

# ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Газета основана 1 октября 1930 г. До 1994 г.  
выходила под названием "Ленинский шахтер"

№ 219 (16378) Пятница, 17 ноября 1995 г.

## СЕМЕЙНАЯ



## НОТНИЧА

### "Ветер, ветер, ты могуч!.."

Ломоносова.

В силое ветра, в его  
моши наша голубая пре-  
красная планета убеж-  
дается постоянно: шквалы,  
вихри, самуны, хиусы, си-  
рокко, ураганы, смерчи -  
все она испытала и ис-  
пытывает постоянно.  
Штормовой ветер посе-  
тили наш регион. С ужа-  
сающе-восторженным  
удивлением смотрели в  
понедельник вечером  
горожане, как, словно гиб-  
кие лозинки, раскачивались  
и гнулись великаны-тополя.

Некоторые гнулись, а  
некоторые чуть ли не с  
корнем были выворочены  
этой огромной сили-  
щей - ветром. Многие,  
наверное, видели, какой  
мощный тополь был слов-  
но срезан со своей ма-  
тушки - корневой сис-  
темы и перегородил чуть  
ли не весь сквер

В. ГРИГ.

### ПОЖАЛУЙТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

ингалиторий.

Пользуются услугами заводской здравницы не только те, кто в данный момент трудится на предприятии. Большая доля путевок вручается ветеранам «Кузбассэлемента», ушедшими на пенсию. Отрадно и то, что стоимость вполне приемлемая. Для работающих она составляет 180 тысяч рублей на 24 дня, а для пенсионеров - 90 тысяч.

В наше время, когда здравницы повсеместно закрываются, подобное событие не может не радовать. Ведь ежедневно сто человек могут здесь отдохнуть, полечиться. К их услугам - электро- и водолечение, физиопроцедуры, массаж. Имеется

А. ФЕДОРОВА.

### Готовьтесь, джентльмены!

К сожалению, городской Дворец детского творчества не успел как следует подготовиться к началу учебного года. Ремонтные работы внутри здания - побелка, покраска - продолжаются всю осень. Многие кружки временно перебазировались в соседние школы N 10, 33, 38.

Но к декабря все неудобства должны закончиться, а первым крупным праздником станет «Джентльмен-шоу», подготовка к которому сейчас идет полным ходом. Планируется, что на сцену дворца выйдет «великолепная шестерка» старшеклассников города. При помощи групп поддержки им предстоит проявить весь набор джентльменских качеств - остроумие, сообразительность, знание правил этикета, артистичность, галантность. Придется ребятам даже стать на мгно-

вение восковой фигурой какой-нибудь знаменитости.

В общем, праздник обещает стать интересным, зрелищным. Единственная проблема - призы. Может быть, найдутся в городе спонсоры и помогут устроителям шоу с достойными подарками.

Если говорить о более дальних планах дворца, то в них прежде всего значатся новогодние представления - театрализованные утренники и дискобалы.

И. КАТИН.

### Ребенок за прилавком

Частые посетители рынка у автовокзала, наверное, замечали во фруктовом ряду смуглого мальчика-продавца. На вид ему лет одиннадцать-двенадцать, управляет с делом он шустро и толково: взвешивает, считает и принимает деньги за проданное, предлагает товар. Из него со временем, можно ожидать, вырастет настоящий бизнесмен - деловой человек. Вот только в школе этот мальчишка, видимо, уже не учится - весь сентябрь

и часть октября он торговал на рынке. Сейчас его не видно, он, может быть, уехал со взрослыми за очередной партией товара.

Конечно, любой труд почетен, и привыкать с детства зарабатывать свой хлеб - дело неплохое. Если не принять во внимание то, что этот ребенок никогда даже не будет знать о том богатстве знаний, которое ему могла бы еще подарить школа.

М. ВЕРИНА.

тела человека, отдельно от его эмоций и прочих чувств.

- Сон - дело серьезное. Я читал исследование психотерапевта Спириданова о сне и сновидениях. Картина довольно интересная. Человек в экстремальных условиях без пищи может продержаться месяц и даже больше, а без сна не проживет полутора недель. Сон предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения. А сновидения - это всего-навсего отражение того, что с человеком когда-то было - недавно или давно; то, что могло уже забыться, сте-

реться из памяти, но осталось в подсознании. Вот эти впечатления и переплетаются самым необычным образом. А мы думаем, что сны сбываются. Ничего в снах нет ни мистического, ни таинственного, ни вещего. Так учений объясняет. А я лично свои сны не анализировал. Зачем? Иногда такое увидишь - прямо как в сказке.

- Ой, милая, что бы я отдала, чтобы хороший, спокойный сон увидеть! Бессонница у меня, от возраста, видно. А раньше-то красивые сны видела - природу, звезды, речку, птичек. Увижу и радуюсь. Да, вот что, я и жениха-то своего сначала во сне увидела, а потом уж наяву. На фронте он погиб. И сколь про него ни думаю, чтоб приснился, - нет, ни разу не видела. Сон - дело святое, божье, не нам про него судить...

Я. СТРЕЛЕЦ.

ЧТО ТЕБЕ СНИТСЯ

ВО СНЕ?

