

Сергей Чечетов

ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА Заслужили трудом

Вчера в печати был обнародован Указ Президента Российской Федерации Б. Н. Ельцина о присвоении почетного звания «Заслуженный работник текстильной и легкой промышленности Российской Федерации».

За заслуги в области ничного оборудования Ленинск-Кузнецкого камвольно-суконного комбината:

Рассказовой Галине Васильевне — начальнику цеха Ленинск-Кузнецкого камвольно-суконного комбината;

Сикорук Любови Романовне — начальнику отдела Ленинск-Кузнецкого камвольно-суконного комбината;

Ивановой Галине Сергеевне — оператору кранового звания.

Мороз и солнце— дни чудесные

Знаете, как думают ленинск-кузнецчане, побывавшие в Горной Шории? О! Во-первых, говорят, что чудо, и никакой Швейцарии не надо. Во-вторых, дешев там, и здоровья наберешься, силы восстановишь, тонус поднимешь настолько, что никакий эликсир бодрости не поможет.

Встреча с чудом начинается сразу же, как только вы садитесь в поезд «Снежинка», который идет из Кемерова и наших любителей солнца, мороза и гор забирает в пятницу в 12 часов. Тут же начинается конкурс на лучшее оформление вагона, выявление талантов, потому что впереди — большой костер, у которого эти таланты и будут состязаться: на лучшую песню, частушку, пляску, анекдот, сказку и так далее. Творчество народное очень многогранно, интересно.

На станции Тенеш этот раз состоится открытие 21-го сезона. А затем — увлекательные игры на свежем воздухе, чистейшем снегу. Для асов лыжного дела — длинные маршруты, один из них к горе «Два брата», а там — свой костер, чаепитие, рассказы бывалых лыжников.

Если вы не очень большие мастера лыжных гонок, «для вас есть горки пониже и маршруты по короче. Не знаю, кому

Л. ТРЕТЬЯКОВА

Живем мы в конце двадцатого века на склонах. Самолеты, поезда, автобусы, автомобили — все к услугам человека. И это хорошо. Плохо только, если ни одним из этих транспортных средств не располагаешь как раз тогда, когда спешишь. Особенно часто это ощущается на себе горняки шахт «Польсаевская», «Октябрьская» и «Кузнецкая» по дороге на работу, и жители Польсаевского куста, то есть, те, кому волею судьбы приходится пользоваться услугами автобусного маршрута № 8.

Не впервые на страницах «Ленинского шахтера» поднимается эта тема. Около десятка публикаций за последнее пятилетие было посвящено нерегулярности движения автобусов на этом маршруте. Даже в начале текущего года (*«И снова — о «восьмерке»*; № 36 за 23 февраля).

Как правило, без ответа эти публикации не оставались. Надо отдать должное руководству ПАТП-1 — оно всегда принимало меры. После выступления газеты какое-то время обычно движение на «восьмерке» становилось регулярным. А потом снова шло на спад. Конечно, руководители автотранспортного предприятия — не злодеи, они от всей души хотят, чтобы автобусы ходили по графику. Но положение этой организации всегда оставляло желать лучшего, вот и шли сбои то в одном месте, то в другом. И на маршруте № 8, вместо четырех по плану, снова курсировали один-два автобуса. И люди вынуждены были простоять на остановках до полтора-два часа. Что

На территории города и Ленинск-Кузнецкого района проживает множество лиц узбекской, таджикской и других восточных национальностей. Эти люди прибыли сюда из стран ближнего зарубежья в результате возникших братоубийственных войн. С течением времени часть людей вернулась на свою родину. Но основная масса осталась у нас. Большинство занялись полезной деятельностью. Но некоторые, осознав возможность легкой наживы, активно, включились в коммерческую деятельность, открывая собственные магазины. Самое печальное в том, что эта деятельность используется для занятий преступными действиями под прикрытием коммерции. В основном они занимаются изготовлением водки и других спиртных изделий, далеко не соответствующих нормам этих продуктов, с

это значит, когда на дворе зима, рассказывать не надо.

Мне, как депутату поселкового, городского, а затем областного Совета, много раз приходилось внимательно куть проблемы. Раньше ведь люди со всеми бедами шли к своим избранникам. Посыпал запросы по всем инстанциям, беседовал с руководителями ПАТП и обоих городов. Вроде бы понимаю: не очень они и вынуждены. Но пассажирами от этого не легче! Да и должностные лица старались что-то предпринимать, чтобы улучшить движение пассажирского транспорта.

