен и других музыкальных произведений. У каждого солиста — Л. Г. Федосеевской, А. П. Литвиновой, Г. А. Рябцевой, В. П. Модяева, Г. Е. Коротеева, В. Ф. Крупиной и других — свои программы, свои изюминки. Их предстоит еще услышать и оценить благодарным мысковчанам.

Эта встреча представителей «Красной гвоздики» с работниками газеты «Вариант» вторая по счету. Но, надемся, не последняя.

Сегодня, первого октября, в День пожилых людей участники хора соберутся в городском Доме культуры на первую после летних каникул встречу. Речь, конечно, пойдет о предстоящем десятилетнем юбилее, планах на одиннадцатый творческий сезон, они поздравят с семейным десятилетием именинников П. А. Калашникова, В. П. Модяева, М. П. Расторгуева и с 65-летием Р. Ф. Куркову. 1 октября у хора первая репетиция. Возьмет Н. В. Лешкевич в руки баян, и будут ветераны войны и труда петь песни. Они им жить помогают.

Л. РУСАНОВА.

СЕГОДНЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ВСЕ ОТДАЛИ, А ЧТО ПОЛУЧИЛИ?

Говорят, что старость — не радость. Может, это и так. Но всегда у нашего народа было уважение к старикам. Им отводилось самое почетное место за обеденным столом, и никто не начинал трапезу раньше патриарха семьи. В связи с этим мне вспомнился забавный эпизод из кинофильма «Большая семья». Во время обеда отец трахнул своего первого сына по лбу деревянной ложкой, при этом заявив, что он старший в доме, и здесь же сам получил от деда Матвея ответный удар.

— Я здесь старший, — сказал тот.

И это было принято как закон.

Но в Лету канули те времена, все изменилось.

Первого октября мировая общественность отмечает День пожилых людей. Но радости у них в нашей стране нет.

... На крыльце здания администрации города стояли двое престарелых — вышли подышать свежим воздухом. Их очередь за пенсией была еще далеко. Мы поговорили.

Вера Михайловна Соина родилась в поселке Солтон Алтайского края в крестьянской семье. 10 ребятишек было у Михаила Михайловича и Анны Федоровны. Сейчас из этой большой семьи Вера Михайловна осталась одна, трое ее братьев погибли на войне, остальные умерли. Первым на фронт призвали Ивана, потом в огонь войны ушли Ларион и Михаил. И все сгорели в нем.

— Даже «похоронки» не пришли на них, — говорит Вера Михайловна. — Где погибли, не знаем.

Правда, вернувшись домой сосед рассказал, что видел как погиб Ларион. Он ехал с кухни, и его накрыло бомбой, осталась только воронка.

Вера Михайловна на бричке возила с пекарни в магазин килограммовые булки хлеба. От их запаха сжимался голодный желу-

док, кружилась голова. И от всего этого хлебного богатства им с матерью причиталось только по 200 граммов. Чтобы как-то утолить голод, ели почки, колбасу, садили кукурузу, которую съедали невызревшей.

Вера Михайловна всю жизнь трудилась. 20 лет отработала на Томусинском деревообрабатывающем комбинате, откуда ушла на заслуженный отдых.

— Получала раньше 70 рублей, и этих денег хватало. Сейчас же никакого отдыха нет. Третий месяц не могу получить пенсию, — с горечью рассказывает она.

Каждый день приходит Вера Михайловна в здание администрации города, чтобы получить честно заработанные деньги. А ее, как и десятки других пенсионеров, кормят только «завтраками». Правда, в утешение наградили медалью «Ветеран труда», но из нее супа не сварить.

Думала ли Вера Михайловна, что будет у нее такая старость?

— Нет, конечно, — отвечает она. — Хорошо, что выручает приусадебный участок, не надо покупать овощи, фрукты. А вот на хлеб денег нет, приходится занимать их у соседей. Радует только одно: живу в своем доме, хоть за квартиру не платить.

