



ЖИЛЬЕ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Заседание оперативного штаба прошло на строительной площадке дома для молодых специалистов.

Только два месяца назад началась подготовка площадки под строительство. Сегодня на объекте вовсю кипит работа. Задача поставлена однозначно — завершить строительство дома до конца нынешнего года. Для города это важный строительный объект в плане привлечения молодых специалистов. В завершённом варианте это будет двухэтажное жилое здание, где на втором этаже расположатся спальные комнаты — студии, каждая площадью примерно по 40 квадратных метров, а первый этаж полностью будет сделан под социальные нужды. Сейчас застройка первого этажа выполнена примерно на 50 процентов, но

с учетом того, что темпы строительных работ достаточно высоки, предполагается, что через месяц строительство этой части дома будет завершено полностью, а в декабре планируется полная сдача объекта. Это специализированный жилой дом, квартиры в котором нельзя будет приватизировать.

На строительстве работает подрядчик, выигравший конкурс на проведение этих работ — ООО «Эконом». Основной материал, используемый при строительстве, — теплоэффективные блоки, очень надежен и, что немаловажно для нашего региона, выдерживает очень низкие температуры, а значит жилье будет не только комфортным, но и теплым.

«СИБСТИЛЬ» ЗАДАЕТ СТИЛЬ

В рамках акции «1 сентября — каждому школьнику» городские предприятия легкой промышленности выставляют на продажу собственную продукцию. Особым спросом пользуются изделия швейной фабрики ООО «Сибстиль», руководит которой Надежда Степановна Кочкина.

Ежедневно, согласно графику, предоставленному администрацией области, по две машины уходят в различные города Кузбасса с одеждой, изготовленной конструкторами производства для различных возрастных групп. Кемерово, Междуреченск, Белово, Осинники, Гурьевск и поселок Красный Брод — это лишь малая часть городов, где ООО «Сибстиль» представляло свою продукцию. Нужно сказать, что назад машины всегда возвращаются порожними, продукция предприятия пользуется немалым спросом и даже поступают дополнительные заказы. И ничего удивительного в этом нет. Конструкторы

предприятия, занимающиеся разработкой моделей школьных костюмов к новому учебному году, постарались учесть все возрастные особенности и модные тенденции молодежной моды. Например, Галина Мальцева разработала отличные костюмы для девочек с элементами декоративной вышивки, которые подойдут и для повседневной носки не только представителям молодого поколения. Пока такая форменная одежда расходуется по заказам в гимназии различных городов области. Анна Свиридова разработала образцы современной спортивной одежды, которая также пользуется хорошим спросом.

ПО КУЗБАССКИМ МАРШРУТАМ

Вчера горожане проводили участников областного велопробега журналистов, посвященного 60-летию Дня шахтера.

Как мы уже сообщали, велопробег проходит по шахтерским городам Кузбасса с 10 по 17 августа, а его участниками стали ведущие журналисты областных средств массовой информации, представляющие газеты, радио и телевидение. Ленинск-Кузнецкий оказался на их пути в понедельник, и у нас журналисты гостили до полудня вчерашнего дня, знакомясь с городом и его достопримечательностями. Главной темой их материалов и репортажей была, естественно, подготовка к Дню шахтера. Вчера на

площади перед ДК имени Ярославского состоялись торжественные проводы участников велопробега. На память им подарили фирменные майки с эмблемой шахтерского праздника, а также книги и буклеты о Ленинске-Кузнецком. Среди провожающих был знатный бригадир горнорабочих шахты имени Кирова, почетный гражданин города и области, Герой Кузбасса, один из активистов партии «Единая Россия» Б.В. Михалев, который лично поддержал велосипедистов на их пути по кузбасским маршрутам.

Служба новостей.



ТОПЛИВО НА ЗИМУ

В городе завершается доставка бесплатного топлива в рамках традиционной губернаторской благотворительной акции, посвященной Дню шахтера.

К празднику 500 семей ленинско-кузнецких должны получить по 4 тонны благотворительного угля, развозкой которого занимаются службы центра социального обслуживания. По информации директора центра Н.А. Алексеевой, на 14 сентября были доставлены 1564 тонны топлива в 391 семью горожан. В числе его получателей — малообеспеченные пенсионеры и инвалиды, а также малоимущие семьи с детьми. Завершить доставку благотворительного топлива планируется в течение недели. Отмечается слаженная работа специалистов центра и руководства ОАО «Спецавтохозяйство», директор которого Л.П. Лавренко понимает всю важность проводимой акции и своевременно выделяет транспорт. А в самом центре четко организует доставку угля семьям горожан заведующая отделением срочной социальной помощи В.В. Ледовская. Такое сотрудничество способствует успешному проведению акции, и бесплатный уголь нуждающиеся семьи получают вовремя.

Е.ГЛЕБОВА.

ДЕПАРТАМЕНТ потребительского рынка и предпринимательства Кемеровской области совместно с Роспотребнадзором организовал проверки мест розничной торговли, реализующих игрушки китайского производства.

Как сообщила начальник департамента Е.И.Мазанько, это связано с тем, что американский производитель кукол «Барби» компания Mattel отозвала из продажи около 1 млн. игрушек, изготовленных в КНР, из-за высокого содержания свинца в краске.