«Восьмерка» — маршрут сложный. Несколько десятков километров в оба конца. Дороги плохие. И автобусы часто ломаются. Не всякий водитель захочет «грудью ложиться» за честь предприятия. Порой и поломка незначительная, можно ее на месте (то бишь на маршруте) устранить, а он заворачивает в гараж. Конечно, там теплее и к дому ближе. Ведь, как неоднократно мне разъясняли в ПАТП-1, водители очень неохотно ходят на «восьмерку»: приходится рано вставать, поздно возвращаться, и далеко очень.

Как правило, без отвества эти публикации не оставались. Надо отдать должное руководству ПАТП-1 — оно всегда принимало меры. После выступления газеты какое-то время обычно движение на «восьмерке» становилось регулярным. А потом снова шло на спад. Конечно, руководители автотранспортного предприятия — не злодеи, они от всей души хотят, чтобы автобусы ходили по графику. Но положение этой организации всегда оставляло желать лучшего, вот и шли сбои то в одном месте, то в другом. И на маршруте № 8, вместо четырех по плану, снова курсировали один-два автобуса. И люди вынуждены были простоять на остановках до полтора-два часа. Что

Чтобы как-то наладить контроль за движением автобусов на «восьмерке», ПАТП-1 установило в Польсаеве диспетчерский пункт, где водители обязаны были отмечать каждый рейс. И что же? Поначалу это дисциплинировало. А потом пошли странности: рейсы есть, а автобуса на маршруте нет. Выяснилось, что диспетчеры просто доверили водителям и с их слов регистрировали рейсы, которых фактически не было. И спросить особенно не споришь: диспетчеры работают здесь по совместительству.

Не так давно, уже на финише своей депутатской деятельности, я снова получил коллективное письмо от избирателей, в котором они жаловались на неритмичное движение автобусов на маршруте № 8. Опять пошел по привычному кругу: ПАТП-1, администрации Ленинска-Кузнецкого и Польсаева.

Начальник отдела эксплуатации автотранспортной Н. М. Марышев присягал знакомый по прежней переписке ответ: не хватает водителей, нет возможности пополнять автобусный парк, который ветшает. Кроме того, с открытием детской поликлиники в Лесном городке необходимо поставить туда больше автобусов, чтобы больные дети не мерзли на остановках. Так что, сделал вывод Николай Михайлович, услилить «восьмерку» можно только за счет ущемления других маршрутов. К тому же, дескать, «восьмерка» частично дублируется маршрутами № 120 и № 121. А заместитель

№ 242 (15905)

Четверг,

16

декабря

1993 года

Газета основана 1 октября 1950 г.

УЕХАТЬ ПО-ПРЕЖНЕМУ ТРУДНО

главы администрации Ленинска-Кузнецкого В. П. Калиниченко добавил к перечисленному, что решается вопрос о пуске в Польсаевском кусте маршрутного такси. Но «маршрутка» — это пока журавль в небе. А рейсовые автобусы нужны сейчас.

Не собираясь метать громы и молнии на головы тех, кто ответствен за настоящее положение вещей. Понимаю, что им сегодня очень и очень трудно искать выход. Но надо же что-то делать! Под лежачий камень, как известно, вода не течет. В Польсаеве есть собственное автотранспортное предприятие. Может, оно сумело бы помочь в решении этой большой проблемы? У шахт имеются свои автопарки. Возможно, тут надо тоже подумать. Ну, согласитесь, нельзя же годами мучить людей на остановках без надежды уехать вовремя. Не бывает безвыходных ситуаций, надо только очень тщательно этот выход сообща поискать.

В конце концов, ритмичное движение пассажирского транспорта — дело не только пассажиров, но и их работодателей, местных властей, всего общества. Мы все связаны между собой тысячами нитей взаимных обязанностей, выполнение которых часто зависит от нормальной работы автобусов. Разрушить эти связи практически невозможно. Следовательно, нужно делать так, чтобы нити их не затягивались до предела. И, если очень захотеть, очень постараться, добиться этого можно.

И. КУЗНЕЦОВ.
Внештатный корр.

Криминальная хроника

Труп в хозяйственной сумке

Чем неоднократно писала газета, предупреждая насе-

ление резонанс среди насе-

ления. Милицей постоянно проводятся специальные операции по работе с лицами этих национальностей. Так, в ноябре был установлен факт убийства азербайджанца, произошедший в результате столкновения между узбеками, азербайджанцами и таджиками.