Аналогичная судьба и у другого пенсионера, Ивана Григорьевича Озерова. Он на 10 лет моложе Веры Михайловны. Одиннадцатилетним парнишкой встретил войну. Работал в колхозе с громким названием «Красная Звезда». Полон, сгребал на конных граблях сено, возил копыны. Трудился, как и взрослые, от темна до темна. Тоже думал, что в старости отдохнет, но вместо этого приходится стоять в очереди за пенсией.

Что же это за государство, если оно не может обеспечить пожилых людей, отдавших ему все свои силы?

Н. БУЙМОВ.

Третий год работает Ольга Владимировна Мазур в центре госсанэпиднадзора. Она закончила санитарно-гигиенический факультет Кемеровского государственного медицинского института. Полученные там знания Мазур с успехом применяет на деле. Она исследует объекты внешней среды, пищевые продукты.

НА СНИМКЕ: Ольга Владимировна Мазур.

Фото Н. СИМОНОВА.



НЕ ПОЛНЫМ-ПОЛНА КОРОБУШКА

«Челночный» бизнес, запрудивший все российские рынки и облепивший все мало-мальски пустующие пятачки, значительно упростила одежду проблему. Выбор, конечно, большой, но шансов встретить в городе своего двойника тоже много. «Эксклюзивные» же вещи, привозимые на российский рынок в ограниченном количестве и стоят соответственно — простому смертному не подступиться. А как хочется выглядеть единственной и неповторимой!

Выход один: обратиться за услугами к профессиональным закройщикам в ателье. Вооружившись, правда, идеей будущего наряда, тканью и энной суммой денег. Впрочем, ткань можно выбрать прямо на месте, жаль только, что выбор невелик: всего 10 отрезков в ассортименте.

В бывшем салоне-ателье «Аэлита», именуемом сейчас ТОО «Аэлита», трудится свыше 20 человек. Основная работа начинается в весеннее время — перед

выпускными балами, и в осеннее, когда люди спешат подготовить одежду к зиме: поменять подклад, укоротить, переставить замок. В течение года стоимость услуг не возросла, но и не уменьшилась, и сейчас пошив летнего шелкового платья самого простенького фасона обойдется заказнице в 100-120 тысяч, осеннего пальто — в 400 тысяч, зимнего в 500-550 тысяч рублей. За прямую юбочку со шлицей с вас возьмут около 40 тысяч рублей, а вот пошив брючек обойдется уже в 100 тысяч. Цены, как видим, вполне божеские.

Есть в «Аэлите» и свои асы — это те закройщики и мастера, к которым рвутся. Специалистами по пошиву платья считаются закройщик О. П. Терехова и мастер Г. Н. Захарова, а по пошиву верхней одежды лучше обращаться к закройщику Г. Ф. Гуляевой и мастеру Н. И. Чучумаевой (и посоветуют, и пошьют по высшему классу).

Вообще, между нами, женщинами, говоря, по

части одежды, вернее, тканей, из которых эту одежду можно сшить, Мыски здорово поотстали от соседних Междуреченска и Новокузнецка. Специально тканями не занимается ни один городской магазин, а если в каком-нибудь чудом и завалялось 4-5 отрезков, то выбор оставляет желать лучшего. С ассортиментом пуговиц тоже «напряженка». Я уже не говорю о таких специфических предметах, как клеевая, ватин, флизелин и тому подобное. Да и тесьмы подходящей днем с огнем не сыщешь.

Мысковчанки в поисках нужной ткани и сопутствующих ей элементов мотаются в соседние города и, как правило, находят то, что нужно. При этом не обращают внимания на истраченные «дорожные» деньги, предпочитая переплатить, но добиться поставленной цели.

В городских магазинах объясняют скудность тканевого ассортимента отсутствием денег как у населения, так и у самих магазинов. Стараются завозить в город лишь пользующиеся спросом ткани, идущие на пошив постельного белья, а также ткани похоронных цветов: белые, красные, черные. Они раскупаются мысковчанками во все времена. Работают магазины с самыми разными поставщиками: городами Иваново, Красноярск («Дебют») и Новосибирск («Альянс»). Кстати, из всех городских магазинов в «Альянсе» наиболее насыщенный тканевый ассортимент. Здесь покупателям могут предложить свыше 20 видов всевозможных тканей. Но лучше бы иметь специализированный магазин.