Поговорим  
о том, в сне

**З**ВОНОК в редакции. Поднимаю трубку, слышу молодой, взволнованный и в то же время настойчивый женский голос: «Мне нужно с вами встретиться. Нужно все рассказать. Я не могу больше это носить в себе. Ой, не судите меня, но мне надо, чтобы он прочитал в газете. Вдруг он поймет...».

- Может быть, вам дать номер телефона доверия? Может быть, там вам что-то посоветуют, помогут облегчить душу?..

- Нет, мне легко, как никогда. Я не ради себя, я ради нас с мужем.

Потом она появилась в редакции. Вошла без робости, без чувства вины или раскаяния. Не похожая на тех, кто приходит в поисках спрашивавшими или помощи.

Среднего роста, элегантная, модно, но без вычурности одетая, из-под маленькой серой шляпки - крупные завитки волос цвета меди; огромные серые глаза и очаровательные ямочки.

- Это я напрашивалась к вам в собеседники, - мягко проговорила она, достала из сумочки фотокарточку и положила передо мной. - Это мой муж. У нас двое детей. Он любит их, да и меня, наверное. Но он - мелкий пакостник, подлецкий по отношению ко мне человечишко. Но я ему отомстила. Жестоко. Я изменила ему. Он об этом не догадывается и, когда унижает меня, я в душе злорадствую: гад, ты ничего не знаешь. В душе смеюсь над ним. Ведь я его унизила, а он думает, что он король, что я целиком в его власти, и гордится сам перед собой этим. А король-то он липовый, голый, и чего ему хорохориться?

Смотрю на снимок этого «липового короля». Симпатичный, прическа аккуратная, строгая. Лицо приятное, только улыбка - такие улыбки мне не нравятся: они каким-то образом указывают на холерический характер, с идиотинкой такой. Вроде смотрит на тебя свысока: вроде он - человек, а все - людишки.

- Красивый кажется, да?

- Красота - понятие относительное, - уклоняясь от конкретного «да» или «нет». - Раз вы вышли за него замуж да прожили уже семь лет, значит, для вас он красивый, и единственный. Только изменили ему - это у меня не укладывается в голове.

- Семь лет! Это семь лет категори...»

... Все было довольно романтически. Она шла по усыпанной листьями аллейке Спасстанции и внимательно их разглядывала. Светло-желтые, медные, оранжевые, красные, бордовые, коричневые - всех оттенков теплых цветов, резные, разных форм и размеров, они устали землю сказочным ковром. Насстроение было - мало сказать хорошее, приподнятое, романтическое - оно было неземным.

- Если ты Антошка,

то будешь моей женой! - голос незнакомого парня опустил ее из мечтаний на землю. Парень был, на первый взгляд, довольно хорошо, и Тоня улыбнулась ему:

- Конечно, Антошка! И только Антошка!..

Слово за слово, взгляд за взглядом, минута за минутой, вечер за вечером - так стало измельчаться теперь время для Антона и Антонины. Почему она вступила с ним в разговор? А потому, что ей понравилась его оригинальность знакомства.

- Я и подумала, что человек он, наверное, хороший, с юмором, общительный. Так и было до свадьбы. Мы ходили

гая. Мне и самой не хотелось никуда ходить. Но прошло и желание постоянно ощущать рядом Антона - его руку на плече или прикосновение к щеке... А он требовал ласк, внимания, становился каким-то навязчивым.

«Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей» - кто сказал? Любимец женщин Пушкин. Сказал с иронией, в шутку, но в какой шутке нет доли правды? Вероятно, в семье происходило незаметное, но ежеминутное, постоянное угнетение одной личности другую - более сильной. Тоня не замечала, как поступалась своим принципами, уходя

из линий. Героев он делил на две категории: «нормач» (он или она - все равно) или «падла» (чаще вообще награждал нецензурщиной, особенно женщин). «Но ты у меня не такая, правда, Антошка?» - добавлял при этом.

Тоня пыталась, долгое время пыталась образумить мужа, обратить его к той жизни, от которой он ее уводил в мещанский узкий мир со сматываниями соседских историй, с критикой всех и вся - шахтowego, заводского руководства, работников жэка, продавцов, губернаторов, политиков, водителей троллейбусов и прочих и про-

лаю. Одна и есть одна. Прислониться не к кому. Друзья, родственники в этом вопросе - не в счет, это не то. В-третьих, может, он перебесится да человеком будет?..

Антонина изменила своему мужу. Вообще, что значит «изменила»? Ученые - психиатры, психологи - нередко ведут разговоры о привязанности, партнерстве, постоянстве, случайных связях. Обращала внимание на то, что специалисты понятие «измены» применяют в сочетаниях «изменить Родине», или «изменить фамилию», или в каких-то других. Но «изменить мужу» или «изменить жене» - это если ради кого-то другого уйти навсегда от семьи. А во всех иных случаях специалисты не признают никакой «измены».

Мужчин они вообще оправдывают: их биологическая природа такова, что они, мужчины, не переставая любить жену, не могут обойтись без кратковременных связей «на стороне». Просто жены должны это понимать и принимать как должное. Так считают ученые - мужчины и женщины. Но ученый - жена, думаю; в душе все же простествует против этого.