Боясь кровавой мести, его труп был связан и уложен в хозяйственную сумку и под прикрытием ночи закопан в районе камвольно-суконного комбината. Преступление было совершено в сентябре нынешнего года. В начале ноября убийство было раскрыто. В настящее время обвиняемый задержан, ведется следствие. Да, это преступление

раскрыто усилиями работников милиции. Но неизвестен еще человек, убивший ингуша, и этот факт пока в числе нераскрытых. Есть и другие не-раскрытыми преступления. К сожалению, просматривается в будущем возможность новых. А между тем администрации многих городов и регионов России уже давно принял и выполнил свои решения по выселению лиц кавказских и других восточных национальностей с территорий своих районов. Думается, что такой шаг уже в ближайшем будущем возможен и с другой стороны администраций города и его района. Ведь непредсказуемо в преступности проживание этих лиц.

С. ГОРДОСЕВИЧ.

Забота общая

Почти 53 процента избирателей города приняли участие в голосовании 12 декабря. Выборы состоялись. Во многом это связано с тем, что администрация и центр содействия выборам провели большую подготовительную работу.

Каждый участок находился под контролем, оперативно решали все организационные вопросы, начиная с оформления и заканчивая канцелярскими принадлежностями. Председатели и секретари комиссий несколько раз побывали на семинарах, учились и получали подробный инструктаж. Поэтому не было срывов, серьезных нарушений положения о выборах. Голосование прошло спокойно, без конфликтов. Избиратели задавали вопросы и получали прямо на месте квалифицированные разъяснения. Порядок голосования был новым, поэтому много внимания уделялось тому, как правильно заполнить бюллетень. Кроме того, дежурили на телефонах сотрудники

В АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА

ки прокуратуры, оперативно давая юридическую оценку возникающим вопросам. На каждом участке находились работники ГОВД, поддерживая порядок.

Главное же заключается в том, что люди пришли на участки, преодолев политическую усталость, проявив гражданскую зрелость. Так должно быть и впредь — основные проблемы государства надо решать всенародно.

Как содержать соцкультбыт

Распоряжением главы администрации утверждены и введены в действие новые нормативы затрат на содержание объектов соцкультбыта и жилого фонда. За основу взято соответствующее постановление правительства России и анало-

гичное распоряжение областной администрации.

Затраты на содержание одного ребенка в детсаду, в зависимости от категорий, составляют теперь 27—39 тысяч рублей. Для детских загородных лагерей — 6414 рублей. Одно посадочное место в клубах и ДК обойдется в 8720 рублей. А для учреждений здравоохранения дотация составит 7235 рублей на 1 работающего. Норматив, причитающийся на квадратный метр полезной площади, составляет 3672 рубля. Указанные нормативы затрат действуют начиная с 1 октября текущего года.

Награды — по заслугам

Областная администрация взяла на

себя соблюдение наградного законодательства. Впредь только она будет рассматривать и подтверждать наградные листы. Таким способом пытаются предупредить возможный формализм.

Установлено, что вместе с наградным листом предприятия и организации должны представлять в областной администрации ходатайство администрации города, содержащее краткие объективные данные или, в необходимых случаях, дополнительные сведения о кандидатуре награждаемого. Утвержден специальная форма наградного листа. В ближайшее время бланки поступят на места. Проведение такой кадровой работы необходимо, поскольку позволяет выделить в качестве положительного примера лучших и заслуженных работников, стимулировать в определенной степени качество труда.

Пресс-центр администрации.

КАК „АВТОРИТЕТ“ ЗАВОЕВЫВАЕТ АВТОРИТЕТ

Почти восемь месяцев прошло с начала работы чекового инвестиционного фонда «Авторитет», созданного предприятиями нашего города. Заканчивается первый этап работы фонда, связанный с аккумулированием приватизационных чеков и их вложениями в акции приватизируемых предприятий.

За это время акционерами фонда стали более 20 тысяч человек, обменявших свои ваучеры «ваучеры членов своих семей» на акции фонда. Несмотря на то, что фонд расходует значительные средства на освещение своей деятельности во всех средствах массовой информации, стараясь быть максимально открытым для своих акционеров, к нам поступают много звонков, люди приходят лично с вопросами о том, чем занимается и как живет фонд, которому они доверили свои приватизационные чеки. С учетом этих пожеланий 4 ноября 1993 года в «Нашей газете» мы опубликовали баланс фонда, справку о стоимости его чистых активов и финансовых результатах по состоянию на 1 октября 1993 года.