Как сообщили специалисты Роспотребнадзора, свинец проникает в организм

Опасные игрушки

через желудочно-кишечный тракт или дыхательную систему и разносится затем кровью по всему организму. Свинцовое отравление может привести к нарушению синтеза гемоглобина, болезням почек и мозга, снижению интеллекта, вызвать судороги, коматозное состояние и даже смерть. Для детей свинец опасен даже в самых малых дозах.

Куклы, произведенные компанией Mattel, популярны и в нашем регионе, отметила Е.И.Мазанько, поэтому решено проверить в

лабораториях партии игрушек на содержание вредных для организма примесей. Покупателям необходимо внимательно относиться к покупке товаров для детей, изучать этикетку и инструкцию по эксплуатации игрушек, особенно китайского производства. Тем более, что на кузбасском рынке в продаже имеются российские аналоги, не уступающие по качеству американскому бренду и не опасные для здоровья. Пресс-служба АКО.

Сборные России, Белоруссии и Узбекистана по гимнастике приняли участие в отборочных соревнованиях перед чемпионатом мира. В этой товарищеской встрече принял участие и наш земляк Максим Девятковский.

Перед мировым чемпионатом

По итогам соревнований команда российских спортсменов одержала уверенную победу. Максим вышел на третье место.

В качестве наблюдателя на соревнованиях присутствовал другой наш земляк, известный в прошлом гимнаст Валентин Могильный, который высоко оценил выступления М.Девятковского.

Отборочные соревнования проводились в Подмоскovie, а чемпионат мира состоится через месяц в Германии.

Н.ВЕРЕСК.

НА УТРЕННЕЙ ЗОРЬКЕ

В субботу, 18 августа, на утренней зорьке состоится открытие сезона охоты на плавающую (утки, гуси) и болотную (кулики, лысуха) дичь. Сезон охоты продлится в этом году до 31 октября.

Нормы добычи дичи в сутки — по три штуки в руки. Исключение — гуси. Их можно добывать не более одного в сутки. Минимальный штраф за нарушение норм добычи — 1 тысяча рублей. Максимальный — 2 тысячи рублей.

С 15 сентября до 31 января открывается охота на боровую дичь — рябчиков, тетеревов, глухарей.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Т, °С По состоянию на 14 часов	Среда, 15.08	Четверг, 16.08	Пятница, 17.08	Суббота, 18.08
Облачность, осадки				
Давление, мм	741	743	743	745
Т, °С	+ 16	+ 16	+ 15	+ 15
Влажность, %	54	57	94	86
Ветер, м/сек.	Ю-З 2	З 3	С-З 2	З 1



НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЙНОМУ ДНЮ ШАХТЕРА

НАШ город повсюду славится своими трудовыми делами и традициями. Большинство ленинско-кузнецких шахтерских семей посвятило себя нелёгкому шахтерскому труду, который стал для них всем: целью и смыслом жизни, средством к существованию, а еще — ежедневной потребностью, без которой уже невозможно представить ни будни, ни праздники.

И для них по-прежнему важно понятие рабочей чести. Ведь рабочим становятся не тогда, когда поставили соответствующую запись в трудовой книжке, и даже не тогда, когда овладеешь профессией в совершенстве. До этого звания нужно дорасти морально, чтобы совесть стала твоим надежным контролером во всем.

Пожалуй, именно в этом заключается главная суть людей, без остатка отдающих себя трудной и одновременно счастливой профессии горняка. Трудности — в самой специфике работы под землей, благодаря которой идут нагору миллионы тонн черного золота, а вместе с ними свет и тепло, все то, к чему мы так привыкли. А счастье заключается в осознании необходимости твоего труда для страны, Кузбасса, родного города, своей семьи. Ведь недаром по стопам дедов и отцов-шахтеров идут их дети и внуки, продолжая славные дела и традиции: есть что передавать молодым. И главное здесь, наверное, передать ту самую рабочую честь, особую закалку горняка.

Вот и в нашем микрорайоне города, на десятом участке, проживает немало семей, имеющих более века горняцкого стажа. Это шахтерские династии, где опыт и любовь к профессии бережно передаются по наследству. В канун 60-летия Дня шахтера хотелось бы рассказать о некоторых из них.

СЛАВИТСЯ на десятом участке шахтерская семья Усмановых, мужчины которой не одно десятилетие отработали на шахте имени Кирова. Отец семейства Хурмат Харисович Усманов прошел всю Великую Отечественную войну. Так получилось, что из далекой Башкирии приехал солдат в сибирский город Ленинск-Кузнецкий за лучшей долей. Устроился на обогатительную фабрику шахты имени Кирова, отработав затем на ней более тридцати

лет. «Кировцами» стали и его сыновья.

Старший сын Талгат был комбайнером. В 1960 году он трагически погиб во время аварии, и его имя занесено в Книгу Памяти погибших шахтеров Кузбасса. Это была

ПРОФЕССИЯ — ПО НАСЛЕДСТВУ

огромная трагедия для семьи, но она только укрепилась в решении пойти по семейным стопам среднего сына Ахтяма, который, придя на шахту двадцатилетним парнем, отработал здесь 35 лет. В настоящее время он на пенсии. Не изменил семейным устоям и младший сын Вадут. Он продолжил династию, начатую отцом, и более двадцати лет отдал шахте имени Кирова, ставшей родной для всей семьи. Сейчас он на пенсии по инвалидности.