О связях жен с другими мужчинами никаких оправдательных гипотез мне не встречалось. Осуждении сколько угодно. Всяких нелестных эпитетов - тьма. А если вот в семье такая обстановка, как у Антонины и Антона? Если улыбчивый ласковый, муж походя плюет в душу, топчет ее?

- Вы думаете, я хотела изменить ему? - спросила Тоня. - Нет. Это был не роман, но я знаю, что я ему давно нравилась. У него тоже жена, поэтому продолжения у нас не будет. А несколько встреч я себе позволила именно для того, чтобы в душе как-то парировать его поступки...

... Согласно одному мифу древности, на земле когда-то существовали андрогины - двуполые существа. Они возомнили себя разными богами и были жестоко наказаны: боги разделили каждого на две половины, на мужчину и женщину, и разбросали по белу свету. По сей день они, эти половинки, ищут друг друга, чтобы быть гармоничным единством.

Не знаю, те ли соединились половинки - Антон и Антонина, но что гармонии и уважения в их союзе не хватает, это определенно.

И придут ли в их жизнь на смену семи годам катарги дни светлые, полные радостного, чистого влечения друг к другу, тоже не знаю. У семьи, как у любви, бесконечное количество сюжетов. Смысл каждого сюжета - не в начале и не в конце, а от начала и до конца...

В. ИЗГАРЫШЕВА.

## ...И лихой перепляс

Снова ребята из ПТУ-17 вернулись в родное училище героями дня: они победили в «Стартинэйджере». До этого была победа среди профессионально-технических училищ области в августе. Тогда они привезли прекрасный приз - музыкальный центр.

Нынче приз чуть поскромнее - двухкассетник. Да и конкурс был не столь представительным - всего восемь компаний (так в «Стартинэйджере» называются команды). Но соперники были не из слабых. Среди них - новокузнецане, кемеровчане, гурьевцы, в «боях», так сказать, закаленные. И все же наши оказались «самыми-самыми».

Участвовали во встрече шестеро: Алексей Яценко, Олеся Лихачева, Денис Уланов, Людмила Свеженцева, Сергей Куликов и лидер Виталий Быковский. Они отдыхали по бесплатным путевкам в Салаирском доме отдыха, там у них показывали свое искусство. А с 8 по 11 ноября в Гурьевске проводился конкурс, и ребята в нем выступили.

«Стартинэйджер» во многом напоминает КВН, но здесь главный показатель - умение танцевать красиво и с юмором. Этому ребят в ПТУ учат преподаватель физвоспитания М. С. Снежко.

В этот раз компания подготовила вариацию на тему балета «Лебединое озеро». Исполнила его в стиле рэпа. Конечно «балетные» па были комичными, зрители и жюри весело смеялись. Показали ленинск-кузнецане также пародию на рок-н-ролл. И это выступление снискало высокую оценку. А в индивидуальной перетанцовке Сергей Куликов оставил позади всех своих соперников. Компания также вышла победительницей в этом номере. За него она получила денежную премию. Всем членам компании также вручили именные «джен-тльменские наборы» - за элегантность.

Сейчас танцоры готовятся к проведению 1 декабря училищного конкурса. «Мэтры», конечно, соревноваться не будут - не их уровень. Но они активно помогают своему руководителю Марине Сергеевне в подготовке первокурсников. А если и покажут класс, то только во внеконкурсных выступлениях.

В. СЕРГИЕНКО.



в кино, на дискотеки. Друзей у нас, правда, было немного, но и встречаться с ними было некогда: мы работали, он - на шахте, я - на заводе. Я очень любила стихи, предлагала читать их вместе, читала сама, он был к стихам равнодушен, как-то отшучивался, и от стихов я отходила все дальше. Но жизнь была интересна и без них...

Тоня Гладышева, закончив финансово-экономический техникум, работала бухгалтером. Перед ней раскрывалась перспектива роста. Она занималась в заводском оркестре народных инструментов, хорошо шила, вязала, вышивала. В общем, девчонка жила интересно, красиво, любила музыку, стихи. Потом вот встретила «оригинального» Антона. Решила, что это судьба - ни с того ни с сего - такое совпадение: Антонина и Антон! Судьба, конечно!

Поженились. От стихов, как сказала Антонина, она «отошла» еще до свадьбы. Ультиматум мужа заставил ее рас проститься с любимым оркестром, с концертами. Она становилась домохозяйкой, но в ее новой семье считали, что замужней женщине «нечего по оркестрам шастать, дома играть можно». Согласилась и с этим, тем более что надо было готовиться к материнству. Что-то переломилось во мне, я стала дру-

гих, - с обязательной выпивкой после бани... «Все сволочи, Пиночеты бы нам...» - разглагольствовал Антон и слонялся жену горячими жирными губами.

Чашу терпения переполнили его «автографы» на книгах. Присядет иногда Тоня с книжкой, построится над мужем: «Не мешай, я немножко почитаю», так он изведется весь. Ходит туда-сюда, задевает жену, а то взывает карандаш и, проходя мимо, исчертит лист, загогулину какую-нибудь изобразит. Однажды я раскрыла Чехова, а на странице моим мужем было написано: «Все они...» (плохое слово). В других книгах были надписи похлеще - такого типа: «Начальник спит с моей Тонькой», «Моя Тонька - ...» - рассказывала моя собеседница. - Разве это не унижение? Это не просто оскорблечение - это унижение меня, это грязными салогами по душе, по сердцу.