Но, учитывая, что фонд создан и зарегистрирован в Ленинске-Кузнецком, что только жители нашего города обменяли в общей сложности 17 тысяч ваучеров на акции фонда (это каждый десятый приватизационный чек, выданный в городе), мы хотели бы рассказать о том, что сделано и будет делаться фондом в ближайшее время, более подробно. В начале немного статистики. За восемь месяцев существования фонда «Авторитет» гражданами и предприятиями куплено 500000 его акций на общую минимальную стоимость 500 миллионов рублей. Среди акционеров фонда присутствуют жители практически всех городов Кемеровской и Томской областей. Фондом учреждены филиалы в г. Томске и г. Новосибирске. Началось распространение акций в Но-

восибирской области. Однако мы не ограничивались и не думаем ограничить наши вложения только этой территорией. Поэтому в портфеле ценных бумаг фонда сегодня находятся акции АО «Пермские моторы», АО «Авиастар», «ГАЗ», расположенного в Ульяновске, нефтяных предприятий «Коминефть», «Тебзнефть», «Снабнефть» г. Ухты, Новгородского завода стекловолокна, АО «Красноярский

область. альную силу на предприятия.

В ближайших наших планах стоит активное участие в начавшейся приватизации нефтегазовых предприятий России, предприятий оборонного комплекса (вопреки распространенному мнению, многие из них имеют даже сегодня прочное финансовое положение в связи с гарантированным выкупом их продукции государством). Уже начальась активная работа с

будет выписан новый сертификат с указанием оставшихся у вас акций. Также мы просим вас обращаться в фонд в случае смены фамилии, паспорта или места жительства.

Естественно, что всех акционеров фонда интересуют вопросы выплаты дивидендов и их размер. Дивиденды, как записано в проспекте эмиссии фонда, будут выплачиваться дважды в год, начиная со следующего года. Дата выплаты первых дивидендов по акциям фонда будет определена на общем собрании акционеров фонда в апреле будущего года. Дивиденды будут выплачиваться почтовым переводом, либо перечислением денег на банковский счет акционера фонда.

Многие спрашивают нас также, почему мы не говорим, во сколько раз возросла стоимость вложенного в «Авторитет» ваучера, почему не выплачиваем дивиденды ежемесячно и так далее. Все эти вопросы — результат действия некорректной рекламы трастовых компаний, некоторых инвестиционных фондов (о подделке рекламы таких фондов, как «МММ-инвест», «Нефть-Алмаз-Инвест», Первого ваучерного, уже дважды рассказывал на страницах «Российской газеты» руководитель службы по защите прав потребителей финансовых услуг международной конфедерации обществ потребителей Р. А. Кокорев). Главное — знать одно золотое правило инвестирования: чем больше обещаний высокого дохода — тем выше риск ваших вложений.

В заключение хотелось бы выразить благодарность горожанам за оказанное фонду доверие, поблагодарить всех работников почтовых отделений и главкассы центрального почтамта за ту работу, которую они проводили и проводят в интересах фонда «Авторитет». Мы в дальнейшем будем прилагать все усилия, чтобы акционеры фонда «Авторитет» не пожалели о сделанных ими выборах.

П. БОРОВИКОВ.
Директор — распорядитель юридической фирмы «Кузбассюрсервис» — управляющий компанией чекового инвестиционного фонда «Авторитет».

И ВЕЧЕР ТОТ ЗАПОМИНИТСЯ НАДОЛГО

«...Дорогие друзья! Добрый вечер! Как привыкли мы к этим словам. Нам они помогают при встрече. Может быть, помогут и вам! С них и тон начинается добрый. Золотые слова, в общем, те. А ведь вечер, действительно, добрый. Приглядитесь к его доброте! Я думаю, что наша сегодняшняя встреча будет доброй и полезной. Мы все очень долго мечтали о такой встрече с вами», — с такими словами обратились к родителям своих воспитанников воспитатели подготовительной группы детсада-школы № 51 («Красная Шапочка») С. И. Кутышкина и В. Н. Рише.

И вот мы встретились, встретились, чтобы узнать о жизни наших деток в оказочном мире детства, которое они проводят в коллективе детского сада.

Родителям было предложено занять места своих детей за партами. И начались занятия. Возрослые соревновались в эрудиции, ловкости и смекалке, решали логические задачи, писали диктанты и т. п. Ребята с интересом наблюдали за родителями: чьи же мамы и папы окажутся на высоте, быстро и правильно решат задачи.

С еще большим интересом наблюдали за своими детьми взрослые. Огорчались, если самый лучший ребенок в мире, их собственное чадо, не так быстро и ловко справлялся с заданием. Радовались, когда ребенок отличался, его хвалили и в виде поощрения давали ему фишку, по подсчету которых в конце занятий наглядно можно было убедиться в способностях своего ребенка.

Задания были интересные, заставляли детей работать и думать над ответами. Вот, например, такие: «На большом диване в ряд куклы Таня сидят: две матрешки, Буратино и веселый Чипполино. Помоги Танечке сосчитать игрушки».

