

# ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

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

№ 231 (16390) Среда, 6 декабря 1995 г.

## МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

### ВСЕ С «ПЛЮСОМ»

Впервые за многие месяцы в ноябре все без исключения шахты АО «Ленинскоголь» справились с планом добычи. Общий «плюс» составил 107 тысяч тонн.

Особенно успешно потрудились шахты «Комсомолец» (+52 тысячи тонн) и имени Кирова (+40 тысяч тонн). Даже постоянно отстающие в последнее время шахты имени Ярославского и имени 7 Ноября одолели - таки ноябрьский план.

Есть чем гордиться и проходчикам. Сверх задания по АО «Ленинскоголь» подготовлено за месяц 580 метров. Лидерами здесь являются шахтоуправление «Кольчугинское» (+305 метров) и шахта имени 7 Ноября (+116 метров).

Декабрь тоже начался успешно - в первые три

дня практически все шахты работают с перевыполнением по добыче. Но, опять же, директора в один голос ставят проблему отгрузки угля. Установленная вагонная норма никак не устраивает - склады расрут. Нельзя сказать, что положение совсем безвыходное: меры по погашению долга железнодорожного тарифа (30 миллиардов рублей) принимаются. Но и сами шахты должны свести к минимуму простоя вагонов на погрузке, заранее знать адреса маршрутов отправки груза.

И. КЕДРОВ.

### «ТОПАЗ» - ЭТО РАДОСТЬ!

Управление социальной защиты населения ведет тщательный учет малообеспеченных семей и старается, чтобы дети из этих семей все-таки получали возможность разделяться.

Один из видов помощи малообеспеченным - организация отдыха детей. Так, городское управление социальной защиты отправляет троих детей на отдых в Ессентуки, четверо ребят побывали в «Бордости», шесть - в Карагачах.

А 24 ноября целая группа детей вернулась из санатория «Топаз», что в Мысках. Двадцать детей получили бесплатные путевки, выделенные департаментом социальной защиты населения, отдохнули, поправили здоровье.

Бесплатный проезд в санаторий и обратно обеспечили АО «Завод «Кузбассэлемент» (директор А. В. Савкин) и АО «Надежда» (директор И. В. Алферов). Мы очень довольны, что забота о детях, добра, благотворительность торжествуют, несмотря на безденежье и прочие трудности.

Н. ГУРОВА.

Заместитель начальника управления по социальным вопросам.

### «...А Я ПОРОЙ ЖИВА ЛИШЬ СЛОВЕСАМИ»

На днях в ДК имени Ярославского состоялась презентация сборника стихов «В созвездье вечных журавлей» известной в городе поэтессы Тамары Страховой.

Тираж книги - две тысячи экземпляров, а издание ее состоялось при благотворительной помощи областной и городской администраций, Кемеровского отделения Союза писателей России. Деньги на организацию презентации выделило АО «Ленинскоголь». От имени угольщиков также автору была подарена электронная печатная машинка.

Поздравить поэтессу пришли коллеги по перу, друзья, знакомые. Весь вечер звучали ее стихи и песни под гитару. А коллектив ЦДК,

А. КУЗНЕЦОВА.

## НАВСТРЕЧУ ВЫБОРАМ

### ВЕРЮ В НАШ НАРОД!

Обращаюсь к вам, уважаемый мой избиратель! Я, Вера Подберезная, 1946 года рождения, русская, инженер по образованию, никогда не избиралась депутатом, но вот теперь решила предложить свою кандидатуру.

Шесть лет живу в городе Кемерове, а до этого двадцать лет работала в Азербайджане в городе Кировобаде на алюминиевом заводе. Попала туда с родителями, отца как высококвалифицированного механика направили на пуск завода. Все было хорошо, но в конце 80-х годов во всех республиках СССР начался страшный беспорядок. Нам, русским, не стало места в республиках, где мы поднимали народное хозяйство. Страшно вспомнить: как армяне, бросая все на ходу, прячась, убегали на свою родину, а азербайджанцы так же бежали из Армении. Не дай Бог никому пережить такое!