- А уйти от него - не говорили вы ему об этом? - Я никогда не уйду от него. Во-первых, из-за детей - у нас два сына, они без ума от папы, и он их любит, он все время с ними. Как отец он правильный мужик. Учит их работать, если они меня не слушают, он говорит строго: «Слово мамы - закон. Она в доме хозяйка». Во-вторых, остаться женщине одной - врагу своему не поже-

**Ф**ЕДОР Андреевич Задумов стоял на пороге школьного актового зала, в растерянности сжимая в руке пригласительный билет, на обложке которого детской рукой нарисованы веточка рябины с ярко-красными ягодами и резные золотисто-багряные листочки клена. Этот билет дала ему утром жена:

- Я уж и Коле обещала, что придешь, - сказала Рая, и, боясь, что муж не пойдет на юбилей школы, добавила от себя: - Вызывают, узнаешь, как сын учится и ведет себя.

Ребята на праздник собрались много. То один, то другой вскакивал со своего места и бежал к дверям. Каждый ждал своих родителей. В первый миг, так же, как Федор Андреевич, мужчины и женщины, войдя, останавливались на пороге. Но сразу же с радостным возгласом к ним бросались мальчишки или девчонки и за руку тянули за собой, с гордостью ведя мать или отца к своему ряду.

Федор Андреевич с неожиданным для себя огорчением подумал вдруг, что сын его не встретил. «Наверное, не углядел», - решил он и в эту минуту издали узнал сына по худенькой, прямой фигурке, русым волосам и голубой рубашке. Коля разговаривал с учительницей.

Отцу захотелось сейчас, немедленно обратить на себя внимание сына. Он представлял себе, как Коля бросит разговор на полуслове и бросится к нему, а в глазах его будет светиться, как и у других ребят, радость оттого, что пришел отец. Но Коля только помахал рукой, показывая, что увидел его, и тотчас убежал куда-то. К нему подошла учительница, молодая, стройная, с веселыми карими глазами, с ярким румянцем на смуглых щеках. Пышные каштановые волосы собраны на затылке красной модной заколкой.

- Здравствуйте, - сказала она, улыбаясь и энергично вскипая руку Задумова. - Так вы отец Коли? Рада, очень рада познакомиться. В голосе ее, и правда, была радость и живое, неуловимое еще любопытство.

И син спросил учительницу о том, о чем спросить считал своим отцовским долгом:

- Ну как он, мой, тут, ничего? Не хулиганничает?

- Кто, Коля?! Ваш Коля?! - учительница посмотрела на Федора Андреевича с удивлением, словно сомневаясь, действительно ли он Задумов, отец Коли. - Что вы! Это ему просто не свойственно. Коля - тонкое и очень нежное существо... У него, знаете, душа поющая...

Федор Андреевич пошел на свое место. Он не совсем понял, что сказала ему учительница, но ясно почувствовал что-то новое, чего он, отец, не знал о своем сыне. И это было неприятно.

Концерт начался. Он ждал, когда объявит Коля. И наконец услышал: «Песню «Пусть всегда будет солнце» поет Коля Задумов». Коля вышел на сцену и запел звонким и ясным голосом, вскинув голову: «Солнечный круг, небо вокруг - это рисунок мальчишки...». В голосе сына не было еще задушевных полутонов, а один только ясный и чистый звук и та детская самоотверженность, которая придавала песне огромную силу.

От волнения Федор Андреевич закрыл глаза. Ему вдруг вспомнилось, как однажды в белесом осеннем небе плыл серебряный журавлиный клин, и Рая с каким-то свежим и чистым выражением смотрела на него, вот так же, как сейчас Коля, запрокинув голову. Тогда показалось, что она поет, и теперь он вспомнил тот день.

Кругом хлопали. Коля стоял на сцене розовый от смущения и смотрел в зал. Отцу захотелось, чтобы сын глянул на него, и он захлопал гулко и редко своими грубыми шоферскими ладонями, как бывало на трибуне стадиона, и крикнул: «Браво!». На него сразу оглянулись и

заулыбались, как родителю, поняв его волнение.

Федор Андреевич пытался разобраться в той странной сумятице мыслей и чувств, которая была сейчас в нем. Он привык считать, что все в его честной рабочей жизни было правильно. Старался вспомнить сына одного или с собою, но, странное дело, все время рядом возникала каким-то образом жена, его тихая, неприметная Рая.

Федор Андреевич ясно вспомнил летний солнечный день, когда забирал Раю с Колей из роддома. Он нес сына и испытывал радостные незнакомо-торжественные чувства. Он думал и всем своим существом ощущал, что держит сына, наследника, копию и продолжение свое. И это

ких «заначек». Но он понимал теперь, что сын не только для новых рубах и ботинок, но как-то и по-другому. Род духовно. И для этой его уже двенадцать лет растущей души он, отец, ни разу никогда не подарил ни одной обновы. Ему стало горько от этой мысли.