Или вот такое задание: «Бога ушел к бабушке в понедельник, а вернулся в понедельник на следу-

ющей неделе. Через сколько дней вернулся. Всё?».

Родители увидели, как детей обучают грамоте, рисованию, художественному труду, иностранному языку, побывали в спортивном зале на уроке гимнастики и в компьютерном классе. Убедились в том, что с детьми занимаются замечательные педагоги, мастера творчества, такие, как Р. Р. Змазанева, И. Б. Ефимова, А. И. Лучина, Ю. Чаплыгина, А. Н. Антипова, В. Н. Рише и С. И. Кутышкина.

Пусть не обидятся на меня другие преподаватели и воспитатели, ведь в данном случае я пишу о родительском собрании в одной из подготовительных групп. А похвалить хотелось бы весь коллектив.

На этом празднике присутствовала заместитель директора АО «Надежда» М. В. Казакова. Она рассказала родителям о перспективах на будущее этого детского дошкольного учреждения, а теперь уже школы-детского сада, условиях приема и обучения детей в первом классе.

В завершение творческого вечера состоялся праздничный обед, вернее, чаепитие.

И дети, и их матери готовились к этой встрече, пекли булочки и торты. Все разместились за праздничными столиками, дети порадовали родителей своими выступлениями, песнями, танцами и подарками, искусно приготовленными цветами, отпраздновали пирожные и торты.

Но вот погасел свет, и поздно вечером все возвращаются домой. Думаю, что надолго они сохранят в душе своей тепло этой встречи. Этот праздник объединил и сблизил взрослых, детей и коллектив детского сада.

Вечер был действительно добрый. И пусть эта теплая и задушевная атмосфера всегда царит в этом коллективе.

А. САЛТЫМАКОВА.

ПОМОЧЬ ВЫЖИТЬ

Все больше людей в нашей стране нуждаются в социальной защите. В Пензенской области разработана комплексная программа по оказанию помощи людям одиноким, престарелым, ветеранам войны и труда, создана фонды для поддержки малоимущих. В Кузнецке, например, более двадцати пяти тысяч нуждающихся в защите граждан, о которых регулярно заботится такой фонд. Им выделяются средства на ремонт жилья, приобретение

топлива, одежды, лекарств, малообеспеченным семьям оказывается помощь для приобретения путевок на санаторное лечение. В городе работают пять специализированных магазинов.

На снимке: участник Великой Отечественной войны Василий Семенович Ястребцов и его жена Валентина Викторовна живут в доме, специально построенным и оборудованном для ветеранов. Здесь всегда готовы оказать им медицинскую и другую помощь.

Фото В. ИВАШЕНКО.
(ИТАР-ТАСС)

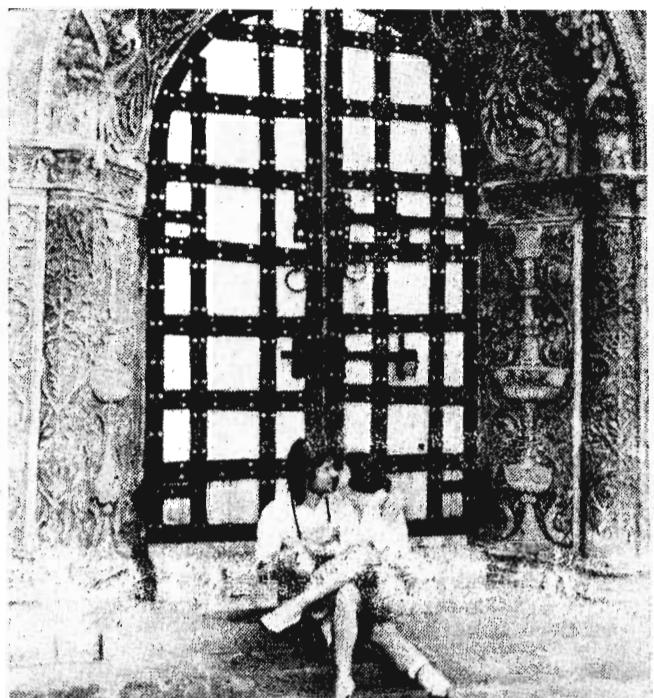


НЕ ПОНИМАЮ ТАКИХ

Не понимаю я парня, бросающего девочку, которая от него ждет ребенка. Сам я стал папой за неделю до своего 17-летия. Теперь у меня уже две дочки.

Был у меня друг, у него тоже была девочка, и она ждала от него ребенка. Сначала она ему об этом не говорила, но после того, как сказала, по-

Леха.



У врат блаженства

Фото Б. КАВАШКИНА.

А. ЧТО ПОТОМ, СЕРЫЙ?