Шахтерская профессия тяжела и опасна. Поэтому семья Усмановых по праву может гордиться своими мужчинами, которые, преодолевая все невзгоды, остались верны родной шахте и имеют общий горняцкий стаж более 90 лет.

ДИНАСТИЯ шахтеров Визинков началась с бабушки, когда их семья спецпереселенцев попала в далеком 1937 году к нам в Ленинск-Кузнецкий. Отца и сына вскоре арестовали, причем прямо на выходе из шахтового ствола. Никаких известий о них больше не было. Осталась бабушка Пелагея с тремя дочерьми. И все четверо, чтобы как-то прокормиться, трудились на шахте «А». Здесь сразу после Великой Отечественной войны родоначальница династии познакомилась с таким же спецпереселенцем, которого звали Иван Визинков. Поженившись, родили сына-первенца. Затем еще четверо сыновей появились на свет. Отец работал на монтажном участке бывшей шахты «А», получившей имя Ярославского.

Четверо из пяти сыновей тоже пошли по шахтерской стезе, из них двое стали «ярославцами». Первым к отцу на шахту пришел старший, Владимир, затем — Сергей. За плечами у Сергея Визинка три десятка лет на одном участке, две степени «Шахтерской славы», и в одном звене с ним работал сын Владислав. Двое других его сыновей тоже нашли себя в профессии. При-

мечательно, что живет семья Визинков в своем большом доме на десятом участке. У них добротная, крепкая усадьба, которая под стать самим хозяевам, твердо пустившим корни на нашей земле. Такие вот славные династии, пережившие военное и прочее лихолетье, по праву составляют золотой фонд земли Кузнецкой.

СШАХТОЙ имени Кирова связали свою судьбу мужчины семьи Перловских. Их династия началась с отца, Михаила Ивановича, который отработал не один

десяток лет на «Кировке» электрослесарем, имеет за многолетний самоотверженный труд награды. Славное дело отца продолжи-

ли сыновья. Старший, окончив нашу школу № 7, более тридцати лет работает на шахте, удостоен звания почетного шахтера. Сейчас он трудится в знаменитой бригаде Бориса Владимировича Михалёва. Младший прошел Афганистан, имеет боевые награды, с 1983 года и по настоящее время тоже работает на шахте имени Кирова. При этом оба брата награждены «Шахтерской славой» трех степеней.

Кроме трех этих династий, в нашем микрорайоне проживают и другие семьи, вырастившие несколько поколений горняков. Это семьи Ушаковых, Беляевых, Кузнецовых, Васильевых, Ефименко, Умеровых. О каждой из них можно написать книгу — столько событий спрессовано в их жизни за годы и десятилетия. Скажем, глава династии Умеровых Амет прошел Великую Отечественную войну, отмечен многими боевыми и трудовыми наградами. Пятеро его сыновей тоже стали горняками, продолжив нелегкое дело отца. Все они и сегодня успешно трудятся на различных угольных предприятиях родного города.

ЗНАКОМЯСЬ с династиями, хорошо понимаешь, что для таких людей шахтерское дело — не столько профессия, сколько их сущность, их жизнь, их судьба. Горняком быть почетно, но одновременно и очень ответственно, поскольку ты прямо отвечаешь как за свою жизнь, так и за жизни товарищей. Ведь недра часто проверяют шахтеров на прочность, надежность, выносливость. Случайным людям здесь не место. И потому династии — опора любого шахтерского коллектива, его кадровый потенциал. Для них работа под землей — семейное призвание. Так пусть оно всегда им приносит только счастье.

Р. ШАКИРЗЯНОВА.

Учитель истории школы № 7.



«Мастер на все руки», «Сделать и отремонтировать может все», «В училище практически человек незаменимый» — такие отзывы часто можно слышать в адрес механика вспомогательной службы профессионального училища № 38 Михаила Петровича Перфильева. Он отработал в коллективе более десяти лет. Сейчас у М. П. Перфильева горячая пора — идет подготовка к новому учебному году и отопительному сезону, и он практически не расстаётся с газовой горелкой и защитным сварочным щитком.

На снимке: механик ПУ-38 Михаил Петрович Перфильев. Фото М. НИКОНОВА.

Недавно мне довелось познакомиться с Анной Герасимовной Подкорытовой. Узнав, что ей буквально на следующий день исполняется 90 лет, я очень заинтересовалась ее судьбой. Надо же, почти вековой рубеж за плечами, сколько всего прошло! Я и не заметила, как мы с Анной Герасимовной постепенно окунулись в историю прошлого. Ее прошлого.