Домой шли парком. Стояла левитановская осень. Березы - в золотом наряде. Ласкали глаз клены, липы и тополя своими радужными красками. Звенел, пел под ногами сухой настил опавшей листвы. Но прощальная красота парка не трогала душу Федора Андреевича. Он был погружен в свои печальные думы. Они, отец и сын, шли молчаливые и солидные, как и подобает мужчинам, но теперь это не радовало отца, а пугало.

Дома он с удивлением и завистью слушал, как весело и подробно рассказывал Коля матери о концерте, и она тихо смеялась, расспрашивала его. Отец молчал, не участвовал в их разговоре, и видел, что они не замечают его неучастия, а считают как бы самой разумеющимся: «Привыкли», - подумал он с обидой. Наконец

жена отправила сына спать. А Федор Андреевич все сидел за столом, ему хотелось поговорить с женой. Сказать, как было обидно сегодня в школе - и когда Коля не подошел к нему, и когда не посмотрел на него со сцены. Хотелось сказать и о том, что он не увидел почему-то, как вырос сын, и как ему теперь тяжело. Он искал у жены поддержки.

Но Федор Андреевич не умел и не привык говорить так много, входить во все тонкости и, как всегда, назвал свои сомнения прямыми и жесткими словами: «Сын-то, видать, не любит меня, а, мать?» - сказал он. Он думал, что жена удивится, начнет разубеждать, как ему хотелось, чтобы успокоиться и не поверить той жестокой и неожиданной правде, которая ему открылась.

Но жена не повернулась к нему, а только на секунду застыла с поднятой тарелкой в руке и потом, продолжая мыть посуду, долго молчала.

- Не тянет его к тебе, - тихо сказала она наконец.

- Не тянет, - повторил Федор Андреевич, криво усмехнувшись. - Не тянет, стало быть! Что уж я - зверь, что ли такой, что нельзя меня и полюбить родному сыну? - он хотел пошутить, чтобы скрыть свою тревогу, но голос его дрогнул на последней фразе.

- Да не зверь, не зверь! - с сердитой болью сказала Рая. - Не зверь, а ровно колодец заключенный. Ни напиться, ни умыться возле тебя...

- Она говорила быстро, не подбирая слов, и видно было, что все это у нее передумано, выношено внутри, а сейчас только непроизвольно вырвалось наружу: - Нити-то эти привязочные, долго вятся, не в один час... Да и поздно теперь уже, надо было раньше думать, с рождением сына, - сухово заключила она, глядя куда-то вперед, сквозь темное ночное окно, через годы, в будущее.

И если до этого Федора Андреевича только обижали и раздражали слова жены, то теперь он по-настоящему испугался: «Что поздно? Поздно добывать ему любовь и привязанность сына? Поздно стать для него другом?»

- Что же поздно, Рая? - договорил он вслух. И она, тотчас почувствовав всей душой его тоску и боль, по-женски пожалела.

- Никогда, Федор, не поздно завоевывать любовь сына, если захочешь. Все зависит от тебя. Но и тебе помогу...

Рая поверила в него, как в отца, потому что была матерью, вечным, неустанным строителем семьи. И хорошо знала, что для отеческой любви, готовность к которой она услышала в голосе мужа, нет на свете ничего невозможного.

Н. ИПАТОВА.

# ПРОЗРЕНИЕ

крохотное чудо подарила ему жена, хрупкая, рядом с ним идущая женщина. Он бережно нес почти невесомый сверток в своих сильных руках и косился взглядом на жену, на ее русую голову с прямым пробором и тугим узлом на затылке, на всю ее легкую фигуру. Сердце его было наполнено нежностью и благодарностью к жене. Но он не нашел слов, чтобы выразить эту благодарность. Жена так и не узнала о ней.

Он по-своему любил Раю, но за множеством дел забывал, что женщине нужны ласковые и нежные слова, которых она всегда ждет. Пришел важный момент в жизни, когда нужно обязательно сказать эти слова, но его охватила какая-то немота, как будто язык прилип к небу.

Этот ярко запомнившийся Федору Андреевичу день стоял в памяти отдельно и постоянно. Жизнь вскоре после рождения сына вошла в свое спокойное русло, правда, жене прибавилось забот. Но ему было не заметно, как растет Коля. Только Раю по вечерам, собирая ужин, рассказывала всякие бабы, как ему казалось, мелочи: «У сыночка режется уже пятый зубок... Сегодня он первый раз прыгал в кроватке... Меня стал называть «ма»...».

С получки отец покупал сыну игрушки или сладости. Сам он никогда не присаживался рядом с ним, чтобы построить из кубиков дом или крепость, прорыть канал между двумя весенними лужами... Раю не упрекала его за это, но все старалась выпроводить отца с сыном погулять вместе:

- Идите, идите на свежий воздух. Погода сегодня хорошая. Небо синее, солнышко улыбается ласково...

Федор Андреевич подчинялся ей без возражений. На улице он не вел Колю за руку. Онишли рядом по аллейкам сквера, сунув руки в карманы, молчаливые и степенные, как и подобает, казалось отцу, двум мужчинам.