С. ЗАВЬЯЛОВА.

СТАТИСТИКА

ЖИЛИЩНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО В ЯНВАРЕ-АВГУСТЕ 1996 г.

За восемь месяцев текущего года на развитие социального комплекса области направлено 1,3 триллиона рублей капитальных вложений, из них две трети использовано на жилищное строительство.

С начала года предприятиями всех форм собственности построены жилые дома общей площадью 211 тысяч квадратных метров, что составило 97 процентов к соответствующему периоду 1995 года. Более высокие темпы жи-

лищного строительства достигнуты в Киселевске, Ленинске-Кузнецком, Тайге, Топках, Юрге в Новокузнецком и Чебулинском районах.

В Кемерове сдано в эксплуатацию 47 тысяч квадратных метров жилья, что составило 100,9 процента к уровню января-августа 1995 года. Менее половины уровня соответствующего периода прошлого года введено жилья в Анжеро-Судженске, Березовском, Гурьевске, Мысках, Прокопьевс-

ке, Яшкинском районе.

Предприятиями государственного сектора (включая муниципальные) построено около 48 тысяч квадратных метров жилья (71 процент к уровню января-августа 1995 года), предприятиями негосударственного сектора — 163 тысячи квадратных метров (109 процентов).

Кемеровский областной
комитет государственной
статистики.

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ В КУЛЬТУРЕ. Много это или мало? Мало, потому что еще рано подводить итоги сделанного тобой. Расцвет творчества, все впереди... И много, потому что для человека такой скромной профессии, как

динцева, «Детей Арбата» Рыбакова, «Плахы» Айтматова. Первым вопросом при встрече был: а вы читали? Да! Тут же возникали стихийные диспуты. И никакие модные теледеопередачи типа «Мы» В. Познера не заменят той

ми, с авторами газетных и журнальных статей. Статьи, правда, чаще стали тоже грустными, не мы одни такие. Горе тоже объединяет. И заведет читателя долгий разговор с библиотекаршей, культурной и образованной, а

зале, заглядывающей все чаще в энциклопедию.

Есть и свои проблемы: мало зарубежной «крутой» литературы в суперобложках, что в изобилии красуется на прилавках киосков. Правда, и спроса на нее особого нет. И просто нет денег для покупки. Если раньше комплектование шло через областной библиолектор, то сейчас отсюда ничего нет. Приходится самим искать спонсоров. И «Сибкон» ей не отказал, и СМУ-2, и... Периодические издания, спасибо, финансирует городской отдел культуры. С миру по нитке, читателям — свежая информация.

Работает с полной отдачей сил, хотя и разных комиссий не стало, и областных суровых начальников нет. Главное — ответственность перед читателем. Как и двадцать лет назад, когда пришла Галя в библиотеку после 10 классов, да и осталась. Заочно окончила Кемеровское культпросветучилище, а следом библиотечный факультет института культуры.

Двадцать лет в библиотеке... Много это или мало?..

З. ШАХОВА,
руководитель
клуба
ДК им. Горького.

ЧИТАТЕЛЮ ЗНАКОМА И БЛИЗКА

библиотекар, двадцать лет — это философское осмысление жизни. И дело даже не в политической ориентации. Библиотекар, обеспечивая доступ к информации, открывает человеку окно в мир. Мир специальной и художественной литературы, многочисленной периодической печати. Массу разнообразной информации надо преподнести читателю, молодому и пожилому, школьнику и инженеру.