И В БОЮ, И В ТРУДЕ

Анна Герасимовна была младшим ребенком в семье. Из 16 детей, рожденных в семье, до подросткового возраста дожили только семеро. В 1924 году многодетная семья Подкорытовых переехала в наш город из Челябинской области. Вскоре после переезда умер отец. Мама не работала, да куда уж ей работать было, она занималась воспитанием детей. Жили, конечно, очень скромно, но потом подросли братья, пошли работать на шахты города, и жизнь стала налаживаться. Годы шли, постепенно все обзавелись семьями, да и Анна стала невестой. Казалось бы, жизнь начинается, строились планы на будущее. Но через несколько месяцев после ее свадьбы страну охватили страшные события: началась Великая Отечественная война.

Вместе со многими отправилась в военный комиссариат и Анна, очень уж не хотелось отсиживаться дома, когда все способное население страны поднялось на борьбу с вражескими оккупантами. Окончила на «отлично» трехмесячные курсы военных шоферов и после экзаменов была направлена в военную часть, расположенную в Ульяновской области. Здесь она служила водителем. Вначале высокое начальство с недоверием относилось к новому шоферу. Во-первых, потому что женщина — хрупкая, маленькая. Во-вторых, разве может она разбираться в механике наравне с мужчинами — сломается где-нибудь машина и будет стоять сутками в ожидании помощи. Но она всегда строго следила за своей боевой техникой, если и случались какие поломки, старалась все устранивать в кратчайшие сроки. А однажды, во время передвижения в колонне к месту новой дислокации, у ее коллеги сломался автомобиль, молодой парень долго не мог определить поломку. Подоспевшая на помощь Анна сразу же определила причину остановки и помогла все поправить. После этого случая все стали относиться к ней как к грамотному специалисту, и даже бывалые водители-мужчины не раз приходили к ней за советом или помощью.

Каждодневные поездки сильно выматывали, и как часто хотелось просто вернуться в свою комнату в общежитии и хорошенько отоспаться. Но, помимо основных обязанностей, нужно было ходить с нарядом в ночные дежурства по охране складов с боеприпасами и техникой. Когда бороться со сном было уже невозможно, Анна тихонечко колола себя острием булавки, что помогало на какое-то время прогнать сон. Конечно, было трудно, но она все переносила стойко, как и положено солдату. Но, видимо, постоянное перенапряжение дало о себе знать, она заболела тифом. Болезнь протекала настолько остро, что даже врачи не знали, выживет девушка или нет. Но она выжила, правда после излечения о

дальнейшем прохождении военной службы не могло быть и речи. Анну комиссовали. Помнит, как ехала домой, везя в подарок родным две заветные буханки хлеба — самое дорогое из того, что выдавали ей на солдатский паек. Знала, что хлеб выдают только по талонам, и очень хотелось порадовать близких, потому и сама в дороге не съела ни крошки. А когда приехала, собрались все родственники. Вот уж устроили застолье на славу! До сих пор, собираясь вместе с родными, Анна Герасимовна вспоминает, каким вкусным казался тот военный хлеб.

Немного оправившись после болезни, устроилась работать посудомойкой в столовую № 4, которая располагалась на центральном рынке, — рассказывает Анна Герасимовна. — Через какое-то время перешла на раздачу блюд, а потом преуспела и в кулинарных делах, стала стряпать и печь пирожки и блинчики. Посетители всегда только хвалили, за что и от начальства получала одни благодарности. Известие об окончании войны застало меня на работе. Все, что был в это время в столовой, стали словно родными, что и неудивительно: избавились от одного горя, которое тягостным грузом висело над каждой семьей. Тут уж и не поймешь — кто плакал, кто смеялся. А я на радостях раздавала всем пирожки и блинчики совершенно бесплатно. Вот и кончилась война. Мирная жизнь на пороге.

Анна Герасимовна из тех людей, про которых хочется говорить только хорошие слова. Всегда радостная, смешливая, она и окружающих ее людей заражала своей энергией, и по сей день, несмотря на возраст, она остается все такой же молодой и задорной. На всех праздниках — заводила. Только вот жаль, что своих детей у Анны не было, но зато рядом росли племянники, которым она отдавала свою неистраченную материнскую любовь. А теперь и они платят ей сторицей. Людмила Александровна Гурова, племянница Анны Герасимовны, переехала к тете, как она сама говорит, «скрасить ее одинокую старость». Людмила Александровна тоже женщина немолодая, ей 72 года, но считает, что как бы трудно ни было, а вместе всегда легче пережить все. И то верно, глядя как трепетно и бережно относятся друг к другу эти женщины, понимаешь, что мир держится только на любви и взаимном уважении. И когда пришло время расставаться, не хотелось уходить из этой семьи, так тепло и уютно казалось в их доме. А идя домой, подумала, что какие бы трудности не встречались в жизни человека, каким бы горем не пыталась его свалить судьба, а если ты добрый человек, то непременно сохранишь эти важные качества на всю свою жизнь.

З. ТЕРЕЩЕНКО.

Руководитель музея школы № 2.

ЗДОРОВЬЕ



Школа начинает работу

В июле этого года при поддержке центра медицинской профилактики управления здравоохранения города начала работу очередная «Школа здоровья», теперь – при кожно-венерологическом диспансере.

Слушателями первого занятия в новой школе стали пациенты этой больницы.

– Мне приятно, что меня пригласили на первую лекцию, – говорит Т.Г. Хасанов. – Я страдаю хроническим заболеванием и очень хотелось бы как можно больше узнать о способах и методах его лечения. И о моем недуге мне обещали рассказать в другой раз. А сегодня я буду слушать тему «Чесотка» – тоже полезно, я о ней так мало знаю.

