



Мысковская городская газета

ВАРИАНТ

№ 44 (7481)

Четверг, 10 апреля 1997 года

Газета издается с 28 октября 1939 г.

Цена договорная



В прошедшие выходные дни население города жило словно в прифронтовой полосе. Периодически раздавались взрывы с Томи ниже устья Тутюса. Их сопровождал стрекот винтокрылой машины МИ-8. В этом районе организовался большой затор льда. Создалась реальная угроза затопления поселков. Благодаря профессиональному мастерству вертолетчиков новокузнецкого авиаотряда, взрывников АО «Сибирга», оперативной работе городского штаба эта угроза



была ликвидирована.

НА СНИМКАХ: уточняются задачи, маршрут полета; идет загрузка взрывчатыми веществами, в кабине МИ-8; в этом месте русло Томи плотно забито льдом; мысковчане, которые принимали участие в организации и ликвидации затора; подготавливается очередной заряд.

Фото Н. СИМОНОВА.

НА ХЛЕБОКОМБИНАТЕ ПЕРЕМЕНЫ

В прошедшую пятницу, 4 апреля, состоялось годовое отчетно-выборное собрание акционеров АО «Мысковский хлебокомбинат». Новым генеральным директором АО «Мысковский хлебокомбинат» избран Станислав Владимирович Еременко из новокузнецкой фирмы «Хлебстрой». Исполнительным директором предпри-

ятия будет Светлана Владимировна Долгих.

Покупатели обратили внимание на то, что часть продукции Мысковского хлебокомбината стала поступать на прилавки магазинов города упакованной в полиэтиленовую пленку. С середины марта стали внедрять мысковские хлебопеки эту новинку. И первые экспери-

ментальные дни упаковка была бесплатной. С первого апреля она обходится покупателю в сто рублей с каждой упакованной булки хлеба. А всего она стоит триста рублей. Так что пока предприятие работает с новинкой себе в убыток.

Каждые сутки специальная упаковочная машина заворачивает в полиэтиленовую

пленку 700-800 буханок. Это незначительная часть, если учесть, что ежедневно на хлебокомбинате выпекают 8-9 тысяч булок хлеба.

Упакованный хлеб нашел своих покупателей. Из магазинов города на него поступают заявки.

Специальная машина и полиэтиленовая пленка проверены в Санкт-Петербурге, где была в свое время в командировке С. В. Долгих.

ДЕНЬ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Он прошел в субботу, 5 апреля, в ДК «Юбилейный». Его участниками стали учащиеся младших классов средней школы № 2. В большом зрительном зале Дворца культуры выступили взрослые участники художественной самодеятельности. В исполнении хора прозвучало несколько песен. Потом сцена была отдана в полное распоряжение юным талантливым певцам, танцорам, циркачам, акробатам...

Как старались мальчишки и девчонки показать все, чему научились они, занимаясь по интересам в кружках и студиях ДК. И это им удалось. Несмотря на то, что в некоторых кружках новые руководители.

Вела концерт директор ДК «Юбилейный» Н. В. Вяткина. Она пригласила юных и взрослых приходить заниматься в кружки. Особое оживление, смех в зале вызвали конкурсы на лучшую частушку, анекдот среди детей. Самые удачливые получили призы. Выступая со сцены с частушками «про любовь», анекдотами про наркоманов, милиционеров и пр., дети немало удивили взрослых, своих пап и мам.

Любители вязания, макраме и других видов прикладного творчества представили вниманию участников дня семейного отдыха выставки своих поделок. Так, в частности, в помещении библиотеки разместились выставка поделок девочек из кружка «Макраме» (руководитель З. И. Стельмах). Библиотекарь Л. П. Голишева провела с детьми и взрослыми разнообразную и веселую игру «Смехопанораму».

Активным участникам мероприятий были вручены призы — по шоколадному яйцу с сюрпризом. Руководители кружков получили большие кексы к чаепитию.

Спонсором дня семейного отдыха в ДК «Юбилейный» был директор МП ЖКХ «Ключевой» Леонид Михайлович Белоусов.

Л. ИВАНОВА.

КАНДИДАТЫ В ДЕПУТАТЫ ГОРОДСКОГО СОБРАНИЯ

(Окончание. Начало в №№ 40-41, 42-43).

ТОРОПОВ
Юрий Александрович



Родился 24 марта 1952 года в городе Ленинске-Кузнецком, Кемеровской области, в семье рабочего.

В 1959 году поступил учиться в 1-й класс средней школы № 29.

В 1960 году с родителями сменил место жительства на г. Мыски, где продолжил учебу в средней школе № 6. По окончании среднего обучения был призван в ряды СА, в воздушно-десантные войска.

После окончания службы в 1972 году поступил на работу в мысковскую горэлектросеть в качестве электромонтера. В 1974 году назначен старшим мастером по эксплуатации и ремонту ВЛ-0,4-6 кВ. С 1985 по 1987 гг. — главный инженер, с 1987 г. по настоящее время — директор электросетей.

В 1975 году закончил Томь-Усинский энергостроительный техникум по специальности техник-электрик.

Женат, имеет двух детей. Жена Торопова Александра Геннадьевна в настоящее время домохозяйка.