Текли дни. Сын пошел в школу. На родительские собрания отец не ходил, но расписывался в дневнике каждой неделю. Засыпая, он видел, как Раю ласково клала на книжку сына свою смуглую руку с тонкой, блестящей от стирки, словно лакированной, кожей. Коля вскидывал глаза и неслышно тянул книжку к себе, а мать не отдавала, и между ними завязывалась шутливая борьба, в которой всегда ловко побеждала мать. Они начинали говорить о чем-то шепотом, чтобы не разбудить отца. Потом мать говорила: «Спокойной ночи, сынок». Подходила к его кровати и целовала в лоб.

«О чём же они говорили тогда?» - с запоздалым совестливым интересом подумал Федор Андреевич. Он не мог ничего ответить себе. Как же так получилось? Он кормил и одевал сына; всегда приносил домой свою шоферскую зарплату, не оставляя себе, как другие,ника-

рые помогли автору письма: сотрудники службы доверия хотят сохранить для своих клиентов анонимность. Конечно, Л. Паламарчук - не единственная, кому от общения с психологами «Доверия» стало легче жить. А обращаются сюда больше молодые люди и подростки.

Многие уже и не помнят, что у нас существует телефон доверия. Для таких людей мы продублируем сегодня афишу-рекламу, которая была подготовлена и распространялась во время организации этой службы психологической поддержки (а работает телефон доверия с апреля 1994 года). «Дорогой друг! Если у вас возникли острые жизненные вопросы, вы не знаете, как выйти из ситуации, в которую попали, когда вдруг не строятся отношения с родителями и даже друзьями - для вас телефон доверия - 2-41-41. Вы можете не называть своего имени, адреса, вас внимательно выслушают специалисты: психолог-педагог, психолог-консультант. Помогут справиться с проблемами и обрести веру в себя. Тайна разговора гарантируется. Трубку телефона доверия снимают ежедневно с 8 до 16 часов. Звоните нам 2-41-41». Звоните - и вам помогут.

М. ВЕРИНА

**В** МОЕЙ жизни были очень большие проблемы: размолвка с мужем, одиночество, чувство безысходности. Из-за отсутствия друзей свои переживания я хранила в глубине души. Но тут прочитала объявление о создании телефона доверия и, не задумываясь, позвонила. Моя первая беседа с психологом была очень эмоциональна. Много же пришлось ей выслушать! Сразу же после разговора я стала меняться на глазах (по словам близких).

Благодаря этим людям, я обрела душевный покой, почувствовала силу и уверенность в себе, в своих поступках. Эти люди своего рода доктора, которые лечат не тело, а исцеляют душу человека. И это очень важно: в наше неспокойное время знать, что всегда тебя выслушают, помогут и поддержат. После очередной беседы я получаю заряд энергии. Я научилась не просто существовать, а радоваться жизни, бороться. Эти люди спасли меня как человека, как личность, как женщину.

От всей души я благодарна им за их участие в моей судьбе, за их терпение, внимание и доброту. Я пожелаю каждому обрести друга в их лице. Спасибо, что вы есть!

Л. ПАЛАМАРЧУК.

От редакции. К сожалению, мы не можем назвать людей, кото-

## ПОСЛЕДНИЕ МГНОВЕНИЯ

Фантастический  
рассказ

- Итак, господа, я собрал вас здесь для того, чтобы просить вашего совета: успеем ли мы, можем ли мы еще предпринять что-нибудь?

Молчание повисло в зале. Его никто не решался нарушить.

- Я жду, господа, - осмотрев зал, повторил глава совета старейшин Земли герцог Любрэн. - Д'Мюр, что вы скажете?

- Герцог... как это ни ужасно, но Земля скоро погибнет. Воздух все быстрее покидает нашу планету, атмосфера исчезает, дыра в ней становится шире с каждым часом, - таков был ответ.

И снова раздался голос Любрэна, который становился все глупее. В нем звучали боль, горечь, отчаяние.

- Почему?!

Почему мы и наши дети должны сейчас умирать по вине наших дедов и прадедов, которые погубили Землю?

Они развязали страшную ядерную войну, а потом оставили нам умирающую планету. Мы росли в нищете, среди развалин, каждый день подвергаясь опасностям и болезням. Исчезли леса, обмелели реки, моря стали необитаемыми. И все из-за этой войны. Она захватила две тысячи лет назад, но сейчас именно она убивает нас. Если бы были живы те, кто умел строить железных птиц и конструировать железные яйца, которые улетали к далеким звездам, они бы спасли Землю и человечество. Но, к сожалению, мы утратили их знания. И у нас уже нет времени. Время кануло вместе с воздухом...

Воздух уходил в бездну, атмосфера таяла быстро, не оставляя людям шанса на выживание, а советники сидели в наступающих сумерках - последних сумерках. Птицы замолкли, хриплые всхрики были их последней похоронной песней. Замок стоял одиноко на скале, освещаемый блеском огромной луны. Она была намного больше, чем тогда, когда жили те, кто погубил свою планету.