Создание «Школы здоровья» не было случайным шагом для администрации диспансера.

– Мы старались создать такую

школу, которая позволила бы на качественном уровне подойти к вопросам лечения, профилактики дерматологических заболеваний, – рассказывает главный врач кожно-венерологического диспансера Николай Валентинович Суслон. – Теперь мы можем проводить индивидуальные беседы, более полно раскрывать предлагаемый слушателю материал, а это позволяет надеяться на ощутимые результаты, на предупреждение рецидивов заболеваний.

Раз в месяц фельдшера и врачи диспансера будут в доступной форме объяснять людям причины, признаки и меры предупреждения чесотки, аллергодерматозов, нейродермитов, экземы, микроспории (лишай) и других кожных заболеваний.

– Наша школа еще только начала свою работу, поэтому в качестве слушателей выступают пациенты нашей больницы, – пояснила Анна Вячеславовна Богданова, заведующая поликлиническим отделением. – Но в ближайшем будущем мы хотели бы видеть на занятиях всех желающих. Темы, время и место проведения очередной лекции будут вывешиваться в регистратуре диспансера.

М. ФЕНЗЕЛЬ.

Темой нашей беседы Галина Яковлевна ЧЕРВОТКИНА, врач спортивной медицины, врачечно-физкультурного диспансера, выбрала питание людей, занимающихся физкультурой.

– Галина Яковлевна, признаться, меня это несколько удивило: неужели занятия физкультурой в обязательном порядке предполагают еще и какое-то особенное питание? Неужели недостаточно того, что спортсмен-любитель ведет здоровый образ жизни, стало быть, лишен вредных привычек?..

– Начнем с того, что наш город, по мнению специалистов, считают самым спортивным в области. Развита такая форма спорта, как спортивная гимнастика, силовое троеборье, футбол, кикбоксинг и другие. И, безусловно, за режимом их жизни, включая питание, следят тренеры и медики. Но существует и множество людей, занимающихся массовой физической культурой. Это люди разных профессий, возраста, пола, здоровья и не очень, которые занимаются спортом для укрепления своего здоровья, повышения уровня работоспособности и активного долголетия. У нас в стране их часто называют физкультурниками.

И читатель, занимающийся физической культурой с оздоровительной направленностью, должен знать не только, как правильно организовать свой двигательный режим, но и как при этом рационально питаться.

Основная ошибка в питании физкультурников заключается в нарушении оптимального соотношения между основными компонентами пищи: белками, жирами, углеводами.

С одной стороны, это понятно: физическая нагрузка вызывает дополнительное чувство голода, и человек пытается ликвидировать его избытком углеводов: мучными изделиями, всевозможными прохладительными напитками, сахаром,

конфетами, мороженым... При этом хлеб, в большинстве случаев, используется белый, а потребление крупяных и хлебобулочных изделий из муки грубого помола крайне ограничено. Кроме того, наблюдается недостаточное потребление овощей, фруктов, ягод, соков, что, в свою очередь, ведет к плохой сбалансированности питания по минеральному и витаминному составу; к неадекватности организации пищевыми волокнами и многими биологическими активными веществами. Обращает на себя внимание и крайне узкий, однообразный ассортимент продуктов, используемый в питании.

Следующая ошибка – это нарушение режима питания: пища принимается всего два-три раза в день, как правило, – обильно – в вечернее время. Это, даже при адекватной энергетической ценности рациона, отрицательно сказывается на здоровье.

Более того, упомянутые ошибки во многом способствуют и возникновению самых различных заболеваний, в частности, к увеличению числа лиц с избыточной массой тела и ожирением. А избыточное потребление жареных мясных, рыбных, грибных вторых блюд, крепких мясных бульонов, острых и соленых закусок приводит к широкому распространению серьезных заболеваний органов пищеварения.

Во избежание значительных отклонений в витаминном статусе занимающихся массовой физической культурой, помимо рационализации питания, необходимо проведение зимой и весной дополнительной витаминизации.

Довольно широко встречается среди спортсменов-любителей витаминная недостаточность и скрытые железодефицитные состояния, возникновение которых обус-

ПОМОГАЯ ЛЮДЯМ

Галина Ивановна Куприянова (на снимке слева) работает главной медицинской сестрой Ленинск-Кузнецкой станции переливания крови.

После успешного окончания Ленинск-Кузнецкого медицинского училища в 1982 году по специальности «фельдшер» Галина Ивановна была направлена заведующей фельдшерско-акушерского пункта села Худяшова. Через год переехала в наш город и стала работать на станции переливания крови медицинской сестрой. За шесть лет она сумела изучить несколько специальностей, и за ответственную и плодотворную работу в 1989 году была назначена главной медицинской сестрой.

Четыре года назад Галина Ивановна на базе город-



ского медучилища закончила отделение повышенного уровня образования с «красным» дипломом. И на сегодня имеет высшую квалификационную категорию по организации сестринского дела.