Дух библиотеки всегда определяют те, кто в ней работает. Читатели у нас еще не отвыкли верить в святость печатного слова. Еще до наступления «митинговой эпохи» читатели выплескивали все, что накопилось в душе, не на площади, не в залах собраний, а в стенах библиотеки. Это были читатели «Белых одежд» Ду-

верительной атмосферы, что дает библиотека. Отсюда начинались перемены в нашей жизни. Недаром у библиотеки всегда есть масса постоянных читателей, имеющих и большой жизненный опыт, и хорошие подборки литературы дома. Периодическая печать, правда, сейчас не каждому по карману.

Мы перестали жить «в свете решений». Мы вольны в выборе своего мировоззрения. И библиотекарю сейчас приходится осваивать — так требует жизнь — новую специальность, не указанную в дипломе: социальный работник. В чем это выражается? А куда идти теперь многим обойденным жизнью людям, где найти ответы на неразрешимые проблемы, с кем посоветоваться, поговорить «за жизнь»? С себе подобны-

главное, всегда готовой выслушать!.. Про здоровье, про дороговизну, про что угодно. Сама атмосфера библиотеки располагает к несуетности, к доверию, к беседе.

Так и Галина Павловна Сырых, хозяйка библиотеки Дворца культуры имени М. Горького ТУ ГРЭС: терпеливо выслушает, и посочувствует, и литературу подберет такую, чтоб оттаял душой человек.

Довольна ли она своей работой, состоялась ли она в ней?.. Отвечает философски: жить-то надо. И хорошо, когда хорошая «крыша» над тобой в прямом и переносном смысле. Хорошо, что есть постоянная работа, стабильная зарплата... Отремонтированы залы библиотеки, дружно работает с Ириной Владимировной Сырмач. Много любопытной детворы в читальном

«ОГНЕННЫЙ ПОЯС» МЫСКОВ

В этом году в нашей стране появилось новое неадминистративное деление: у России обнаружился некий «красный пояс». Тому, что южные регионы проголосовали за большевиков, есть странные объяснения: мол, там жить хуже. Но мы как бы не заметили, что области, проголосовавшие за нынешнего Президента, в это время находились в другом поясе — огненном. Количество пожаров с начала жаркого сезона в стране перевалило за 15 с половиной тысяч. Более тысячи людей постоянно были заняты борьбой со стихией, и в воздухе только недавно относительно потухшего Забайкальского региона пахло паленым

на площади 13429 га! Наиболее крупные очаги пожаров были в Эвенкийском АО (огнем объято 1500 га), Республике Саха, Хабаровском и Красноярском краях и Иркутской области (целых 23 га). В России всегда страшна стихия. Особенно — бессмысленная и беспощадная.

Мысков, слава Богу, огненный пояс не коснулся. По данным на 27 сентября в городе было зафиксировано всего 98 пожаров, ущерб от которых составил 335 миллионов 73 тысячи 909 рублей. В огне пожара погибло 10 человек, причина их гибели — в неосторожном обращении с огнем в состоянии алкогольного опьянения. Все эти люди погибли,

надышавшись ядовитых продуктов горения, еще до прибытия пожарной команды.

Сентябрь из-за повышенной дождливости был скуден на пожары. Их случилось в этом месяце всего два. Третьего сентября сгорел садовый участок в обществе «Здоровье», а 19-го — жилой дом. Сперва загорелся сеновал, затем пламя перекинулось на дворовые постройки и, наконец, на крышу дома. Сгорело 90 процентов всего имущества несчастных хозяев.

Огонь — стихия необузданная и беспощадная. Его легче предотвратить, нежели потом тушить. Видимо, как раз в целях предотвращения в Хабаровск-

ке была смонтирована и опробована космическая система обнаружения лесных пожаров. Оборудование, установленное в Дальгидрометцентре, позволяет принимать информацию со спутника об очагах загорания и передавать в Дальневосточную авиабазу по охране лесов.

На экраны дисплеев выводятся карта лесов и точные координаты загораний, зафиксированные спутником. Вся аппаратура закуплена Хабаровским краевым управлением лесами. Это недешево, но ущерб от пожаров только в этом году превысил 100 миллиардов рублей.

Любопытно, что дорогая система приобретена в условиях, когда не хватает средств на элементарное патрулирование.