ВОРОБЬЕВ
Геннадий Иванович



Родился 19 января 1948 года в Шарчинском районе Алтайского края в рабочей семье. Отец, Воробьев Иван Николаевич, участник и инвалид Великой Отечественной войны, работал шофером, сейчас на пенсии. Мать, Воробьева Евдокия Игнатьевна, работала рабочей в пищевой промышленности, ныне также на пенсии.

В 1966 году закончил 11 классов средней школы № 2. Работал на ТУ ЗЖБК. Поступил в Кемеровский пединститут на исторический факультет. Работал учителем в школе № 2 и ШРМ № 5. С

1972 года — на комсомольской работе: 2-й и 1-й секретарь горкома ВЛКСМ в г. Мыски. С 1976 года работал директором Бородинской средней школы. В 1978 году начал работу в Мысковском горкоме КПСС зав. отделом, затем учился в Новосибирской ВПШ, затем вновь работал зав. отделом и секретарем ГК КПСС.

С 1990 года работал учителем истории в средней школе № 2, затем был назначен директором этой же школы и работает в этой должности по настоящее время. Женат. Воспитывает дочь.

ЛОБОДИНА
Тамара Сергеевна



Родилась 6 декабря 1941 года в совхозе «Прогресс», Панинском районе, Воронежской области. Родители рабочей профессии.

В 1959 году окончила среднюю школу в г. Моршанске Тамбовской области, а с 1-го сентября начала свою трудовую деятельность в системе «Гастроном» в г. Тагиле Свердловской области с ученика продавца. Закончила торгово-кулинарную школу, курсы декораторов-оформителей по торговле.

В ноябре 1962 года вышла замуж, приехали на комсомольско-молодежную стройку ТУ ГРЭС, без путевки, по велению сердца. Работала в ОРСе ТУ ГРЭС — смесителе старшим продавцом, зав. отделом, зав. магазином, директором до октября 1979 года, с ноября 1979 года по 1989 год, ровно 10 лет, работала в смесителе на выборной должности — председателем профсоюзного комитета. С декабря 1989 года по июль 1990 года — директором магазина № 38, с августа 1990 года — зав. горторготделом исполкома, с мая 1994 года и по настоящее время работает председателем комитета по торговле, ценообразованию и защите прав потребителей.

За свой труд неоднократно получала благодарности, Почетные грамоты. Награждена знаком «Победитель всесоюзного социалистического соревнования», юбилейной медалью «За доблестный труд. В честь 100-летия рождения В. И. Ленина», медалью «Ветеран труда». Постоянно являлась активной участницей художественной самодеятельности городского Дома культуры с ноября 1969 года и по настоящее время, за что неоднократно награждалась Почетными грамотами, дипломами, присвоено звание и награждена знаком «Лауреат Всесоюзного смотра художественной самодеятельности» в честь 40-летия Победы в ВОВ. Свыше 10 лет возглавляла народную дружину, организовав работу дружины в трех микрорайонах города, за что награ-

ждена Почетной грамотой министерства внутренних дел РСФСР, значком «Отличный дружинник». Свыше 20 лет была секретарем-судьей шашечной федерации города.

Замужем, муж, бывший работник ОВД, на заслуженном отдыхе, живут с сыном и отцом, 1908 года рождения.

КУСУРГАШЕВ
Василий Федорович



Родился 21 мая 1944 года в семье сельского учителя. Женат, две дочери.

В 1970 году окончил филологический факультет Абаканского государственного педагогического института.

Работал учителем русского языка, организатором внешкольной работы, воспитателем в интернате, директором школы.

Неоднократно избирался депутатом поселкового и сельского Советов.

В октябре 1993 года был приглашен в администрацию города Мыски заместителем главы администрации по национальным вопросам.

ГУЛЯШКО
Борис Александрович



Родился 16 мая 1942 года в г. Кемерово в семье рабочего. Русский. Беспартийный.

В 1957 году окончил 8 классов, в 1961 году — Кемеровский химико-механический техникум по специальности «Электрооборудование промышленных предприятий». В 1961-1962 гг. работал электрослесарем на Кемеровском кирпичном заводе № 8-9. В 1962 году переводом был принят электрослесарем в цех КИПиА Томь-Усинской ГРЭС. Работал начальником смены по КИПиА, мастером, заместителем начальника цеха ТАИ. В 1971-1976 гг. работал освобожденным заместителем председателя за-

ведомства ТУ ГРЭС. В 1988-1991 гг. — секретарем парткома ТУ ГРЭС. В 1969 году окончил Томский политехнический институт заочно по специальности «Электрооборудование электрических станций».

В настоящее время работает ведущим инженером отдела подготовки ремонтов.

Активно занимается общественной работой, был председателем цехкома, секретарем цеховой партийной организации, пропагандистом. В 1990 году был избран депутатом городского Совета народных депутатов по 11 избирательному округу, был председателем депутатской группы микрорайона ГРЭС в 1990-1993 гг.

Женат, имеет двоих детей.

Увлечения: горный туризм и лыжный спорт.

НЕУНЫВАХИН
Геннадий Максимович



Родился 1 октября 1940 года в деревне Бурановск, Таштагольского района, Кемеровской области, в крестьянской семье.