Последняя молекула кислорода покинула свое миллиардное обиталище и отправилась странствовать среди звезд, в черной бездне космоса. Все живое ушло с Земли. Замки - вот единственное, что на ней осталось. Алчность, жажда иметь все больше и больше - вот что подписало человечеству смертный приговор.

Р. МАЛЬЦЕВ.

**В** ФИТОБАР горбольницы N 5 (г. Полысаево) обратилась одна из пациентов. Женщина рассказала о том, что ее сын страдает кожным заболеванием (фурункулез). По рекомендации знакомой медработницы решила полечить пижмой обыкновенной. Врач-фитотерапевт Е. А. Малыгина внимательно выслушала женщину. Елена Александровна сказала, что, действительно, наружно настои пижмы используют для примочек и обмываний застарелых язв и гнойных ран. Чай из высущенных цветков и листьев пижмы (1 чайная ложка травы на стакан кипятка) прекрасно действует как глистогонное против всех видов этих паразитов - аскарид, остириц. Чай помогает при заболеваниях печени, желчного пузыря, желтухи. Но пижма относится к числу ядовитых растений; потому ее следует принимать внутрь осторожно, в небольшом количестве. В частности, больше одного стакана чая в день пить не рекомендуется...

Женщина купила пижму. Е. А. Малыгина посоветовала ей с помощью анализов установить диагноз заболевания ребенка. И снова зайди в фитобар, где будет приготовлен сбор лекарственных растений, который поможет ее сыну.

Фитобар в здании горбольницы N 5 был открыт в феврале 1993 года по инициативе главного врача А. А. Скопинцева и его заместителя по лечебной части М. Г. Викторовой. А работают здесь врач-фитотерапевт Е. А. Малыгина и медсестра С. Н. Евсеева. Основная цель - лечение больных в стационаре приготовленными лекарственными чаями (отварами).

Лечат не только больных, стараются оздоровить и сотрудников больницы. Многие работники больницы и некоторые

рые жители Полысаева стали постоянными посетителями фитобара. Приходят сюда пациенты из онкологического и терапевтического отделений. По их просьбам готовится лечебный чай (кстати, цена чая небольшая: 300 рублей на су-

ком отделении горбольницы N 5). А когда предложили пройти специализацию по фитотерапии при Новокузнецком ГИДУВе, Е. А. Малыгина согласилась с большим желанием, поскольку этим увлеклась давно.

Так у Елены Александровны начался новый этап в трудовой биографии - она стала фитотерапевтом. То есть лечит лю-

## ЛЕЧИТ

точную норму). Желающие могут купить и сбрызг лекарственных растений, которые помогают очищать организм от солей, камней.

- Первый год лекарственные растения и готовые сборы, - говорит Е. А. Малыгина, - поставляла нам фирма из Санкт-Петербурга. Но из-за повышения цен отказались от ее услуг. Сейчас сотрудничаем с местным обществом инвалидов, с Т. К. Марковой, которая поставляет нам валериану лекарственную, шалфей и ряд других лечебных растений. А в основном лечебные травы для работы фитобара заготовляем самостоятельно. Так, нынешним летом выезжали в тайгу на сбор трав (здесь экологически чистые травы). Сумели заготовить более сорока наименований лечебных растений. К примеру, зверобой, душицу, льянину, лапчатку гусиную, подмаренник, донник...

Выросла Е. А. Малыгина в Полысаеве. Трудовая ее биография началась в 1974 году, сразу же после окончания средней школы N 44.

В 1982 году закончила педиатрический факультет Кемеровского медицинского института. Отработав три года участковым педиатром в областном городе, вернулась снова в Полысаево. Работала участковым педиатром в детской поликлинике N 5, в детс-

кой не таблетками и настойками, произведенными химико-фармацевтической промышленностью, а природными лекарствами, которые прошли проверку временем. Правда, хотелось бы Е. А. Малыгиной вести и прием пациентов. Хотя каждому обратившемуся в фитобар человеку объясняет, как и чем лечиться, какую лечебную траву следует применить. И, конечно, все это бесплатно.

Не секрет, лечение травами - длительный процесс. На счету врача-фитотерапевта Е. А. Малыгиной уже есть пациенты, которые избавились от серьезных заболеваний. Так, немолодой мужчина К. страдал мочекаменной болезнью. Обратился к фитотерапевту. Елена Александровна, учитывая состояние больного, приготовила сбор лекарственных растений, оказывающий влияние на обмен веществ в организме, работу желудочно-кишечного тракта и почек, устраняющий воспалительные процессы. Лечение помогло. Через шесть месяцев пациент

не секрет, лечение травами - длительный процесс. На счету врача-фитотерапевта Е. А. Малыгиной уже есть пациенты, которые избавились от серьезных заболеваний. Так, немолодой мужчина К. страдал мочекаменной болезнью. Обратился к фитотерапевту. Елена Александровна, учитывая состояние больного, приготовила сбор лекарственных растений, оказывающий влияние на обмен веществ в организме, работу желудочно-кишечного тракта и почек, устраняющий воспалительные процессы. Лечение помогло. Через шесть месяцев пациент

## ВРАЧ СОВЕТУЕТ...

**С**ЕЗОН гриппа и простудных заболеваний снова ставит перед нами ряд проблем. Лекарства очень дорогие, да и не слишком ли много мы принимаем антибиотиков и можно ли обойтись без них? Сторонникам лечения травами и народной медицины можно дать несколько советов.

