

гимнастика

ПОЗДРАВЛЯЕМ,
АЛЕКСЕЙ!

Госкомспорт СССР присвоил звание заслуженного мастера спорта ленинско-кузнецкому гимнасту Алексею Тихоньких.



Следом за Марией Филатовой и Валентином Могильным он стал третьим представителем кузбасской гимнастической школы, удостоившимся этого высокого звания.

Напомним, что воспитанник заслуженного тренера СССР Г. Н. Стойлова становился двукратным чемпионом мира в командном зачете, являлся абсолютным чемпионом страны в 1988 году. Кроме того, Алексей неоднократно был победителем многих международных соревнований. В частности, является чуть ли не единственным гимнастом, кто выигрывал такой престижный

открытый турнир, как Кубок Америки.

Официально закончив выступать в прошлом году, Алексей в составе сборной СССР побывал в Южной Америке, во Франции, где вместе с другими прославленными спортсменами участвовал в показательных выступлениях.

Не может не радовать то,

что замечательный гимнаст остался в большом спорте. Сейчас Алексей Тихоньких — один из тренеров молодежной сборной РСФСР.

О. КУРОЧКИН.
НА СНИМКЕ: заслуженный мастер спорта Алексей Тихоньких.

Фото В. Сохарева.

г. Ленинск-Кузнецкий.

кулинария

Зимние салаты

Дело идет к весне, и кажется, что чего-то не хватает. А не хватает витаминов. Именно поэтому желательнее, чтобы каждый день на столе были салаты.

Конечно, возможности их приготовления зимой меньше, чем летом, но если хозяйка опытная и изобретательная, то при минимуме компонентов сможет сделать максимум комбинаций.

Хочу предложить некоторые свои советы. Главный принцип этих рецептов — простота и быстрота приготовления. Эти салаты для будней, но они вкусны и полезны.

Овощи и яйца я предпочитаю готовить сама, они вкуснее, чем купленные в кулинарии. Отвариваю их между делом, когда готовлю обед, это экономит время. Свеклу и морковь всегда варю отдельно, ведь красивый цвет салата радует глаз. Очищаю, крупные морковки нарезаю вдоль, свеклу нарезаю ломти-

ками по 1,5–2 см толщиной. Заливаю горячей водой, дожику до кипения и через 2–3 минуты выкладываю конфорки (у нас электроплита), дальше овощи варятся сами». Морковь готова через 20 минут, свекла через 30–40. Отвариваю, овощи храню в холодильнике два-три дня, используя по мере надобности.

Отварную морковь порезать мелкими кубиками, нашинковать яйцо, добавить зеленый лук или потертую дольку чеснока. Заправить сметаной или майонезом.

Соленый огурец, отварную морковь, зеленый лук нарезать, заправить майонезом или сметаной с добавлением столовой ложки растительного масла. Если в этот салат добавить вареный картофель и колбасу, то можно его использовать как самостоятельное блюдо к ужину.

Отварную свеклу, яйцо мел-

ко нашинковать, добавить тертую дольку чеснока, заправить майонезом или сметаной с добавлением растительного масла.

Яблоко, отварную свеклу потереть на крупной терке, добавить измельченную дольку чеснока, заправить, как предыдущий салат.

Свежую морковь, сыр, дольку чеснока потереть на мелкой терке, заправить майонезом или сметаной. Можно добавить вареное яйцо.

Можно еще проще: свежая морковь, чеснок, сметана или сыр, чеснок, сметана, или соленый огурец, яйцо, лук, сметана. Все солится и перчится по вкусу.

Как видите, все это несложно. На приготовление таких салатов уходит по три-четыре минуты, а стол становится разнообразнее и богаче витаминами.

Ешьте на здоровье и экспериментируйте сами.
Н. ЖУРАВЛЕВА.

вопрос — ответ

НАШ САД, ОГОРОД

Зима и весна — пора постоянной учебы садоводов и огородников. В почте редакции сейчас множество писем-вопросов, связанных с подготовкой к новому сезону. Все они заканчиваются почти одинаково: «Пустячком подскажите...».