У Галины Ивановны Куприяновой немало почетных грамот и благодарностей. В нынешнем году за долго-

летний и добросовестный труд она была награждена Почетной грамотой Министерства здравоохранения России. Есть у нее и еще одна награда – звание «Почетный донор России».

На снимке: Г.И. Куприянова инструктирует медсестру выдачи крови Н.В.Чекину. Фото М. КАРЯГИНОЙ.

МЕНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

ловлено перечисленными выше ошибками питания. А между тем, существует прямая связь между уровнями обеспеченности организма железом и физической работоспособности, она обусловлена значимостью железа для транспорта кислорода в крови и мышцах, тканевого дыхания. У физкультурников, как и у спортсменов, адаптация к систематическим нагрузкам может сопровождаться нарушениями в обмене железа, что влечет за собой развитие железодефицитных состояний (чаще у подростков и женщин).

Ликвидации дефицита железа способствует рацион, обогащенный мясными продуктами, овощами, зеленью, фруктами. Наряду с этим, необходимо рационально использовать овощи в качестве гарнира к мясным блюдам и аскорбиновую кислоту, которая эффективно влияет на усвоение железа.

При интенсивных тренировочных нагрузках организм периодически нуждается в подпитке. Иногда наблюдается «синдром голода», который связан с резким падением сахара в крови, истощением запасов углеводов. Поэтому всегда следует иметь с собой немного кураги, изюма, сушеных бананов, орехов, сахара.

– Галина Яковлевна, общие принципы правильного питания понятны: есть четыре-пять раз в день, не злоупотреблять солью, специями, копченостями, газированными напитками, жирами животного происхождения. Понятно, что физкультурник должен полностью избавиться от вредных привычек: курения, приема алкоголя... Но все это рекомендовано и каждому из нас. А есть ли какие-то особые рекомендации?

– В числе первых: спортсмен-любитель

должен пить до полного утоления жажды. Рацион его питания должен быть не только рациональным, сбалансированным, но и индивидуальным, с учетом возраста, вида спорта, тренировочных нагрузок и, в целом, образа жизни.

Правильное питание доступно только организованному человеку. Новый образ жизни требует новых осознанных и устойчивых привычек в питании. Поэтому будет правильным завести дневник питания и анализировать его постоянно или периодически.

Необходимо помнить, что прием специального питания в виде повышенной биологической ценности (ППБЦ) и биологических активных добавок к пище (БАДов) допустимо только на фоне правильного рационального питания. На долю всех ППБЦ может приходиться только 15-20 процентов общей энергии рациона. Никакие специальные смеси не должны вытеснять из рациона натуральные, привычные продукты.

Постарайтесь также следить за своим индексом массы тела (ИМТ). Вычислить его достаточно просто: свой вес тела в килограммах нужно разделить на рост в метрах и полученный результат возвести в квадрат. У молодых людей – с 18 до 25 лет – эта цифра колеблется от 19,5 до 22, у взрослых – от 20,9 до 25,9.

Помните: самый простой критерий нормального энергетического обмена – стабильный вес тела. Если же у вас нет возможности точно фиксировать результаты, нужно ориентироваться на собственный внешний вид. Почаще смотрите на себя в зеркало.

Беседу вела
О. МАРТОВА.

Праздничный стол

Застолье было, есть и будет неизменной составляющей любого торжества. Пусть не так часто, как нам этого хочется, но мы сами можем создать для себя и своих гостей незабываемый праздник, всего лишь поколдовав на кухне, - наше время открывает невиданные возможности для кулинарного творчества! Сегодня мы предлагаем некоторые блюда, которые хозяйки могут приготовить в честь Дня шахтера.

Глазированная свинная корейка



Необходимые продукты:
свинина (мякоть корейки) - 900 г
гвоздика - 2 ст. ложки
масло растительное - 2 ст. ложки
сахарная пудра - 1 ст. ложка
яблоки кислые - 2 шт.
чернослив без косточек - 100 г
вино белое сухое - 100 мл
сливки - 50 мл
крахмал картофельный - 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль
бульонные кубики - на 100 мл бульона

Способ приготовления:

Свинину промойте, обсушите, приправьте солью, перцем. Острым ножом равномерно и неглубоко нарежьте мясо вдоль и поперек на расстоянии 3 см. Нашпигуйте гвоздикой по 1 штучке в каждый квадратик, посыпьте тонким слоем сахарной пудры, уложите на противень с маслом и поставьте в разогретую духовку на 40-50 минут.

Чернослив промойте, замочите в вине на 30 минут. Яблоки, нарезанные дольками, и чернослив с вином добавьте к мясу. Жарьте еще 30 минут.

Мясо и фрукты переложите в другую посуду. Оставшийся на противне сок процедите, добавьте бульон, сливки, прокипятите и введите крахмал, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Доведите до кипения, посолите.

Жареную корейку нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 1 см.

Подавайте с яблоками и черносливом.