Мне очень повезло, что меня тогда принял в свой коллектив завод «КарбоЛит» в Кемерове. Чем больше я узнаю о жизни людей в Сибири, тем больше меня потрясают условия жизни здесь. Особенно считаю недопустимым положение с жильем. Столько земли, такие просторы, а люди остаются в «гостинках» или в ветхом жилье. Мне кажется, нет больше края, где так, как у нас, в Сибири, работают люди. Сколько заводов понаправку

строили, какие поля обрабатывают на селе, горы угля подняли из-под земли, а сами испытывают ужасные трудности. Поверьте, только искреннее желание изменить

России Борис Григорьевич Федоров самым главным вопросом считает решение жилищной проблемы. Только движение «Вперед, Россия!» четко сформулировало и заяви-



такое положение подтолкнуло меня заняться политикой и пойти кандидатом в депутаты. Вдруг да вы поверите в меня, проголосуете за меня, и тогда нам с вами удастся поработать над законами, которые прежде всего будут направлены на человека.

Только движение «Вперед, Россия!» и только единственный политик

по программе по жилищному строительству:

предусматривается, что организации, занятые строительством недорогого жилья, будут получать налоговые и финансовые льготы, в зависимости от объема строительства;

налоговая система будет поощрять строительство жилья частным лицам. Будет облегчено

### МОЖНО ПРОГОЛОСОВАТЬ ДОСРОЧНО

Все меньше времени отделяет нас от 17 декабря. Может случиться, что в день выборов по тем или иным причинам кто-то из избирателей будет отсутствовать.

Согласно статье 58 Федерального закона о выборах избирателю предоставляется право проголосовать досрочно за 15-4 дня до дня выборов в помещении городской избирательной комиссии и не ранее чем за 3 дня до выборов - в помещении участковой избирательной комиссии.

На выдаваемых избирателю бюллетенях в правом верхнем углу должны стоять подписи двух членов комиссии, которые заверяются печатью.

При получении избирательного бюллетеня избиратель проставляет в списке серии и номер своего паспорта или заменяющего его удостоверения личности. С согласия избирателя или по его просьбе серия, номер предъявленного им паспорта или заменяющего его удостоверения личности могут быть внесены в список

избирателей дежурным членом комиссии с правом решающего голоса. Избиратель проверяет правильность произведенной записи и расписывается.

Заполненные бюллетени избирателя помещают в конверт, который заклеивает и передает дежурному члену городской или участковой комиссии. На месте склейки на конверте ставятся подписи двух членов комиссии, заверяемые печатью.

Дежурный член избирательной комиссии в списке избирателей в графе «особые отметки» напротив фамилии досрочно проголосовавшего ставит отметку «Досрочное» и указывает свою фамилию.

Действующее законодательство предоставляет возможность всем гражданам реализовать свои избирательные права, гарантированные Конституцией. Воспользуйтесь ими!

Г. БОЙКО.  
Зам. председателя городской избирательной комиссии.

оформление кредита под залог квартиры и земли для строительства или приобретения собственного дома;

государство будет способствовать созданию системы кредитов гражданам на строительство и покупку жилья, а также строительным фирмам.

Именно это привлекло меня в программу Бориса Федорова и в движении «Вперед, Россия!».

В фирме «ТОКЕМ», где я работаю, мне пришлось разрабатывать документы на оформление квартир в собственность. При нынешнем отношении чиновников к промышленным предприятиям, поверите, это очень не просто. Приходилось многое пробивать через суды.

Мне приятно сказать вам, что фирма «ТОКЕМ» много строит, несмотря на все трудности. За последние годы введено 416 квартир и 560 строится.