— Как соорудить небольшую тепличку на приусадебном участке (сметено, на 50 корней помидоров)? Каковы должны быть ее размеры (площадь, высота)? Лучший материал? Сроки высадки рассады с учетом наших местных условий?

г. Мариинск.
Практический совет дает главный агроном совхоза «Тепличный» г. Кемерово, Сергей Александрович Спирин.

— Полная площадь такой теплички должна быть 15–20 квадратных метров, высота в центре — 1,2–1,3 метра, в центре теплицы — 2–2,1 метра. Лучшим материалом для покрытия теплицы является, конечно, стекло, но его можно заменить и синтетическим пленкой. Котлеты, в хозяйственных магазинах иногда продаются мини-теплицы.

Сроки высадки рассады в теплицу зависят от того, есть ли обогрев или нет. В первом случае можно высевать рассаду хоть в марте, во втором — в конце мая — первой декаде июня.

— На несколько других вопросов ответ дает агроном-инструктор Кемеровского областного общества садоводов Луиза Султаналиевна Ахмедьянова.

— В какие сроки лучше се-

ять из рассады в наших условиях помидоры и перец?

В. ДМИТРИЕВ.
г. Прокопьевск.
— Помидоры — 14–20 марта, а перец чуть позже — 25 марта.

— Мне прислали семена черной малины (кумберленд). Как из семян вырастить кусты малины и долго ли придется ждать первого урожая?

А. ТРОЕГУБОВА.
пос. Итатский
Тяжинского района.

— Весной, примерно после 20 мая, посеять семена в открытый грунт. Охлаждение семян от осенних заморозков (можно их поместить в мини-теплицу). В течение лета сеянцы подрастают. Осенью их нужно рассадить, чтобы посадки не были загущены. Через два-три года можно будет получить и первый урожай.

— Спортивная заплата почтовым клеем. Каковы меры борьбы с ней?

А. БОРМОТОВ.
пос. Кедровский.

— Вы сразу весной определите почку, пораженные клещом: они шарообразной формы. Вручную их надо тщательно выбирать с каждого куста и срезать куст по нижней больше чем наполовину, подкапывая удалять с участка и сжечь или сжечь. Из препаратов можно посоветовать коллоидную серу или препарат, изготовленный на основе этой серы — овершенно безвредный сульфид. Есть и народные средства, например, чесночный настой (200–300 г чеснока на 10 литров воды).

Общественные
приемные
«Кузбасса»

В Кемерове с 10 до 15 часов приемный — Г. В. Архангельский, вторник — Э. В. Суворова, четверг — А. С. Крисов.

В среду с 15 до 17 часов консультирует заместитель начальника сектора пенсий и пособий областного Е. И. Попов.

В Междуреченске (в помещении редакции газеты «Знамя шахтера») с 17 до 19 часов приемный — Л. И. Истигеев, четверг — Г. Л. Русинова, председатель городского жес-совета.

В четверг, 2 марта, с 17 до 19 часов ПРИЕМ ВЕДУТ: в Юрге (в помещении редакции газеты «Свет Ильича») — Ф. В. Шуваев и А. Г. Фролов; в Анжеро-Судженске (в помещении горэлектросети) — П. И. Насенин.

хоккей с мячом
еще два очка

4:3 — с таким счетом хоккеисты «Кузбасса» обыграли вчера «Строитель» из Сыктывкара. Голы забил И. Таранов. Сметанин (два) и Илхачев. При этом последний не реализовал 12-метровый. У гостей отличились Конаков, Норкин и Великанов. Сегодня состоится повторная встреча.

О. МИТЧ.

погода

Центр по гидрометеорологии сообщает:

26 февраля по области днем будет облачность, временами небольшой снег. Метель. Ветер юго-западный 9–14, местами 16–20 метров в секунду. Температура 4–9, местами до 15 градусов мороза.

Давление будет падать, влажность не изменится.

Редактор
А. В. ТРУТНЕВ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ.

650630, ГСП, г. Кемерово, проспект Октябрьский, 28.