Говядина с фасолью



Необходимые продукты:
говядина - 600 г мякоти и 120 г фарша
масло растительное - 2 ст. ложки
сало копченое - 30 г
лук репчатый - 2 головки
зелень петрушки рубленая - 15 г
вино красное сухое - 250 мл
масло топленое - 1 ст. ложка
фасоль стручковая зеленая - 400 г
мука пшеничная - 1 ст. ложка
молоко - 125 мл
бульон мясной - 125 мл
крахмал - 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

Способ приготовления:

Говядину разрежьте на 4 ломтика, слегка отбейте, посолите. Сало, нарезанное кубиками, и мясной фарш

пропустите через мясорубку, затем обжарьте, посолите, поперчите. Добавьте петрушку, перемешайте, выложите на ломтики говядины, сверните рулетами, закрепите деревянными шпажками. Обжарьте с половиной нормы разогретого растительного масла.

Лук очистите, мелко нашинкуйте, половину обжарьте вместе с мясом, влейте вино и потушите 1 час.

Оставшийся лук пассеруйте в топленом масле. Добавьте фасоль, обжарьте. Муку пассеруйте на сухой сковороде без изменения цвета, слегка охладите. Влейте теплое молоко и бульон, помешивая. Доведите до кипения, влейте в фасоль, приправьте солью, перцем, варите 20 минут.

Сок, образовавшийся при обжаривании мяса, вскипятите. Разведите крахмал в небольшом количестве воды и, помешивая, влейте в сок, посолите, поперчите.

Рулеты подавайте с соусом и фасолью.

Говядина, тушенная в хлебном квасе



Необходимые продукты:
говядина - 700 г мякоти
масло растительное - 3 ст. ложки
квас хлебный - 800 мл
лук репчатый - 1 головка
морковь - 1 шт.
корень петрушки - 1 шт.
перец черный - 8 горошин
томатная паста - 4 ст. ложки
сахар - 1 ч. ложка
зелень укропа рубленая - 2 ст. л.
мука пшеничная - 1 ст. ложка
бульон мясной - 2 стакана
сок лимонный - 1 ст. ложка
перец молотый
соль

Способ приготовления:

Лук и коренья нашинкуйте и пассеруйте с двумя столовыми ложками масла до золотистого цвета. Томатную пасту пассеруйте отдельно в 1 столовой ложке масла. Мясо зачистите от пленок, залейте 1 стаканом кваса, поставьте в холодильник на 10 часов. Выньте мясо, обсушите, посыпьте солью, обжарьте со всех сторон в оставшемся масле, сложите в сотейник. Влейте 1 стакан горячей воды и 2 стакана кваса, добавьте пассерованные коренья, томатную пасту, перец горошком и тушите 1-2 часа под крышкой на слабом огне, помешивая. Добавьте остальной квас и потушите еще 15 минут. Выньте мясо из бульона, поставьте в теплое место.

Для соуса пассеруйте муку без добавления жира, охладите и разведите, помешивая, мясным бульоном. Процедите, соедините с бульоном, оставшимся после тушения мяса, добавьте лимонный сок, сахар, соль, перец, прокипятите.

При подаче нарежьте мясо на порции, залейте соусом. Подавайте с отварным картофелем, посыпав укропом.

Горбуша с грушами



Необходимые продукты:
горбуша - 1 кг филе
масло растительное - 2 ст. ложки
груши крупные - 2 шт.
зелень укропа - 4 веточки и мелко рубленая - 2 ст. ложки
перец черный молотый - 1 щепотка
масло сливочное - 2 ст. ложки
горчица готовая - 1 ч. ложка
базилик сушеный - 4 ч. ложки
лук репчатый - 2 головки
морковь - 3 шт.
помидоры - 4 шт.
лимон - 1 шт.
соль
бульонные кубики - на 4 ст. ложки
куриного бульона

Способ приготовления:
Груши разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Распустите сливочное масло, перемешайте его с мелко рубленным укропом, солью, горчицей, базиликом и перцем. Смажьте груши этой смесью и потушите 5 минут в половине нормы разогретого растительного масла.

Нарежьте лук кольцами, морковь - соломкой. Пассеруйте овощи в оставшемся растительном масле, добавьте к грушам, влейте бульон и тушите 5 минут на слабом огне.

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте дольками. Лимон очистите от кожуры, нарежьте ломтиками. Филе горбуши нарежьте порционными кусками.

На груши и пассерованные овощи уложите помидоры, половину ломтиков лимона, сверху выложите куски горбуши, посолите и тушите под крышкой до готовности рыбы.

При подаче оформите веточками укропа и оставшимися дольками лимона.

Гуляш из индейки по-испански



Необходимые продукты:
индейка - гуляш - 1 кг
масло растительное - 4 ст. ложки
паприка - 2 ч. ложки
аджика - 2 ч. ложки
лук репчатый - 2 головки
чеснок - 1 зубчик
перец сладкий - красный, желтый - по 2 стручка
томат-пюре - 2 ст. ложки
сметана - 150 г
соль

Способ приготовления:
Гуляш обжарьте с 2 столовыми ложками разогретого масла. Приправьте паприкой, аджикой, солью. Добавьте немного воды или куриного бульона и тушите на слабом огне 15 минут.

Лук и чеснок очистите, мелко порубите. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножки с семенами, нарежьте кубиками. Разогрейте оставшееся масло, пассеруйте в нем лук и чеснок, добавьте перец и обжарьте, помешивая. Влейте 1 стакан воды, доведите до кипения, затем добавьте томат-пюре и снова доведите до кипения.