Уважаемый мой избиратель, поверите, что наша команда движения «Вперед, Россия!» состоит из грамотных, деловых людей, искренне заинтересованных в том, чтобы россияне имели достойные условия жизни, чтобы Россия стала великой страной счастливых людей.

Мы защитим ваши интересы!

Голосуйте за движение «Вперед, Россия!».

В бюллетене наш номер 20, символ - веселый, смешной эжик.

С глубоким, искренним уважением -

В. ПОДБЕРЕЗНАЯ.  
(Платная предвыборная публикация).

Высококвалифицированный врач-психотерапевт из Новосибирска в течение одного сеанса методом двойного лазерного импульсивного кодирования гарантирует освобождение от алкогольной, табачной зависимости, излишнего веса..

**БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА.**

Время проведения:  
10 часов - алкоголизм;

12 часов - табакокурение;

13 часов - избыточный вес.

Место проведения:  
кинотеатр «Победа»  
10 декабря.

Телефон для справок  
2-03-57.



# ДВИЖЕНИЕ «ЖЕНЩИНЫ РОССИИ»

**ЧЕЛОВЕК, его достойная жизнь, благосостояние, права и свободы и равные возможности для мужчин и женщин в их осуществлении - основные наши приоритеты. Мы выступаем за:**

Эффективный труд и его справедливую оплату;

соблюдение трудовых прав работников, обеспечение здоровых условий труда независимо от форм собственности;

экономическую и социальную обоснованность размеров оплаты труда, государственный контроль за своевременной выплатой зарплаты.

**Высокий уровень образования россиян - сохранение бесплатного полного среднего и доступного профессионального (включая высшее) образования, наряду с развитием его платных форм.**

**Доступ к ценностям культуры**

на основе приоритетного бюджетного финансирования, частных фондов и меценатства.

**Улучшение здоровья населения**

сохранение и развитие системы бесплатного государственного здравоохранения, наряду с развитием платных медицинских услуг, обеспечение экологической безопасности.

**Достойное жилье для всех**

развитие государственной программы жилищного строительства, предоставление бесплатного или недорогого жилья малоимущим.

**Социальную защиту населения**

**Защиту и развитие детей**

сохранение для всех детей бесплатного образования и здравоохранения, доступность детсадов, яслей, оздоровительных лагерей;

государственные программы производства детского питания, одежды, игрушек, лекарств.

**Интеграцию инвалидов в общество**

развитие государственной системы их реабилитации, формирование специальной инфраструктуры быта для инвалидов.

**СЕМЬЯ - одна из важнейших ценностей в жизни человека, основа стабильности и мира в обществе. Мы выступаем за:**

**Материальную поддержку всех семей с детьми** выплату на каждого ребенка экономически значимых пособий, защищенных от инфляции и увеличенных для неполных семей с

1 кормильцем.

**Трудовые льготы для лиц с семейными обязанностями**

**Доступное бесплатное медицинское обслуживание беременных, рожениц, новорожденных и детей, наряду с развитием платных услуг.**

**Развитие системы планирования семьи.**

Особую поддержку молодой и студенческой семьи, пожилой семьи и одиноких пожилых людей, неполной семьи, многодетной, семьи с детьми или родителями-инвалидами, семей военнослужащих.

**МИР есть условие устойчивого развития России и благополучия каждого россиянина. Мы выступаем за:**

**Становление демократического государства**

формирование механизмов, гарантирующих доступ человека к власти, позволяющих ему участвовать в принятии решений, контролировать власть и привлекать к ответственности в случае нарушения ею законов.

**Федерализм как основу экономического и социального развития, согласия и мира в России**

самостоятельность субъектов РФ при сохранении целостности России.

**Конструктивное взаимодействие законодательной, исполнительной и судебной властей**

**Социально ориентированную экономическую политику**

рыночную экономику, развитие отечественного производства, особенно с преимущественным использованием женского труда, государственное регулирование земельного рынка.