Добрый день, редакция! Привет, «Тусовка»! Очень хорошо, что появилась в нашей газете молодежная страница, где можно высказать свое мнение, поспорить. Надеюсь, молодежь активно откликается, ведь это о ней речь.

Сегодня мне хочется поговорить с автором заметки «Мы — аксёлераторы». Я тоже не умею писать складно, как в газете, и тоже по-своему, откровенно, по-мужски, скажу все, что думаю о таких, как Андрей из «омута». Извините за выражение, но наблюдаешь за этими из «омута» и думаешь: недоносками, что ли, родились? Потеряли свое человеческое достоинство? Толкаются возле коммерческих киосков, готовы всячески прислуживать их владельцам, как последние лешевки. Противно смотреть. Мои друзья ничего не покупают в этих киосках, мы с презрением относимся к этим компаниям. Тем более, сейчас в магазинах многое можно купить. Главное, работай.

А твоя компания, Андрей, только и делает, что чем-то машет, разгоняя облака, то есть, вы — обыкновенные лоботрясы. Вы возомнили о себе: «Мы новое общество». Да никакое оно не общество. Вы отбросы общества, настоящие паразиты. Пользуетесь неразберихой в стране, пока правительство делит власть. Гнать бы вас всех хороших метлой из всех этих подвалов, чтобы нормальным людям жить не мешали. Вы бесцельно живете, руководимые животными влечениями. Может быть, сказано грубо, но справедливо. Да вы и сами этого не отрицае. Живете, как в стаде. В нашем городе, если есть желание, можно тоже заняться интересным и полезным делом. Моя друзья и я знаем устройство радиоприемника и телевизора, магнитофона. Для нас это только аль-

раты с разноцветными проводами и деталями. Увлекаемся фотографией, делаем снимки на природе и в своем родном городе. Как интересно выходит на стадионе, когда проходят футбольные и хоккейные матчи!

Ты вот говоришь, культуре вас надо учить, а как учить, если даже предметы из школьной программы не хочешь изучать. Мы тоже иногда смотрим фильмы о сексе. Только нет такого, чтобы кто-то из моих знакомых развернулся. Потому что есть чувство меры и порядочности.

Вам кафе подавай. Да такие, как твоя компания, Андрей, и кафе в свинарник превратят. Все вам плохо, все не так. Вспомни, есть хорошая поговорка: не печь на зебеле пирожки, коль рожа крича. Я не знаю твоего возраста, Андрей. Только я уже работаю на производстве, зарабатываю деньги сам. Сейчас трудное время, и не всегда на моем предприятии есть все необходимое для нормальной работы, но выкручиваемся.

Когда получается удачная смена, идешь домой в приподнятом настроении, с чувством удовлетворения от прожитого дня. Тебе, Андрей, этого не понять. Как хорошо, что прошлые поколения не были похожи на вас: не скрывались в «омуте», как нечистая сила, не отсиживались в подвалах, как тараканы.

Так что поразмыслили своими мозгами о своей жизни, о своей компании. По пути тебе с ними? Годы проходят безвозвратно, и нечего будет вспоминать, кроме пыльных, грязных подвалов, да таких же замызганных девчонок.

Да и кличуку «Серый» тебе дали под стать твоей жизни: герой и однобразной. А что потом думал об этом?

С уважением
И. СЕНТИЯБРЕВ.

И за отца, и за мать

В 18 лет я возненавидела мужчин. За обман. Расскажу по порядку.

Встречались мы с ним мало. Одни недели. И вот он сделал мне предложение. Никто мне еще не предлагал выйти замуж. И я, глупая, согласилась. Родителям его я не понравилась...

Начали готовиться к свадьбе. С его стороны даже никто не потрудился ничем помочь. Сколько

моими родителями, мною было потрачено нервов, денег — передать. И вот, когда до регистрации брака оставалось шесть дней, он является и говорит: «Я пришел сказать «прощай». У меня была страшная истерика, меня успокаивали соседи, подруги. А мама сказала: «Что Бог не делает, все и лучшему». И как она была права... Сейчас я вообще не представляю,

как с ним жила! Прошло время, и я встретила Его. Сначала у нас была просто дружба. Не было ни хамства, ни обещаний (обещания-то хуже всего). Мы много узнали друг о друге и вскоре поняли, что мы и есть две половины, о которых говорит Лариса Долина. Даже смешно было от такого сходства: и вкусы, и привычки, и поведение, да-

Лена.



В зимнем уборе. Фото М. НИКОНОВА.