Гуляш соедините с овощами, потушите на слабом огне под крышкой 20 минут, добавьте сметану и прокипятите 2-3 минуты.

На гарнир подайте отварные рожки или широкую лапшу.

Первенство России по футболу, второй дивизион, зона «Восток» Положение команд на 13 августа

	И	О	В	Н	П	М
1 «Динамо», Барнаул	18	35	10	5	3	35-10
2 «Смена», Ком-ск-на-Амуре	18	33	10	3	5	23-19
3 «Чита», Чита	19	32	9	5	5	23-12
4 «Амур», Благовещенск	18	30	9	3	6	22-15
5 «Океан», Находка	18	29	8	5	5	24-19
6 «Металлург», Красноярск	18	25	7	4	7	25-23
7 «Иртыш-1946», Омск	18	24	5	9	4	23-20
8 «Сибиряк», Братск	19	23	6	5	8	28-32
9 «Заря», Ленинск-Кузнецкий	18	16	3	7	8	13-28
10 «Сахалин», Ю.Сахалинск	18	14	3	5	10	13-27
11 «Шахтер», Прокопьевск	18	13	4	1	13	17-41

Вниманию болельщиков!

В субботу, 18 августа, проводится очередной матч Первенства России по футболу во втором дивизионе, зоне «Восток». «Заря» принимает команду «Динамо» из Барнаула. Начало матча в 18 часов на стадионе «Шахтер».

Поздравляю с юбилеем самую красивую и замечательную, загадочную и любимую женщину в мире Елену Васильевну ПЕШКОВУ!

Юбилей бывает нечасто, Юбилей - словно в небе звезда, Я хочу пожелать только счастья, Счастья долгого и навсегда! Желаю вам простого счастья И тихой радости земной, Пусть вас житейские ненастья Всегда обходят стороной! Как прежде, бережно храните В душе прекрасные черты, Как прежде, щедро всем дарите Огонь душевной теплоты.

Юрий.

Дорогие наши Юрий Евдокимович и Валентина Кузьминична АНДРИЕНКО! Поздравляем вас с 50-летним совместным прожитой жизни!

Не старейте, милые родители, Счастья вам, здоровья, долгих лет! В вас всегда мы светлый образ видели, Никого у нас роднее нет! За тепло, за души ваши добрые И за то, что вы растили нас, За заботы и терпенье долгое Пусть вам Бог здоровья даст!

Целуем - любящие вас дети и внуки.

КУМИ сообщает:

«Комитет по управлению муниципальным имуществом г. Ленинска-Кузнецкого сообщает о внесении изменений в статью «КУМИ сообщает», опубликованную в «Городской газете» № 147 (19081) от 04.08.2007г. Вышеуказанную статью читать в следующей редакции: «Комитет по управлению муниципальным имуществом г. Ленинска-Кузнецкого сообщает о наличии предлагаемого для передачи в аренду без проведения торгов (конкурса, аукциона) под строительство модуля производственного назначения земельного участка из земель населенных пунктов с кадастровым номером 42:26:0401001:1050, площадью 0,26063 га, находящегося по адресу: Кемеровская область, г. Ленинск-Кузнецкий по смежеству с земельным участком по ул. Пушкина, 50в, сроком до одного года».

Заявки о предоставлении земельного участка в аренду для строительства принимаются комитетом по управлению муниципальным имуществом г. Ленинска-Кузнецкого по адресу: Кемеровская область, г. Ленинск-Кузнецкий, проспект Кирова, 55, в течение 30 дней с даты публикации настоящего сообщения.

Заявления, предложения по данному участку принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Кирова, 55 (комитет по управлению муниципальным имуществом), каб. 6, телефон для справок 5-37-91.

УТЕРИ

Утерянный диплом № 946791 об окончании СПТУ № 38 в 1991 году на имя Дмитрия Алексеевича Рыльцева считать недействительным.

Отдам котят.
Телефон
8 950 261 3144.

ГОРОДСКАЯ
ГАЗЕТА

УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация г. Ленинска-Кузнецкого и МУ «Редакция газеты «Городская газета»

Газета основана 1 октября 1930 г.

До 1994 г. выходила под названием «Ленинский шахтер».

Главный редактор С.П. БАРАНОВ.

652500,
г. Ленинск-Кузнецкий
Кемеровской области,
ул. Белинского, 15

Электронный адрес:
gazeta@lnk.kuzbass.net

Справки по редакции:

по вопросам социальной сферы - 5-11-79, по вопросам экономики - 5-14-73, по рекламе и объявлениям - 5-14-56, по вопросам общественно-политической жизни - 5-12-88.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. За содержание рекламных материалов отвечают рекламодатели. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Материалы со знаком © публикуются на коммерческой основе.

Газета отпечатана в Ленинск-Кузнецком ППО (ул. Белинского, 17).

Объем 1 п.л. Номер подписан в печать в 17 часов 14.08.2007г.

Печать офсетная.
Заказ 1918
Цена в розницу - договорная.

Газета перерегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 28 мая 2003 г. Рег. № ПИ 12 - 1893
Выходит 4 раза в неделю: во вторник, среду, пятницу, субботу. Индекс 51915. Тираж 5570