При повышении температуры в качестве жаропонижающего можно использовать сбор из трав: малина (листья), душица, бузина черная (цвет), черная смородина (листья), мать-и-мачеха, чабрец, фиалка трехцветная. Все берется в равных количествах, 4 столовые ложки сбора настаять в 0,5 л кипятка и пить в течение дня. Кроме того, этот сбор обладает хорошим отхаркивающим, противовоспалительным и противоаллергическим эффектом.

При остром и хроническом

рините (насморк) очень эффективны настои, отвары и мази из лекарственных трав, обладающих противовоспалительным и противоотечным эффектом. Вот несколько рецептов: цветы ромашки, цветы тысячелистника, листья календулы, цветы календулы, подорожник. Все отвары готовятся так: 10 г смеси (одна столовая ложка) заварить в 100 г кипятка. Закапывать в нос по 6-8 капель 3-4 раза в день.

Эффективно закапывать в нос сок свеклы или моркови: алоэ с медом (соотношение 1:1).

При ринитах можно использовать и мази, которые готовятся из отваров, настоев или сухих измельченных трав. Для этого их смешивают с любой жировой или мазевой основой. Очень эффективна мазь из смеси тысячелистника

и крапивы.

Для лечения хронических фарингитов широко используют ингаляции из трав (по 5 минут 2-3 раза в день). Можно пользоваться таким сбором из трав: зверобой, тысячелистник, ромашка, корень аира, кора ивы или калины. Все компоненты берут в равных количествах, завариваются, настаиваются 30-40 минут.

Если вас беспокоит мучительный кашель, то очень хорошо пить отвар или настой из следующих трав: багульник (20 г), крапива (15 г), шиповник (10 г). Все смешиваются, и 10 г смеси завариваются в стакане кипятка. Настоять 8 часов и пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Детям - по чайной ложке 4 раза в день.

Еще рецепт от кашля: мать-и-мачеха, чабрец, клевер розовый, фиалка трехцветная,

тавила травника В. П. Ефременко (с. Мохово), от которого узнала много полезного.

Е. А. Малыгина осуждает людей, которые заготавливают лекарственные травы «из-под колес» для продажи, сдача в аптеки. То есть сознательно приносят вред людям. Думаю, фитотерапевт Е. А. Малыгиной права. Кузбасс, конечно, экологически грязный район. Тем более вблизи загазованно-пыльных дорог, дымящих котельных не следует весить заготовку природных лекарств для домашних (семейных) аптек и для продажи.

Е. А. Малыгина любит свою работу. Она стремится помочь каждому обратившемуся человеку. Сердце и любовь к людям ведут Елену Александровну по выбранному пути. Она мечтает стать классным специалистом своего дела, быть в более тесном сотрудничестве с врачами разных специальностей.

Ее родители - пенсионеры по старости - Галина Ильинична и Александр Гаврилович Скороделовы рады за свою дочь. Елена пользуется уважением горожан, соседей и коллег.

Увлечение Е. А. Малыгиной фитотерапией оставило равнодушными и членов ее семьи. И супруг Валерий Иванович, проходчик шахты «Полысаевская», и дочери - Таня и Аня - стали активными помощниками в заготовке лекарственных растений. Даже младшая дочь Аня (6 лет) уже знает многие травы. Может, дети и не пойдут по стопам матери, но польза от приобретенных в детстве знаний о природных лекарствах будет, без сомнения, велика.

**И. КУЗНЕЦОВ.**  
Внештатный корреспондент.

листья подорожника, душица. Смесь заваривается так же. Пить по 1/3 - 1/4 стакана 3-4 раза в день.

При сухом кашле нужно употреблять внутрь капустный сок с медом (соотношение 1:5), по 1 столовой ложке 3-4 раза в день; морковь, сваренную в молоке, с медом (1:1:5).

При острых и хронических бронхитах рекомендуют сбор из трав: душица (20 г), мать-и-мачеха (20 г), подорожник, зверобой, донник, багульник, крапива, малина, тысячелистник, череда, ромашка, репешок (каждую по 10 г), шиповник (15 г). Одна столовая ложка смеси заваривается в 0,5 л кипятка, настоить 1 час. Пить в течение дня.

Желаю здоровья!

**Е. МАЛЫГИНА.**  
Врач-фитотерапевт.

**ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКАЯ  
"ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА"  
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Учредители:

Ленинск-Кузнецкая городская администрация и трудовой коллектив редакции.

Редактор  
С. А. БАРАНОВ.

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

СПРАВКИ ПО РЕДАКЦИИ:

По письмам - 2-07-10, по рекламе и объявлению - 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.

Газета зарегистрирована Омской региональной инспекцией по защите свободы печати и средств массовой информации 23 декабря 1993 г., регистрационный № 428. Выходит 5 раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника. Доставляется подписчикам в день выхода.

Объем 1 п. л. Индекс 51915. Тираж 10670. Номер подписан в печать в 17 час. 00 мин.

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

Печать офсетная. Заказ № 6927.  
Цена одного экземпляра 300 руб.