Дед мой саял рожь, пшеницу, Обрабатывал надел. Он не ездил за границу, Связей тоже не имел.

Так А. Т. Твардовский писал о своей родословной, но судьбы крестьянские на Руси схожи, и мои предки испокон веку гнули спины на господ помещиков. Только отец не знал этого ярма. Он хотя и не имел большой грамоты, но был свободен.

Мои детство и юность, учеба и работа — в колхозе.

В 1962 году поступил в Новокузнецкий государственный педагогический институт на филологический факультет. После окончания 20 лет работал в школах города Мыски.

В 1995 году создал в городе учреждение дополнительного образования — Центр гуманитарного развития.

С октября 1995 года редактирую городскую газету «Парус». Наград нет. В партии не вступал. Не привлекался.

Женат. Два взрослых сына.

ДОЛГИХ
Светлана Владимировна

Родилась в 1951 году в г. Норильске, Красноярского края.

В 1968 году окончила среднюю школу.

После окончания школы работала на производстве.

В 1969 году поступила в Сибирский металлургический институт, в 1974 году его закончила.

Работала инженером-технологом на Андижанском машиностроительном заводе; с 1977 г. по август 1993 года инженером-тех-

нологом, мастером, начальником литейного участка Мысковского экспериментально-механического завода.

С 1993 года работает в акционерном обществе «Мысковский хлебокомбинат» экономистом, техническим руководителем, а в 1995 году избрана генеральным директором хлебокомбината. В этой должности работает по настоящее время.

Замужем, имеет троих детей.

БУРЛАКОВ
Владимир Леонидович



С биографией кандидата в депутаты В. Л. Бурлакова можно познакомиться в газете «Вариант» за субботу, 5 апреля.

ЯРОШЕНКО
Павел Иванович

Родился 27 декабря 1937 года в Винницкой области, Немировском районе, с. Червоне, в семье крестьянина.

В 1959 году отслужил в рядах Советской Армии.

Всю свою сознательную жизнь работал на строительстве: с 1960 по 1970 гг. строил в г. Кемерово; с 1970 по 1975 гг. строил в г. Куйбышеве Новосибирской области; с 1975 работал в Мысках начальником ПТО СРСУ, начальником ОКСа разреза «Сибиринский», директором ЗСМ, начальником ОКСа ЦОФ «Сибирь», заместителем председателя Мысковского горисполкома. В настоящее время — директор правления АО «Сибирь». Занимается строительством кирпичного завода.

Образование высшее, специальность — инженер-строитель. Женат, двое взрослых детей.

МИЛЕВСКИЙ
Александр Брониславович

Родился в 1953 г. в д. Сосновка, Крапивинского района, Кемеровской обл.

В 1960 г. пошел в 1 класс и в 1970 г. окончил школу. После окончания школы 1 год учебы в мореходном училище, а затем 3 года службы в рядах ВМФ. Затем работа водителем, главным механиком. Закончил в 1987 г. Кемеровский совхоз-техникум (заочное отделение).

С 1988 г. по 1991 г. председатель объединенного профсоюзного комитета треста «Кузбассэнергострой».

В 1991 г. переехал в г. Мыски. Работал директором кооператива «Конверс-программа» и коммерческим директором Мысковского филиала АО «Карлис». С 1995 г. работает в СМУ-2 ОАО «Кузбассгидроэнергострой» ОАО «Кузбассэнерго» на должности зам. начальника ОМТС.

Женат. Трое детей.

ЧУРИЛОВ**Александр Юльевич**

Родился 23 июля 1954 года в п. Хийтола, Карельской АССР.

В 1957 году переехал в г. Мыски, где и проживает по настоящее время. В 1962 году начал учиться в школе N 4, где в 1972 году окончил 10 классов. В 1973 году был призван в ряды Советской Армии. После окончания службы в 1975 году вернулся в г. Мыски, устроился на работу в водоканал.

С 1980 года работает в ККП АО «Южный Кузбасс», до 1983 года слесарем, затем до 1986 года — главным инженером, а с 1986 года по настоящее время — начальником данного предприятия. В 1983 году окончил Бийский лесхоз-техникум.

Женат, имеет двоих детей.

СЫЧЕВ**Владимир Семенович**

Родился 24 февраля 1958 года в селе Алексеевка, Чарышского района, Алтайского края.

В 1966 году поступил на обучение в 1-й класс школы N 6 в г. Мыски, окончил ее в 1975 году. С 1975 г. по 1976 год обучался в ГПТУ N 37 г. Киселевска по специальности машинист экскаватора.

В 1976 году был призван в ряды СА, демобилизовался в 1978 году.

В 1978 году трудоустроился на разрез «Сибиргинский» машинистом экскаватора.

В 1983 году поступил на 1-й курс в Томский политехнический институт на заочное отделение и в 1989 году окончил его по специальности «Электропривод и автоматизация промышленных установок».

После окончания вуза переведен мастером горного участка, затем старшим механиком отдела главного механика и с 1994 года переведен начальником дренажного участка разреза «Сибиргинский», в этой должности работает по настоящее время.