С. КОТОВЩИКОВА.

КОМИТЕТ ПО ТОРГОВЛЕ ИНФОРМИРУЕТ

В соответствии с Законом Российской Федерации от 18.03.93 г. N 5215-1 «О применении контрольно-кассовых машин при осуществлении денежных расчетов с населением» и Типовыми правилами Министерства финансов Российской Федерации от 30.08.93 г. N 104 «Об эксплуатации контрольно-кассовых машин» на базе Кемеровского института коммерции организовывается обучение эксплуатации контрольно-кассовых машин работников торговли и других лиц,

осуществляющих денежные расчеты с населением, с выдачей удостоверения.

Занятия проводятся по пятницам с 14 час. и по субботам с 10 час. по адресу: г. Кемерово, ул. Космическая, 21-А, кабинет 212. Программа занятий предусматривает как теорию, так и практику в количестве 8-10 часов и аттестацию.

Стоимость обучения од-

ного человека на 1.09.96 г. составляет 150 тыс. рублей. Оплата за обучение может быть произведена как наличными, так и по безналичному расчету.

Все вопросы можно согласовать с зав. учебным отделом института коммерции по телефону: 25-07-32, г. Кемерово, пр. Кузнецкий, 39.

Предприятиям торговли, учреждениям, организациям, осуществляющим

денежные расчеты, необходимо обеспечить обучение лиц, работающих на контрольно-кассовых машинах. При проведении проверок деятельности предприятий, учреждений и лиц, осуществляющих денежные расчеты с населением, контролирующие органы будут обращать внимание на наличие удостоверения на право работы на контрольно-кассовых машинах.

Комитет по торговле города Мыски.

А ИХ ЗОВУТ ДОРОГИ...

27 сентября отмечался Всемирный день туриста.

К нему имеют непосредственное отношение несколько сотен мысковских школьников, которые занимаются на станции юных туристов и в клубе «Алчок». Это те мальчишки и девчонки, которым не сидится дома, их зовут и манят дороги, горы. Собирав большие рюкзаки, они отправляются в походы по родному краю. Но прежде изучают азы туризма в кружках под руководством тренеров. А те, кто приобрел опыт в этом деле, показывают его в различных состязаниях.

Так, недавно двенадцать ребят из клуба «Алчок» ездили на областные соревнования по спортивному ориентированию среди школьников. Кубок Кузбасса разыгрывался в деревне Сухово, что под Кемерово. Руководители мысковских юных туристов Н. В. Савкова и М. Ю. Берсенева отметили, что трасса для соревнований была подготовлена хорошо. Дистанция была отличной, и, несмотря на дождь, Наташа Левченко, Володя Савков и их друзья — ровесники из клуба «Алчок» выступили успешно. Во всех подгруппах на различных этапах соревнований они заняли призовые вторые, третьи места. В итоге получили грамоты и сладкие призы.

Кстати, как сказала директор станции юных туристов Н. А. Сяткина, в средней школе N 2 более двадцати лет действует клуб «Алчок». Его организатором и основателем была И. В. Мясникова. Теперь ее дело продолжают ученики и воспитанники, для которых туризм стал не только увлечением, но и призванием. Это Наталья Владимировна Савкова, Марина Юрьевна Берсенева и другие.

В честь Всемирного дня туриста в Новокузнецк 25 сентября для участия в мероприятиях, посвященных этому празднику, ездили 18 представителей Мысковской станции юных туристов.

В дороге домой из Владивостока в пассажирском поезде встретит День туриста десятиклассница средней школы N 1 активистка СЮТура Н. Яношко: с 1 по 26 сентября она отдыхала, училась и занималась любимым делом во Всероссийском детском лагере «Океан», где была смена по туризму и краеведению. Будет о чем рассказать Наталье Яношко своим одноклассникам и друзьям со станции юных туристов. В делегации Кузбасса Наташа была единственным представителем нашего города.

Л. ИВАНОВА.