**Общественное согласие, мир и безопасность в России**

борьбу с преступностью, сугубо политические меры разрешения конфликтов, реформирование армии, обеспечение коллективной безопасности стран СНГ, мирные добрососедские отношения с другими государствами.

\*\*\*

**ЕКАТЕРИНА ЛАХОВА,** лидер движения, председатель фракции в Государственной Думе, врач по образованию и роду занятий, советник Президента РФ по вопросам семьи, материнства и детства, член Комитета Госдумы по делам женщин, семьи и молодежи:

**Голосуйте на выборах за движение «Женщины России» и его кандидатов в депутаты на местах!**

- Одна из главных проблем нашего общества - пропасть между «властью» и рядовыми гражданами. «Закрытость» власти порождает недоверие граждан. Фракция «Женщины России» стремится к максимальной открытости, постоянному общению с избирателями, старается сверять свою законотворческую деятельность с настроениями и запросами россиян. Программу, с которой мы идем на выборы, вкратце можно сформулировать так: мы за становление России в качестве демократического, социального, правового государства. Что можем сделать для России мы, женщины?

Прежде всего качественно изменить направленность политики, обратив ее к нуждам, запросам людей. Духовное развитие и свобода, здоровье и благосостояние человека, его семьи, детей, его близких - вот высшая цель и предназначение политической деятельности. Чем больше будет благополучных, счастливых людей, тем богаче, крепче и благополучнее будет наша страна. Мы готовы работать во имя такой России!

\*\*\*

Несмотря на то, что 54 процента населения страны составляют женщины, в большинстве партий, блоков и объединений, участвующих в избирательной кампании, женщин меньше. В списке ЛДПР женщин всего 6,3 процента, движения «Держава» - 8,9 процента, КПРФ - 10,7 процента. Среди первых 12 кандидатур в избирательных списках женщины составляют 11,6 процента. По две женщины среди 12 кандидатур в избирательных списках объединений «Наш дом - Россия» и «ЯБЛоко». Нет женщин среди первых 12 кандидатур в списках от «Партии любителей пива» и «Аграрной партии России».

**Фактически в политике интересы женщин как особого социального слоя сегодня представляет только политическое движение «Женщины России»!**

\*\*\*

**В избирательном списке движения среди первых 12 кандидатур - наша землячка Галина Васильевна Паршенцева, которая баллотируется также в Думу по 89-му Ленинск-Кузнецкому избирательному округу.**

\*\*\*

**Голосуйте на выборах за движение «Женщины России» и его кандидатов в депутаты на местах!**

**ДО ВЫБОРОВ** в Госдуму осталось совсем немного времени.

Многих волнует вопрос: за кого голосовать? Здесь воистину голова может пойти кругом, если каждый день слушать по радио, видеть по телевизору выступления лидеров избирательных блоков, кандидатов в депутаты, читать в газетах их предвыборные платформы. Тем более что информация, как правило, сильно урезана из-за лимита эфирного времени и газетной площа-

ди.

Солиднее других выглядит, например, Н. А. Барбара, которая, правда, благодаря трудающихся АО «Ленинскоголь» за поддержку, выражая беспокойство из-за бесконтрольности и коррумпированности власти, почему-то «забывает» при этом сказать, что выступает от блока «Наш дом - Россия». То есть от партии этой самой власти. Бурная реклама деятельности развернуло движение «Вперед, Россия!», заверяя, что именно оно защитит наши интересы. Однако, прочитав их обращение, со всей определенностью можно понять одно: Борису Федорову депутатство ни к чему, ему нужно премьерство, потому что только он один в России самый-самый «профессиональ» с богатым, в том числе и зарубежным, опытом. Куда, к какой яме привел нас сей мудрый муж в компании ему подобных «зарубежно умудренных профессионалов», мы с вами видим, являясь живыми свидетелями раз渲ала великой страны. Выступивший недавно в «Русской рулетке» бывший премьер Е. Гайдар тоже беспокоился за Россию, которая, по его выражению, «не сможет выдержать второго испытания коммунизмом».