Близкие родственники: жена Сычева Наталья Петровна, 1959 г. рождения, работает в прокуратуре г. Мыски помощником прокурора; дочь Юлия, 1984 года рождения, учащаяся 6 класса школы N 4; дочь Марина, 1989 года рождения, учащаяся 1 класса ЦЗО; мать Сычева Ольга Федоровна, 1932 года рождения, пенсионерка.

Под следствием не находился, к уголовной ответственности не привлекался.

ВАКУЛЕНКО**Александр Михайлович**

Родился 1 сентября 1951 года в городе Ленинграде в семье служащих. С 1953 по 1958 годы с родителями жил в Польше, по месту командирования отца.

В 1958 г. в Новосибирске поступил в школу, которую в 1968 году окончил. В 1969 г. поступил в Новосибирский электротехнический институт на монтажный электротехнический факультет. В 1973 г. после окончания института был направлен на службу в армию, которую проходил в Киеве.

После демобилизации в 1975 году вернулся в город Новосибирск, где поступил на работу в монтажное управление N 3 треста «Электросибмонтаж» на должность линейного мастера, в 1976 году назначен прорабом.

В 1978 году был направлен на работу в качестве начальника участка в город Бийск.

С 1981 г. по 1984 год — главный инженер монтажного управления N 1 треста «Электросибмонтаж» в г. Мыски, затем начальник этого управления; в 1994 г. после акционирования МУ-1

на общем собрании акционеров избран генеральным директором АО. Управление ведет работы в городах: Мыски, Новокузнецк, Междуреченск, Таштагол, Прокопьевск, Осинники, Калтан, в г. Томск, Томской области, в Заринске Алтайского края.

В 1989 году поступил и в 1990 году закончил Кузбасский университет менеджмента, получил сертификат менеджера.

Женат, имеет трех детей.

КУСУРГАШЕВ**Борис Николаевич**

Родился 7.06.41 года в д. Бородино, Новокузнецкого района, Кемеровской области, в семье колхозника. В 1959 году закончил Мысковскую среднюю школу N 2. В 1966 году окончил Кузбасский политехнический институт, получил высшее образование по специальности горного инженера-маркшейдера.

Трудовую деятельность начал с 1959 года: 1959-1960 гг. — слесарь-монтажник, 1960-1966 гг. — учеба в институте, 1966-1969 гг. — участковый маркшейдер шахты «Высокая», 1969-1974 гг. — участковый маркшейдер шахты «Юбилейная», 1974-1977 гг. — главный маркшейдер шахты им. Орджоникидзе, 1978-1982 гг. — участковый маркшейдер разреза «Сибиргинский», 1982-1985 гг. — главный маркшейдер разреза «Сибиргинский», 1985-1989 гг. — консультант главного маркшейдера в МНР, 1989-1990 гг. — участковый маркшейдер разреза «Сибиргинский», 1990-1993 гг. — зам. главы администрации г. Мыски, с 1993 г. по настоящее время — главный маркшейдер АО «Сибирга».

Жена Ольга Сергеевна Кусургашева, 1943 г. рождения, сын Максим Борисович Кусургашев, 1973 г. рождения.

Под судом и следствием не находился.

СТАРОСТИН**Владимир Сергеевич**

Родился 8 июля 1948 года в селе Подгорное, Чаинского района, Томской области.

В 1966 году закончил 11 классов Подгорной средней школы и поступил в Томский институт радиоэлектроники и электронной техники, который закончил в 1971 году.

С 1971 по 1979 год работал инженером-конструктором, руководителем группы в отделе главного конструктора Мысковского экспериментального механического завода.

В 1979 году был приглашен в Мысковский горком КПСС, где проработал инструктором, заведующим промышленно-транспортным отделом до 1983 года.

В 1983-1984 годах работал на Мысковском кирпичном заводе в должности главного инженера.

В 1984 году на сессии городского Совета был избран председателем Мысковского городского комитета народного контроля, где проработал до 1990 года.

С 1990 года по настоящее время работает главным механиком акционерного предприятия «Мысковский экспериментальный механический завод».

Женат. Имеет двух взрослых дочерей.

ПУДОВКИНА**Лариса Григорьевна**

Родилась 22 декабря 1948 года в г. Свердловске, Ворошиловградской области, Украинской ССР, в семье рабочих. Мать — Добренко Елена Никифоровна, 1924 г. р., отец — Добренко Григорий Гаврилович, 1918 г. р., умер в 1989 году.

В 1954 году переехали в Казахстан. В школу пошла в 1955 году, окончила ее в 1963 году. В этом

же году поступила в Целиноградский машиностроительный техникум на отделение «Планирование машиностроительных предприятий». Окончила в 1966 году, получила специальность плановика-технолога машиностроительных предприятий.

Работала с июля 1966 года экономистом, бухгалтером. В 1967 году вышла замуж за Пудовкина Виктора Сергеевича (1940 года рождения) в г. Макинске, Целиноградской области, Каз. ССР).

В течение трудовой деятельности работала в г. Целинограде и районных центрах Целиноградской области на должностях зам. главного бухгалтера, экономиста районных плановых комиссий, начальником планового отдела дома быта, старшим экономистом райсельхозуправления, начальником производственного отдела ОСПО «Разнобыт» г. Целинограда.