Телефоны: приемной редакции — 32-32-74; заместителей редактора — 52-33-45, 52-52-66; ответственного секретаря — 52-33-74; отделов: общественно-политической жизни — 52-55-47, 52-54-83, 52-58-45, 52-57-67; социально-экономического развития — 52-33-66, 52-38-23, 52-51-23, 52-50-45, 52-46-22, 52-49-47; аграрного — 52-37-23, 52-49-78, 52-42-01; народных депутатов — 52-62-33, 52-63-22; культуры — 52-54-23; народного образования — 52-66-22; информации и спорта — 52-47-45, 52-06-01, 52-45-29, 52-48-65; иллюстраций — 52-14-12; писем — 52-05-22; справки по письмам — 52-03-22; общественная приемная — 52-12-10; объявлений — 52-69-33. Директор издательства — 52-79-10, бухгалтерия — 52-70-10.

Собственные корреспонденты: в Белове — 2-22-36, Мариинске — 2-31-20, в Прокопьевске — 3-39-33, Ленинске-Кузнецком — 2-63-24, Яшино — 2-16-52.

Газета выходит 300 раз в году, ежедневно, кроме понедельника. Тираж 260 тыс. экз. Объем 2 п. л. Печать высокая.

ИНДЕКС 51901

1 2 3 4 5 6.
ОП 01158. Заказ № 49.

Орган Кемеровского
обкома КПСС
и областного Совета
народных депутатов

ВОСКРЕСНЫЙ
ВЫПУСКНА СУД
ЛЮДСКОЙ

Свою первую встречу с избирателями кандидат в народные депутаты СССР по Топкинскому территориальному избирательному округу № 192 доцент Кемеровского медицинского института Ю. Ф. Казини провел с медиками рабочего поселка Промышленная. Проблемы, которые он обрисовал в своей программе, близки и понятны людям. Тяжелое положение медицинских учреждений — нехватка помещений, скудность, отсутствие необходимого оборудования, лекарств — результат затрат-

ного подхода к здравоохранению.

Как изменить ситуацию? Юрий Федорович не отнес такую задачу к числу региональных.

— Изменить положение можно только в масштабах страны. Средства на медицинские нужды в размерах, обеспечивающих высокий уровень медицинского обслуживания населения, должны отпущаться государством в законодательном порядке.

Кандидат обещал сделать все от него зависящее, чтобы поднять уровень здраво-

26
марта — выборы
народных
депутатов
СССР



охранения на территории округа.

Был поднят вопрос о работе женщин в ночное время. Сложная проблема. Ведь большинство медицинских работников — женщины. (Окончание на 2-й стр.).

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!



Газета выходит
с 7 января 1922 года.
49 (19679).
ВОСКРЕСЕНЬЕ,
26 февраля
1989 г.
Цена 3 коп.

«Паутина» Н. И. Наумова. Издано в Кемерове. — 6 стр.

Авария на очистных сооружениях. — 7 стр.

ВСТРЕЧИ
В СТОЛИЦЕ
УКРАИНЫ

24 февраля в ЦК Компартии Украины состоялась встреча Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР М. С. Горбачева с членами и кандидатами в члены Политбюро ЦК Компартии Украины, руководством Верховного Совета и Совета Министров республики, первыми секретарями обкомов и председателями облисполкомов, заведующими отделами Центрального Комитета, руководителями некоторых республиканских ведомств и средств массовой информации.

С сообщением на встрече выступил член Политбюро ЦК КПСС, первый секретарь ЦК КПУ В. В. Щербинский. Он рассказал

о ходе перестройки в республике, об условиях, над решением которых работает республиканская партийная организация, об успехах и недостатках, фактах слабой организаторской работы по выполнению принимаемых решений.

В обмене мнениями участвовали первые секретари обкомов партии: Житомирского — В. М. Карпун, Одесского — Г. К. Крючков, Харьковского — В. П. Мисинченко, Черниговского — Л. И. Палащенко, Полтавского — А. С. Мякота, председатель Госнабза республики П. И. Мостовой. Они открыто и самокритично. (Окончание на 2-й стр.).



НА СНИМКЕ: заведующая столовой совхоза «Тыхтинский» Вера Корнеевна Садорова. (Рассказ специальных корреспондентов «Кузбасса» об этой столовой читайте на 3-й стр.)
Фото Ю. Сергеева.