СОКОТЕРАПИЯ

КАПУСТА, МОРКОВКА И ДРУГИЕ

О полезных свойствах овощей и фруктов люди знали с древности. Однако сам термин «сокотерапия» и специальные курсы лечения различных заболеваний посредством приема овощных и фруктовых соков появились сравнительно недавно, можно сказать, с легкой руки американского доктора Уокера, поклонника и популяризатора немедикаментозных методов лечения. Российские медики, разделяя выводы Уокера об оздоровительном значении сокотерапии, все же предостерегают: при прогрессирующем заболевании нельзя полагаться только на «травки» и сокопитие, так как можно запустить болезнь до такой стадии, что медицина будет бессильна.

Пока ученые спорят, доказывая правильность именно своей точки зрения, мы выберем золотую середину, то есть то, что не опровергается ни одной из сторон: овощные и фруктовые соки — необходимый элемент питания человека, причем лучше не консервированные, а натуральные.

Несколько основных правил. Готовят соки из свежих, неподпорченных овощей и фруктов, которые тщательно моют в проточной воде, а корнеплоды с применением щетки. Кожицу снимают возможно тонким слоем ножом из нержавеющей стали. Подготовленное сырье тут же перерабатывают. Сок необходимо пить сразу, даже кратковременное хранение в холодильнике снижает полезность его, хотя вкусовые качества не меняются.

Все пишущие о сокотерапии сходятся во мнении, что количество потребления сока в день можно не ограничивать: пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Но тот же Уокер предупреждает: расчет на быстрое исцеление при употреблении большого количества сока — до трех литров в сутки — может вызвать кризис.

Так что, если вы желаете укрепить здоровье, надо пить по половине и целому стакану сока ежедневно в сезон того или иного овоща и фрукта. Потом, используя продукты из хранилища или морозильника, провести два-три десятидневных курса с перерывами между ними в десять же дней.

Практически здоровому человеку полезно принимать соки любых овощей и фруктов, но нужно знать при этом их, если можно так сказать, специфику.

Сок капусты. Сам по себе он обладает великолепным очищающим действием и сбавляющим вес свойством. Особенно показан людям, страдающим язвой двенадцатиперстной кишки.

Побочное явление при употреблении его — частые и обильные газы. Это объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения. Избавиться от газов и безобразия, вызывающего их, помогут клизмы.

Двух-трехнедельный курс питья капустного сока в смеси с соком моркови и шпината (2:1:1) в объеме один-два стакана два-три раза в день за час до еды плюс клизмы помогут привести организм в норму. И если впоследствии, принимая капустный сок, вы уже не почувствуете неудобств, значит, ваш кишечник работает идеально. А раз так, значит, значительно улучшится цвет лица, исчезнут прыщи и сыпь — следствие неправильного обмена веществ.

Сок пьют свежеприготовленный, без добавления соли и сахара, последние не только убивают ценность его, но даже вредны для организма.

Картофельный сок тоже обладает очистительным свойством. В смеси с морковным и соком сельдерея (1:1:1) общим количеством 500 мл в день он хорошо помогает при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, например, при ишиасе и зобе. Картофельный сок в равных долях можно также смешивать с морковным, огуречным,

свекольным, и, если при том исключить потребление мясных и рыбных продуктов, оздоровительный эффект почувствуете уже через неделю-другую.

Морковный сок можно употреблять до трех литров в сутки. Особенно он полезен кормящим грудью матерям — улучшает качество молока. Специалисты утверждают, что морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых образованиях, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Но при этом необходимо исключить из рациона концентрированный сахар, крахмал, хлебобулочные изделия.

Незаменим морковный сок и для питания оптической системы. Регулярное потребление его может приостановить падение зрения, развитие конъюнктивита и т. д.

Огуречный сок содержит более 40 проц. калия, 10 — натрия, 7,5 — кальция, 20 — фосфора, 4,7 — хлора. Сам по себе он полезен для профилактики перенапряжения миокарда, успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует атеросклерозу. Курс терапии — 2-3 недели по 100 мл в день чистого сока. А если комбинировать его с другими соками, например, черной смородины, яблок, грейпфрутов (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1), действие усиливается многократно.