В 1987 году переехала в г. Мыски. До 1989 года работала старшим экономистом Мысковского хлебокомбината, с декабря 1987 года — заведующим отделом по труду и социальным вопросам горисполкома, с 1991 года и по настоящее время — директором центра занятости населения.

В 1982 году поступила в Целиноградский сельскохозяйственный институт на заочное отделение, окончила в 1989 году, специальность — экономист-организатор сельскохозяйственного производства.

Имеет троих детей и троих внуков.

Дети проживают в г. Мыски. Под судом и следствием не находилась. С 1981 по 1985 годы была народным заседателем в п. Шортанды Целиноградской области.

БЕКРЕНЕВ**Егор Александрович**

Родился 2 мая 1938 года в селе Отлунь, Мысковского района, Кемеровской области, в семье крестьянина. Родители — постоянные жители п. Чувашка г. Мыски.

После окончания 10 классов поступил на работу в управление учреждения ВД-30 и работал на разных должностях: приемщиком леса, мастером лесозаготовок, водителем автомобиля, инженером-нормировщиком. В 1973 году окончил Мариинский техникум, после чего аттестовался и работал в учреждении ВД-30 начальником отдела организации труда и заработной платы. В 1980 году окончил Рязанскую высшую школу МВД СССР и продолжал работать в той же должности до выхода на пенсию.

В 1990 году, по истечении срока выслуги лет, ушел на пенсию — в отставку и переехал из г. Новокузнецка на новое место жительства, в г. Мыски. В 1993 году поступил на работу на должность главы администрации Чувашинского сельсовета, где работает по сей день.

В 1957 году вступил в брак с Кирсановой Раисой Макаровой, а в 1996 году расторг брак. Имеет четырех детей — трех сыновей и одну дочь. Судимых и живущих за границей из родственников нет.

АНДРЕЕВ**Сергей Леонидович**

Родился в п. г. т. Мошково, Новосибирской области 11.04.57 года в семье рабочих.

В 1964 году пошел в школу, окончил 8 классов. В 1973 году пошел работать и продолжал обучение в вечерней школе. Получил среднее образование.

В 1974 году приехал в г. Мыски, продолжал трудовую деятельность. Образование среднее.

Женат, имеет двоих детей — сына и дочь.

В данный момент занимается предпринимательской деятельностью. Является членом ЛДПР.

СИБИКИН**Валерий Дмитриевич**

(С биографией кандидата в депутаты можно познакомиться в газете «Вариант» за субботу, 5 апреля).

Уважаемые избиратели.

20 апреля в Мысках появится представительная власть, контролирующая власть исполнительную, ограничивающая ее вседозволенность. Кресло главы займет один из одиннадцати претендентов. Не исключено, что им стану я. Уверен, что у мысковчан хватит мудрости и нажившего недовольства, чтоб в нынешнюю власть не прошел ни один из тех, кто довел город до позора, а людей до рытья в помойках, до строительства жилья в тлеющих развалах городской свалки, кормящей людей помойными отбросами, согревающей их угасающие надежды.

Если главой изберете меня, моя администрация гарантирует вам порядок в городе, для чего мы перетрясем прокуратуру, милицию, суд, налоговую инспекцию. Мы отыщем деньги, а их более трех десятков миллиардов только от когда-то криминально возникших найданфирм «Геи» и «Орбиты». Мы проверим ведший бесконтрольную деятельность комитет по госимуществу. Мы не будем кланяться Москве по пенсионным деньгам. Они собираются в нашем городе. Это наши деньги. Вот и обеспечим сперва Наши пенсионеров.

Мы возьмем под контроль оплату жилья и коммунальных услуг. Учитель, врач, ученый — ключевые фигуры государства. И моя администрация грудью встанет за униженных и оскорбленных ныне педагогов, врачей, пенсионеров, инвалидов, многодетных, молодежи, создавая им возможность реализации льготных ссуд для строительства и обустройства, как положено федеральным законом. На территории Мысков законы РФ будут исполняться, и моя администрация гарантирует вам порядок, ибо наш основной девиз: Родина! Честь! Порядок!

Мы отнесемся к теперешнему бартеру внутри предприятий как к преступному промыслу промышленной элиты. Мы рассекретим гонорары (а не зарплаты) директоров. Мы разыщем на счетах посредников деньги предприятий и положим конец взаимным неплатежам!

Мы дадим городу Устав, каждой статьей, каждым пунктом, каждой строкой служащий интересам большинства горожан. Он нами уже разработан и предложен вам.

Мы — это идущие во власть члены общества защиты прав потребителей «Витязь». Восемь кандидатов «Витязя» составляют кандидатский блок.

Я умею защитить себя. Умею защитить и вас. Но если в депутаты соберутся мои оппоненты от КП РФ, направо и налево размахивающие дубьем, то

сколько энергии, нужной городу для скорой помощи, будет отвлечено. Эта энергия сохранится для созидательной работы, если в депутатском корпусе окажутся люди, еще в 1994 году, далеко до нынешних выборов, руководствуясь лишь собственной потребностью помогать людям выжить в развернувшемся хаосе, взявшие на себя благородную миссию защищать ваши, простые мысковчане, интересы. И показали себя в правозащитной организации «Витязь» людьми, последовательно отстаивающими ваши права. Это Анатолий Иванович Хомяков, Татьяна Владимировна Аглопенкова, Александра Александровна Рыбак, Иван Иванович Пустовой, Зоя Николаевна Малышева, Татьяна Геннадьевна Кузнецова.