ЖИВЕТ в США профессор-офтальмолог Патриция Брегг, которая успешно лечит людей не только с плохим зрением, но и родившихся слепыми. Лечит от катаракты, от глаукомы. Даже от складки сетчатки и другие тяжелые заболевания поддаются лечению по ее методике. Суть метода Патриции Брегг — естественное оздоровление зрительных органов в нормальных, соответствующих требованиям природы условиях функционирования. Разработана методика отцом Патриции — так он вылечил дочь, родившуюся слепой, а затем их семья многие годы лечила «безнадежных» больных.

Методика Брегг убеждает в своей эффективности уже тем, что в основе ее лежит простой принцип: если обеспечить глаза нормальным естественным питанием, очистить их от токсинов и прочих вредных отложений, дать им естественную нормальную нагрузку и стекла перестанут в здоровых для глаз условиях — зрение обязательно станет нормальным. И главное — то, что делают больные Патриции Брегг, каждый может делать у себя дома.

Итак, прежде всего надо дать глазам нормальное питание. Крайне необходимы в достаточном количестве следующие витамины и химические вещества.

Витамин С — не менее 100—300 мг в день.

Содержится в капусте, красном и сладком перце, цитрусовых, красном шиповнике, в ягодах, листьях овощей, в луке, горохе, ананасах, томате.

Витамин В1 — 20—25 мг. Способствует восстановлению нервных систем. Содержится в арахисе, хлебных злаках, кукурузе, пшеничных дрожжах, молоке, темном рисе.

Витамин В2 — 10—15 мг. Стимулирует кислородный обмен. Содержится в зеленых листьях овощей, проросшей пше-

нице, в яблоках. Витамин В6 — 2—3 мг. Естественный успокоитель. Содержится в капусте, просрощенной пшенице, хлебных злаках, в желтках яиц и в рыбе. Витамин В12 — 10 мг. Нормализует кровообразование. Им богаты виноградный сок, петрушка, яичный желток, чернослив, абрикосы, черная смородина и сок из нее.

АНГЕЛ СВЕТА, ИЛИ СЕКРЕТЫ здорового зрения

Калий. От него зависит состояние кровеносной системы. Он содержится в яблоках и яблочном уксусе, изюме, печеным картофеле, в сидре, меде. Для обогащения организма калием рекомендуется размешать в стакане воды чайную ложку яблочного уксуса — такое питие приятно на вкус и очень полезно.

Приходится вспомнить и о том, что алкоголь,

кофе, чай, рафинированый белый сахар — это «мертвые» продукты, краущие ваше зрение. Мало приносят пользы молоко, мороженое, конфеты и кока-кола. Дело в том, что они требуют для переваривания витамины группы В, а значит, эти витамины так и не дойдут до глаз.

Теперь, когда глаза ваши обеспечены достаточным количеством полезных веществ и витаминов, давайте создадим им нормальные условия для функционирования. Что это значит? Для начала нужно, чтобы глаза смотрели на окружающий мир «невооруженным взглядом». Никаких очков, даже просто солнечных, носить нельзя. Ведь очки освобождают глаза от необходимости работать, менять форму хрусталика и с ней менять

каждое утро во время умывания делайте глазам специальные ванны. Возьмите две миски, в одну налейте очень горячую воду — почти кипяток, а в другую положите тающую лед. Опустите в каждую миску по мацовой салфетке. Прижмите на 2 минуты к глазам горячую салфетку. Затем на 1 минуту прижмите холодную. Повторите эту процедуру 3 раза.

Смена температуры удивительно благотворно влияет на структуру хрусталика: делает его и мягким, и упругим, убирает помутнения.

Следующий элемент метода — специальные упражнения для восстановления зрения, которые развиваются мышечную систему глаз и способствуют очищению их от шлаков. Не двигая головой, не торопясь, переводите взгляд с потолка на стену, на пол, вновь на стену и на потолок, т. е. сверху вниз и снизу вверх. Затем из стороны в сторону: справа налево и слева направо. Вправо вверх и влево вниз, и по другой диагонали — влево вверх и вправо вниз. По кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Итого шесть упражнений. Движения нужно делать «от упора и до упора», максимально расширяя их

По просьбе многих пациентов подготовила врач-офтальмолог Л. ТЕПЛЯКОВА.

Адрес редакции:

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

СПРАВКИ ПО РЕДАКЦИИ:

По письмам — 2-07-10, по рекламе и объявлениям — 2-07-13.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора.