Неоспорим и косметический эффект от применения огуречного сока — без дорогостоящих шампуней ваши волосы станут мягкими и шелковистыми, а ногти ровными и гладкими по всей поверхности.

Сок перца сладкого, зеленого в смеси с морковным (2:1) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен благодаря тому, что содержит большое количество кремния. Потребление его также укрепляет волосы и ногти, предохраняя их от расщепления, ломкости.

Сок из зелени петрушки можно добыть немного, но и на ежедневный прием его требуется чуть-чуть — не больше столовой ложки. А обладает он свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечной и щитовидной желез, способствует укреплению кровеносных сосудов, очень помогает при камнях в почках, желчном и мочевом пузырях. Он также эффективен при заболеваниях глаз — в смеси с морковным, соком сельдерея и андвизия (1:3:1:1). Противопоказан к применению — воспаление почек.

Свекольный сок — самый ценный для улучшения состава крови. Особенно рекомендуется он женщинам в период «лунных циклов». Принимать следует в смеси с морковным, вначале 1:4, а потом в равных долях в объеме один стакан два раза в день. Курс — десять дней, в следующем месяце повторить.

Венгерские специалисты считают, что свежий свекольный сок способен улучшить состояние больных злокачественными опухолями — принимать по 100 мл в сутки. Однако тем, у кого гипотония, следует поостеречься — свекольный сок снижает кровяное давление.

Сок тыквы содержит соли калия, кальция, магния, железа, витамины С, В1, В2, РР, каротин, белок. Полезен он для общего оздоровления организма, как мочегонное средство, а особенно тем, кто заражен туберкулезом. Тыквенный сок (один стакан каждый день, исключив из питания жиры и хлебобулочные изделия) применяют для сброса лишнего веса.

Мы назвали только несколько огородных культур, сок которых поможет укрепить здоровье. Тех, кто заинтересуется сокотерапией всерьез, отсылаем к книгам доктора Уокера, краткое изложение его методики есть также в «Сборнике по народной медицине и нетрадиционным способам лечения» Г. Минеджана (М., «Арена», 1993 г.).

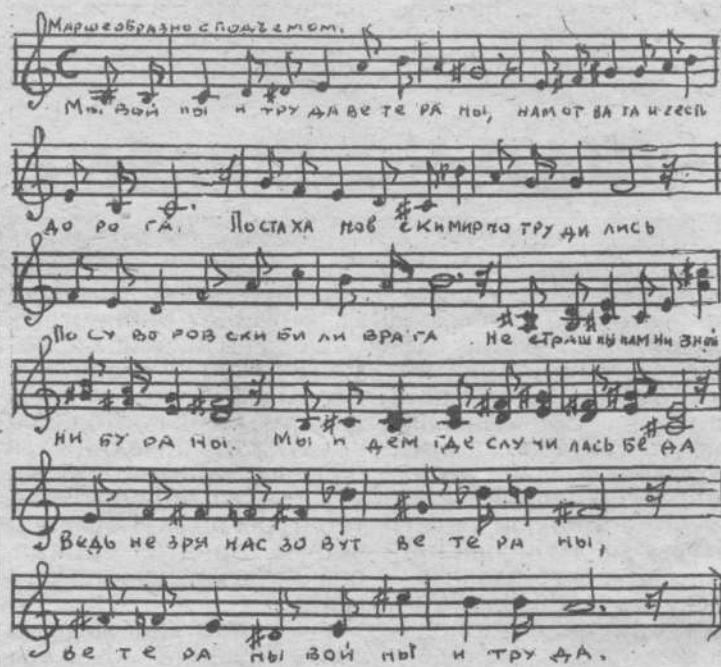
полдником.