Изберите их, и вместе с главой города Сибикимым вы получите в Мысках нравственную власть, работающую на интересы большинства города.

КАЗАГАСHEB**Юрий Петрович**

Родился 19 июля 1961 года в селе Безруково, Новокузнецкого района, Кемеровской области, в семье рабочего. Женат, имеет дочь.

В 1976 году закончил Безруковскую школу, по окончании школы поступил в Междуреченский горный техникум по специальности «Механик подземной разработки». В 1979 году был призван в ряды Советской Армии. После службы в 1981 году начал работать в монтажном управлении N 1 водителем. В 1985 году был назначен механиком. В 1989 году был переведен в качестве главного механика в ССМП-727. В данный момент учится на заочном отделении Томского политехнического института на 4-м курсе.

МУРАШКИНА**Галина Григорьевна**

Родилась 18 января 1946 года в с. Чувашка. Отец был учителем. Мать домохозяйка. Семья была многодетная, 8 детей. После окончания Чувашинской начальной школы училась в средней школе N 2 г. Междуреченска. После 11 класса поступила в Абаканский государственный педагогический институт, получила диплом учителя русского языка и литературы. Начала работать в восьмилетней школе поселка Чувашка.

В данное время работает учителем русского языка и литературы в школе N 9. Педагогический стаж более 25 лет.

Избиралась депутатом Чувашинского сельского Совета, Мысковского городского Совета.

Семейное положение — вдова. Сыну 23 года.

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ!

Предстоящий паводок может вызвать затопление домов, что приведет к утрате ваших наград за доблесть и мужество.

Убедительно просим вас принять меры к сохранности орденов, медалей и удостоверений к ним. Так как процесс восстановления наград очень сложный и долгий, производится решением службы государственных наград Президента Российской Федерации, куда со множеством обязательных документов должен быть представлен документ, свидетельствующий о факте присвоения награды. Этот документ выдается Центральным архивом министерства обороны Российской Федерации либо Главным управлением кадров Министерства обороны Российской Федерации. И не всегда эти инстанции подтверждают награждение в связи с отсутствием архивных данных.

Медали массового вручения (за оборону, освобождение и взятие городов и территорий, «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», «За победу над Японией» и т. д.) не подлежат восстановлению согласно Положению о государственных наградах Российской Федерации.

Уважаемые ветераны, намного проще принять меры по сохранению дорогих сердцу отличий вашего героизма и мужества, нежели восстанавливать утраченное.

Администрация города.
Горвоенкомат.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Всем известно, насколько для нашего организма важны витамины. Они как «ключ зажигания» внутренней энергии нашего тела. Ну а кожа — индикатор: если с витаминным обменом все в порядке — она выглядит здоровой и эластичной.

Витамины

— это химические вещества, которые организм сам по себе не в состоянии производить в больших количествах. Поэтому они должны поступать к нам из продуктов, которыми мы питаемся. Можно, конечно, дополнить свой рацион синтетическими витаминами в таблетках, но — внимание! Некоторые витамины (например: А, Д, Е, К) могут не усваиваться организмом целиком и при больших дозах даже вызвать отравление. Особенно рискуют те, кто, используя витамины в таблетках, ведут малоподвижный образ жизни, нерегулярно питаются, мало спят или имеют хронические заболевания.

Тем не менее, витамины — основа обмена веществ и здоровой кожи, потому что они отвечают за функционирование каждого органа в отдельности. В случае их нехватки рекомендуется употреблять поливитамины, т. е. они лучше усваиваются. Но первое правило для поддержания нормального количества витаминов в организме — здоровое питание. Добавьте в рацион натуральные продукты, способствующие усваиванию витаминов организма: мед, продукты на основе

цветочной пыльцы, пивные дрожжи, ржаной хлеб. Если вам необходим витамин А — действуйте маленькими дозами в течение дня: морковный сок, но обязательно смешивайте его с лимонным соком или жирным молоком! Если вы много курите, то, чтобы усилить защитные свойства организма, а также увлажнить кожу, вам необходим витамин С. В этом случае лучше всего пить натуральный томатный сок, смешанный с соком лимона. Употребляйте в пищу как можно больше продуктов, богатых витаминами, — печень, петрушку, салаты из зелени, фруктово-ягодную кожуру, пророщенные зерна, пивные дрожжи, лимонный сок.

Знаете ли вы, что если с вечера выпили много алкоголя и наутро хотели бы избавиться от последствий, то за завтраком достаточно принять одну таблетку (1 г) витамина В1.

Во время беременности, кормления, а также если вы на диете, при которой в ваш дневной рацион входит менее 1200 калорий, необходимо принимать комплекс поливитаминов (лучше по указанию врача).

В масках, которые вы наносите на лицо, должны присутствовать витамины А1, Е и В2. Причем В2 придает свежести и упругости коже, а также здоровый цвет, благодаря своей способности синтезировать меланин (эффект загара).