МОЖНО И БЕЗ ЯДОВ

Большая часть огородников и любителей-садоводов устала бороться за сохранение урожая. Самые невероятные химические смеси, яды почти бесследны против всепожирающей тли, гусениц, листоверток, пильщиков на смородине и крыжовнике, паутинных клещей и прочих грызунов, сосущих вредителей. Однако есть высокоеэффективные, абсолютно безвредные для человека, домашних животных, пчел средства защиты растений. Это микробиологические препараты, которые в совокупности с веществами, стимулирующими рост растений, положительно влияют на качество и урожайность садово-огородных культур и с успехом применяются во всех климатических зонах. Недорогие препараты в микродозах (50—100 граммов на участок в четыре сотки), применение их в любой фазе роста: от обработки семян, повышающей

всходкость, цветения до плодоношения, простота использования, а также стопроцентная экологическая чистота являются немаловажными помощниками в создании здорового и мощного урожая.

Время от времени наиболее распространенные препараты из группы защиты (битоксицидин, лепидоцид) и из группы стимуляторов (гумат натрия, гибересиб) появляются в продаже, и опытные садоводы делают запасы этих средств. Тем не менее и для широкого круга любителей есть пути их приобретения для пробы и впрок — через правления садоводческих товариществ. Здесь также можно получить квалифицированную информацию агрономов по эффективным способам применения микробиологических стимуляторов роста и защитников растений.

С. ВИТОВ.
Огородник — любитель.

КИНО

Кинотеатр «Сибирь»
КОММАНДО (10, 14, 20),
ЧАО, ИНСПЕКТОР, ИЛИ
ВАМПИР (12, 16).

ВНИМАНИЕ: предновогодняя распродажа!

Уважаемые горожане! Вы хотите сделать новогодний подарок своим близким?

Приходите к нам, и у вас не будет с этим проблем. Мы предлагаем новое поступление косметики и парфюмерии английского производства компании «Проктер энд Гэмбл» для женщин и мужчин на любой вкус, в том числе: помада, лак для ногтей, тени, румяна, лосьоны, кремы, средства для ухода за волосами, пена для бритья, лосьон для бритья, туалетная вода, дезодоранты.

Спешите: цены снижены до 25 декабря.
Принимаем заявки от организаций на венгерские яблоки трех сортов в картонных коробках по цене 1 тыс. руб. за килограмм. Партия не менее 200 кг. отпуск после 20 декабря.

Наш адрес: магазин «Уют», пр. Кирова, 71, телефон 2-23-54. Мы работаем без выходных.

Поздравляем!

цветам.
Пусть все долгие
дороги
станут краткими,
Все неровные тропинки
станут гладкими.
Счастье, радость у тебя
пусть будут полными.
Пусть в пути тебя
минуют грозы-молнии.
Пусть Алена наша
будет умницей.
И желанья, и мечты ее
все сбудутся.
Елкины, Калинины.

Дорогую мамочку,

бушу Наталью Елкину с 18-
летием!

Мы в этот день
поздравляем
От всей душевной
чистоты!

Чтоб вовремя
осуществлялись
Твои желания и мечты.
Ума и воли тебе лично
Желаем с самых юных
дней.

Чем промах позже, тем
трагичней.
И исправлять его
трудней.

Чтобы не раньше и не
позже,
А в срок любовь
явилась к вам,

Не нужен запоздалый дождик
Увядшим без воды

Магазин «Культовары» предлагает теплые,
толстые, легкие одеяла из верблюжьей шерсти
(стеганые).

ПРОДАЕМ

Автомобиль «Тойота Селика» 1983 года выпуска, в хорошем состоянии (недорого). Звонить по телефону 2-52-85.

Дом со всеми надворными постройками (есть зимний водопровод)

вод) в районе шахты имени 7 Ноября по ул. Б. Хмельницкого, 20.

Двухкомнатную квартиру (1-й этаж) в районе автовокзала или поменять на автомобиль ВАЗ (-05, -06, -07, -08, -09) по договоренности. Звонить по телефону посредника 2-46-06.

Коллектив межрайбазы глубоко скорбит по поводу смерти ветерана труда КОШКАРЕВОЙ

Анастасии Григорьевны и выражает искреннее соболезнование близким знакомым покойной

Газета зарегистрирована исполнкомом Ленинск-Кузнецкого горсовета 12 октября 1990 г., регистрационный № 428. Выходит 5 раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника. Доставляется подиличниками в день выхода. Объем 1 п. л. Индекс 51915. Тираж 24264. Номер подписан в печать в 17 час. 00 мин.

Газета отпечатана в Ленинск-Кузнецком полиграфическом производственном объединении (ул. Белинского, 17).

Печать офсетная. Заказ № 10318.

Цена одного экземпляра в рознице — 15 рублей.

Учредитель —

трудовой коллектив редакции газеты «Ленинский шахтер».

Редактор газеты
С. П. БАРАНОВ.