Вообще, все правительственные, пропрезидентские движения и блоки в ходе предвыборной борьбы используют (на словах призывают корректности) любые способы и поводы для того, чтобы ниспослать хулу на Коммунистическую партию и ее лидера Зюганова. Пугают при этом народ гражданской войной, новыми лишениями, совершив забыв, что трудающийся народ России уже четко осознал и понял: так, как он жил в начале «перестройки», жить, конечно, было нельзя, но и так, как он живет сегодня, жить просто невозможно.

Пугать сегодня людей новым переделом собственности и сопутствующими ему потрясениями - верх политического лицемерия и цинизма. Как будто нет

# КОМПАРТИЯ РОССИИ - ЗА НАШИ С ВАМИ ИНТЕРЕСЫ!

№ 25

чудовищного надругательства над общенародной собственностью, отданной на разграбление; как будто не было конфискациибережений населения. Как будто перед собственности не продолжается на протяжении последних лет во все более варварских формах. Непрерывный взаимный отстрел банкиров и коммерсантов, междуусобица криминальных группировок - что это, как не передел собственности?

Но это власти не пугает. Их пугает, что в этот процесс вмешается народ, который восстановит справедливость в тысячу раз более бескровно и гуманно. Поэтому их так пугает Коммунистическая партия, выражающая интересы народа. Их пугает Зюганов, возглавивший запрещенную в 1991 году Компартию, выигравший со своими соратниками процесс в Конституционном суде, легализовавший партию, сохранивший ее от разгрома в 1993 году и приведший КПРФ в Государственную Думу. Он создал, по существу, новую партию, способную действовать в условиях усеченного буржуазного парламентаризма. Создал партию из остатков уничтоженной КПСС, из людей, потерявших вождей, помещения, финансовые средства, не имеющие опыта существования в новых жестких условиях. Создал жизнеспособную организацию, влияющую на режим, имеющую свою четкую программу. Программа КПРФ предусматривает смену экономического курса, стимулирование отечественного производства, восстановление имущественных прав трудовых коллективов и социальных прав трудающих, установление советской формы народовластия сверху донизу, обеспечение подконтрольности и подотчетности исполнительной ветви власти законодательной, восстановление независимых международных позиций и подлинного суверенитета России.

**Вот почему я призываю избирателей не до-**

**Компартия Российской Федерации смотрит в будущее с оптимизмом. Она - за наши с вами интересы!**

**А. ФИЛАТОВ.**

Член КПРФ, депутат Законодательного собрания Кузбасса.

(Публикуется на правах бесплатной рекламы.)

хозяева повели гостей на экскурсию по детскому саду. Последние были в восхищении. Кругом - идеальная чистота, цветы, аквариумы, детские поделки. Студия ручного труда - просто волшебство. Чего здесь только нет - рисунки, самодельные куклы, сказочные персонажи и игрушки из папье-маше, аппликации, макраме и даже... водопад. Не комната, а произведение искусства! Вот где дети познают красоту и учатся создавать ее сами!

После экскурсии праздник продолжался. Приходили на него Кащей Бессмертный, цыганский табор. Шутки и смех не смолкали до позднего вечера. Праздник получился прекрасный.

**А. ВИНОГРАДОВА.**

## ДЕСЯТЬ ЛЕТ -

## ЭТО МНОГО ИЛИ МАЛО?

ты, поздравления, угощение - все это было в большом количестве. И подарки, конечно, тоже. От администрации города детский сад получил наборы книг, которые очень пригодятся в воспитании детей. От соседних садиков «Алый парус» и «Звездочка» тоже книги - все тома «Детской энциклопедии». А шефы «Красной Шапочки» - АО «Надежда» подарили

Когда все подарки были вручены,

**ВЫШЛИ** в свет «Очерки психологии здоровья. Аргументы, факты, тесты». Это коллективная монография преподавателей Кемеровской государственной медицинской академии создана под руководством и при участии доктора медицинских наук профессора Нины Алексеевны Барбара.