По наблюдениям врачей, в пенсионном возрасте отнюдь не второстепенное значение имеет форма питания. Замечено, например, что значительная часть людей, страдающих отсутствием аппетита, расстройством желудка, жалеет время не только на приготовление пищи и сервировку стола, но и на сам процесс еды — не присев, как правило, на ходу проглатывают несколько кусков.

Особый совет одиноким людям: постарайтесь найти среди своих соседей или знакомых партнера для составления меню, приготовления и принятия пищи. В буквальном смысле слова кусок вкуснее, если его есть в компании... Действительно, обеды и ужины, приготовленные вместе или по очереди, совместные трапезы оказывают благотворное психическое и биологическое воздействие на организм человека.

«Экстра-Пресс».

МЫ ВОЙНЫ И ТРУДА ВЕТЕРАНЫ



Слова И. Елизарьева

Музыка Н. Лешкевича

Мы войны и труда ветераны,

Нам отвага и честь дорога.

По-стахановски мирно

трудились,

По-суворовски били врага.

Не страшны нам ни зной,

ни бураны,

Мы идем, где случится беда,

Ведь не зря нас зовут

ветераны,

Ветераны войны и труда.

Постарели, не те уже годы.

Но готов утверждать я на спор,

Что не гаснет в душе ветерана

Боевой, молодецкий задор.

Нас взрастило суровое время,

В нашу юность ворвалась

война,

Но мы вынесли тяжкое бремя,

Ветераны войны и труда.

УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!

Центр социального обслуживания населения приглашает всех пенсионеров старше 80 лет в октябре получить продуктовые подарки в кабинете N 15 администрации города.

1 ноября 1996 года состоится внеочередное собрание акционеров АОТ «Деревообработчик» с повесткой дня:

1. Реорганизация общества.

Окончание регистрации акционеров в 9-45.

Совет директоров.

Фирма «Гермес» (магазин «Книги», ул. Советская, 34, и территория лесоторговой базы, тел. 2-07-96, 2-02-76) имеет в наличии:

— муку в/с, г. Алейск — 150 тыс. руб. за мешок;

— большой ассортимент продуктов питания, импортной бытовой техники и автозапчастей.

Расчет любой. Оптовикам скидки до 15%.

Объявляется набор на курсы скорняков.

1. Моделирование, пошив шапок. 2. Выделка шкур.

3. Крашение меха.

Собрание состоится 4 октября в 18 часов в ДК им. Горького.

Денежную чековую книжку АОТ «Горная Шория» с N 301826 по N 301850 считать недействительной.

ПРОДАМ:

«Москвич-2141», декабрь 1994 г., в отличном состоянии. Тел. 2-22-01, 2-04-84.

Металлический гараж 3 x 6 x 2, металл 5 мм. Тел. 2-02-57; ул. Первомайская, 61.

2-комнатную квартиру (4 этаж). Обращаться: ул. Серафимовича, 12-86, после 17 час.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ

Что есть, сколько, когда и как? По мнению специалистов, людям после шестидесяти следует знать ответы на эти связанные с питанием вопросы, если они хотят замедлить процесс старения.

— Все более широкое распространение получает точка зрения, что способ и качество питания являются одним из определяющих условий физического состояния стареющего человека, — говорит доктор Реджей Грит.

— Необходимо принять к сведению, что с возрастом следует внести коррективы в привычный рацион, потому что одновременно с естественным изнашиванием организма изменяются и его потребности в пище.

На основной вопрос: что должно входить в меню пожилого человека? —

самым простым ответом будет перечисление того, что не должно входить: соленые, копченые, жирные и острые блюда.

После шестидесяти лет количество потребляемой пищи обязательно должно быть уменьшено. При снижении физической активности неизменное количество потребляемых калорий приводит к увеличению веса. Не следует забывать, что превышение нормального веса на 20-30 процентов вдвое увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, втрое — желчных протоков и пузыря.

Повышенного внимания заслуживает режим питания. Взяв за правило питаться многократно, но понемногу, следует дополнить привычное трехразовое питание вторым завтраком и

Учредители газеты - администрация города, 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. Мыски 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 2529.