Помните, что витамин Е не сохраняется в замороженных продуктах. Витамины также теряют свои свойства при долгой варке, длительном хране-

нии в холодильнике, на солнце, в очень влажном помещении.

Вот несколько легких рецептов для приготовления витаминных масок:

С витамином С. Вычистите пол-лимона, а в оставшуюся кожуру положите яичный желток. Оставьте на 2-3 часа. За это время желток впитает в себя сок от кожуры лимона, богатый витамином С. Добавьте в желток несколько капель лимонного сока и нанесите на лицо и шею. Такая маска очищает, тонизирует и натягивает кожу.

С витамином А и С. Огуречную кашицу смешайте с йогуртом и нанесите на лицо под салфетку или кусочки ваты, чтобы жидкость не капала. Эта маска очень полезна против морщин. Она незаменима для усталой, вялой кожи.

С витамином А. Натрите на мелкой терке хорошо очищенную морковь, смешайте со сливками (или сметаной) и нанесите на лицо. Маска освежает кожу и придает красивый цвет лицу, а также, если ее делать регулярно, помогает сохранить загар.

С витамином Е. Замоченные овсяные хлопья или овсяную муку смешайте с кукурузным маслом (у вас должна получиться однородная кашица). Добавьте мелко нарезанный лист салата и другую зелень и подавите. Такая маска, сделанная 1 раз в 2 недели, будет поставлять вашей коже все необходимые вещества.

Витамины против возраста

Витамин Е. Усиливает и восстанавливает клеточную ткань, стенки сосудов. Необходим для кровообращения в различных органах тела. Его много в

зерновых, в растительных маслах, сухофруктах.

Витамин С. Его также называют «антистресс». При помощи него вырабатываются вещества, делающие нашу кожу и органы эластичными. Препятствует появлению морщин и расширению вен. Включен в абсолютно все жизненно важные процессы организма. Представляет собой лучшую антивирусную защиту. Находится в цитрусовых, картофеле, ягодах, капусте, шиповнике.

Витамин А. Называется также «витамином кожи». Усиливает кислородный обмен в тканях и препятствует обезвоживанию кожи. Поддерживает капиллярную проходимость и межклеточный обмен, а также выводит из организма холестерин. Содержится в яйцах, овощах, сливочном масле, рыбьей печени.

Комплекс витаминов В. Гарантирует работу центральной нервной системы и играет решающую роль в протекании всех важнейших жизненных процессов. Находится в яйцах, овощах, сливочном масле, бобовых, рыбе, мясе.

Вода

Пить как можно больше воды — здоровая привычка, которая поможет вывести из организма токсины, а кожу сохранить упругой и эластичной. Кроме того, вода — лучшее средство увлажнения сухой кожи, как бы изнутри она необходима тем, кто стремится похудеть, и стимулирует любую терапию, ускоряя обмен веществ.

Идеальная вода для питья — вода из природных источников, постоявшая немного на солнце (чтобы вобрать в себя его энергию). В отсутствие такой подойдет негазированная мине-

ральная. Минеральную воду из бутылки перед употреблением надо немного взбалтывать, чтобы «оживить».

Лучше всего воду пить в промежутках между едой: за полчаса до еды, чтобы стимулировать выделение желудочного сока, и через полчаса после еды, чтобы улучшить пищеварение (по 1 стакану).

Врачи рекомендуют пить 2 литра воды в день. Если же это сделать трудно, то пейте в течение дня понемногу с интервалами в 1-1,5 часа и обязательно 1 стакан утром, как только проснулись, а в остальной рацион добавляйте пищу, богатую жидкостью — супы, салаты, соки.

Помните, что пить необходимо не только тогда, когда вы чувствуете жажду, ведь жажда — это сигнал того, что организм уже обезвожен. Особенно много надо пить после физической нагрузки.

Если так случилось, что вы выпили много алкоголя с вечера, утром выпейте 2-3 стакана воды, чтобы вывести токсины. Если простую безвкусную воду вам пить тяжело, то готовьте себе напитки: добавляйте лимонный сок, делайте настойки и отвары из трав, даже лучше пить газированную воду, чем не пить вообще ничего.

Рецепты напитков для вывода токсинов из организма:

1. 1 ложка меда, разведенная в стакане теплой воды с добавлением нескольких капель лимона. Лучше пить по утрам.

2. Мятный чай (в равном количестве мята и чай) — способствует расслаблению организма и улучшению пищеварения. Помогает выводу солей. Египтяне называли такой чай «эликсиром красоты».

Что такое здоровье? Можно ли сказать: я не болен, значит, здоров?

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что здоровье — не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Естественно, у каждого человека своя степень такого благополучия, самое главное, своя мера для его оценки и измерения.

В одинаковых условиях одни люди чувствуют себя счастливыми, а другие — несчастными. Каждый по-своему переносит боль, горе или изменение погоды.

Таким образом, здоровье — это способность организма противостоять различным воздействиям окружающей среды или, как принято говорить, стрессовым воздействиям.

Сегодня доказано, что само по себе состояние стресса — не болезнь. Если бы не было стресса, жизнь, превратившись в абсолютное равновесие, замерла бы. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Если угодно, уровень стресса — это «температура жизни».