Известно, что более половины случаев смерти связано с избыточными психоэмоциональными реакциями. Как справиться с этой проблемой? Как продлить свою жизнь? На эти и многие другие вопросы дает ответы эта увлекательнейшая книга. Кроме того, в ней вы найдете тесты для самооценки своих физиологических и психологических резервов.

Появившись на прилавках книжных магазинов г. Кемерова книга была распродана буквально за несколько дней. Н. А. Барбара любезно предоставила для публикации в нашей газете отрывки из своей рукописи. Надеемся, что знакомство будет не только интересным, но и, безусловно, полезным.

«Сладостная жизнь, милая, чудная привычка к быту и деятельности, - с тобой я должен расстаться», - грустил И. Гете. Эта мысль приводит в ужас детей и порой повергает в уныние взрослых. Однако законы природы неумолимы, и следует мириться с неизбежным. Более того, можно в каждом периоде жизни и даже в поре ее увидеть светлые стороны.

Когда же начинается старость и каково ее место среди других возрастных периодов жизни человека?

Представители мужского пола в 17-21 год переживают юношеский, в 21-35 - взрослый и в 35-60 лет - зрелый возрасты; у женщин этим периодам соответствуют 16-20, 20-35 и 35-55.

Следующий этап - с 60 до 75 лет у мужчин и 55-75 у женщин - соответствует пожилому, 75-90 - старческому возрастам, а 90 и более лет - возрасту долгожителей.

Старение присуще любой живой системе, это неотъемлемое ее свойство, атрибут жизни, естественный и нормальный процесс. В подавляющем большинстве случаев немощность людей пожилого и более старшего возраста развивается не в результате старения, а из-за болезней, неразрывно связанных с этим процессом. Понятно поэтому, что люди стремятся прибавить не столько «годы к жизни», как «жизнь к годам».

Естественно, «ключ к старению» следует, прежде всего, искать на уровне молекул и клеток нашего тела. Одним из виновников может быть глюкоза крови, случайно присоединяющаяся к молекулам белков и аминокислот с образованием стойких соединений желто-коричневого цвета. Эта реакция получила название реакции «побурения», или гликозилирования, она ведет к формированию плотных структур, которые накапливаются с возрастом и снимают растяжимость тканей легких и сердца, проницаемость и пропускание капилляров, прозрачность хрусталика глаза. При сахарном диабете, когда концентрация глюкозы значительно повышается, старение развивается особенно быстро, а жизнь укорачивается.

Еще один из молекулярных и клеточных механизмов старения, гипотеза о роли которого выдвинута в 1956 г. Д. Харманом из университета штата Небраска (США), состоит в разрушительной функции так называемых свободных радикалов. Эти соединения, образующиеся во многих биологических реакциях, имеют неспаренный электрон и поэтому могут окислять (повреждать) молекулы нуклеиновых кислот, белков, липидов. В результате образуются новые радикалы и родственные окислители, например, перекись водорода. Как пишут об этом Ш. Беглис с соавторами, эти радикалы ведут себя подобно слону в посудной лавке: меняются проницаемость клеточных мембран, активность ферментов (биологических катализаторов), повреждаются клетки. Эти процессы способствуют развитию патологии старения - гипертонии, раку, болезни Паркинсона и других заболеваний.

Человечество веками ищет «обуздания» процесса старения. До нас дошли предания, что библейский царь Давид считал лучшим средством живительную эманацию дыхания молодых самаритянок. Французский физиолог Броун Секар применил вытяжку из семянника барана, К. Аденеаузеру, У. Черчиллю и Н. С. Хрущеву вводили экстракти из тканей эмбрионов. Эти мероприятия, естественно, приводили лишь к кратковременному эффекту.