Мелодия жизни должна звучать, образно говоря, на точно натянутых, хорошо настроенных «струнах». Это натяжение обеспечивает напряженный здоровьем — нормой стресса. Чуть больше или чуть меньше — и струне грозит обрыв или мелодия жизни начинает звучать фальшиво, болезненно.

Так что мера стресса, мера напряжения систем управления, возвращающих нас к равновесию со средой, есть в какой-то степени мера здоровья.

Существуют четыре ступени «лестницы здоровья».

Первая — это такая адаптация, при которой уровень стресса оптимальный, а цена за равновесие со средой — небольшая. В этом состоянии находится здоровый человек, когда он на любимой работе и дома у него все в порядке.

Вторая — это состояние актив-

ИЗМЕРЬТЕ

СВОЕ

ЗДОРОВЬЕ

ного напряжения. Все показатели организма человека не выходят за пределы нормы: температура и давление крови, частота пульса и отношение роста-веса ниже красной черты. Но механизмы приспособления напряжены. Только при полноценном отдыхе человек может достаточно долго, годами поддерживать это состояние.

А третья ступень — это дисгармония с окружающей средой, когда человек еще не уступил внешнему воздействию, но резервов у него в обрез. Он быстрее устает, стоит чуть физически напрячься, как дыхание становится тяжелым, сердце подступает к горлу, краснеет лицо, пульс отдает в виски, резко поднимается артериальное давление. Организм бьет тревогу: прини-

май меры, меняй образ жизни, иначе...

И, наконец, четвертая ступень — это предболезнь. Организм «выбирает», чем бы ему заболеть. Болезнь нащупывает самое уязвимое место, самое ослабленное звено в цепи защиты. Даже в покое выходит за черту нормы то пульс, то давление крови; нарушается обмен, человек вроде бы ест, как прежде, но начинает худеть или набирать вес. Появляются жалобы на неопределенные боли — то утром тяжесть в затылке, то ноют ноги к вечеру.

В таком состоянии отдых сам по себе, скорее всего, не поможет, нужно вмешательство медиков, потому что болезнь вот-вот начнется. Те, кто и теперь пытается превозмочь себя, продолжает работать в прежнем темпе, не отдавая себе отчета в том, что в этой стадии предболезни это не просто вредно, но и опасно.

Словом, каждый из нас может определить персональную границу «здоровье-болезнь», точно установить момент, когда надо уменьшить действие стрессора, чтобы не допустить заболевания. И если появились начальные симптомы, необходимо строго соблюдать режим труда и отдыха, подружиться с утренней гимнастикой, спортом, вступить в борьбу с гиподинамией. А еще необходимы такт, выдержка, терпимое отношение к людям, положительные эмоции — это все то, что необходимо сегодня нам для снижения стрессовых воздействий. Всем нам следует хорошо запомнить: профилактировать заболевание легче, чем лечить.

Подготовила
Татьяна СТРОЕВА,
врач центра медицинской профилактики г. Кемерово.

УВАЖАЕМЫЕ АКЦИОНЕРЫ!

Созывается годовое общее собрание акционеров АООТ «Монтажное управление № 1 Электросибмонтаж».

Повестка дня:

1. Об избрании совета директоров.
2. Об избрании ревизионной комиссии.
3. Об утверждении годового отчета за 1996 год, бухгалтерского баланса, счета прибылей и убытков.
4. Об утверждении распределения прибыли 1996 года и нормативов отчисления в фонды.
5. О выплате годовых дивидендов.

Собрание состоится 30.05.97 г. в помещении зала заседаний нового административного здания в 14.00. Справки по телефону 9-34-96.

Совет директоров.

Снова с наступлением весны в Мысках традиционный праздник пива! В субботу, 12 апреля, в 10 часов в спортзале МЭМЗа ждем всех любителей спорта, веселья, пива!

В программе праздника:

- турнир по волейболу,
- турнир по дартсу,
- эстрадная шоу-программа,
- сюрприз.

Главный приз за победу в волейбольном турнире — 100-литровая бочка пива.

Приглашаем всех!

Архитектор выполняет: любые проекты сооружений, интерьеров, рекламные проспекты, дизайн; преподает рисование, черчение; дает конструктивные рекомендации. Р. т. 93-4-19, Евгений.

ПРОДАМ:

Срочно — 3-комнатную квартиру (32 кв. м) в м-не ГРЭС. Обращаться: ул. Кузнецкая, 3-43; тел. 3-12-07.

3-комнатную малогабаритную квартиру в центре города (4 этаж) и гараж. Раб. тел. 2-20-03, дом. 2-29-98.

ВАЗ-06, 1979 г. в., в хорошем состоянии, дешево. Тел. 2-27-20 после 18 ч.

2-комнатную квартиру в м-не ГРЭС. Тел. 2-02-62 после 18 часов.

Земельный участок 8 соток в пос. Карчит. Или сдам в аренду. Имеются посадки, дом кирпичный 4х5, недостроенный. Тел. 2-14-37.

Учредители газеты - администрация города, трудовой коллектив редакции.

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов публикаций.

Зам. редактора
В. И. БАСОВ.

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 2519.