В Киевском НИИ геронтологии для торможения процесса старения разработан ряд препаратов, основу которых составляет комплекс витаминов, минеральных веществ и других антиоксидантов. В настоящее время для этой цели используются квадевит, аскорбиновая кислота, глютаминат калия, производное новокаина геровитал, антиоксидант ионол; улучшающий кровоснабжение мозга стулерон; молочные препараты геролакт и касмол. Наряду с этими модуляторами старения геронтологи советуют при запорах выпивать утром натощак стакан воды комнатной температуры.

Однако существуют и естественные жизненные стратегии и приемы, которые поддерживают здоровье и долголетие.

Умение избежать отравлений - один из секретов долгожителей, который позволил академику В. А. Богоявленцу прийти к знаменитому выводу: «Умение продлить жизнь - это прежде всего умение не сокращать ее».

Вторым - не менее важным - секретом долгожителей является их стремление к достижениям, всяческого рода деятельности. Известно, что мужчины в 60 лет, а женщины - в 55 лет в 27% полностью, а в 55% - частично - работоспособны; многие из них еще 5-10 и более лет могут работать по специальности.

Ф. Вольтеру принадлежат слова: «Для глупца старость - бремя, для невежды - зима, для человека науки - золотая осень», а Б. Шоу считал, что «Старость - стихия мысли, творчества, разума». Мы знаем много примеров удивительно плодотворной деятельности «знатных стариков» - Ф. Вольтера, В. Гюго, И. Гете, Б. Шоу, Л. Н. Толстого, И. Е. Репина, И. П. Павлова, В.-А. Обручева, Ф. Раневской, С. Г. Коненкова, Г. Н. Сперанского и многих других.

Работает то, чем пользуются. Мобилизация резервных механизмов мозга - миллиардов нейронов,

опасных болезней пожилого возраста - снижается на треть, если физические упражнения выполняются в часы досуга. Этот вывод сделан на основе наблюдения над 120 000 мужчин семи стран - Японии, США, Финляндии и др.

Западногерманский врач Э. ван Аакен проанализировал влияние оздоровительного бега на частоту развития рака у пожилых людей. Из 500 подопечных, которые вели обычный образ жизни, через 6 лет у 29 человек развился рак, из них 9 умерли. Вместе с тем рак был выявлен только у 4 человек из других 500 пожилых людей, которые регулярно занимались весь период наблюдения оздоровительным бегом.

Секрет третий состоит в особенностях питания долгожителей. Этот аспект сравнительно хорошо изучен и тщательно проанализирован.

Установлено, в частности, что одной из самых характерных особенностей питания долгожителей является ограничение приема жира и калорийности, ставшей привычкой (у азербайджанских женщин калорийность почти вдвое меньше нормируемой величины). Еще в 1973 г. К. И. Мустафаев, обследовавший 180 горцев старше 90 лет, нашел, что в сутки они получают с пищей в среднем 2500 ккал. Добровольный перевод этих людей на рацион с еще более низкой калорийностью - 1700 ккал - был перенесен удовлетворительно, а от приема пищи, содержащей 3860 ккал, испытуемые на 9-10-е сутки отказались.

В лаборатории гигиены питания Института геронтологии АМН СССР разработан один из вариантов рациона, рассчитанный на торможение старения у лиц 60 и более лет. Этот рацион обеспечивает максимальное количество и спектр биологически активных веществ пищи при сравнительно низкой их калорийности. Рацион включает (в сутки в граммах) - хлеба пшеничного - 75, ржаного - 150, макаронных изделий и круп - 50, масла сливочного - 20, растительного - 20, мяса (колбас) - 60, молока и кисломолочных напитков - 250, сметаны - 20, творога - 50, рыбы - 50, 1-2 яйца (в неделю), меда или сахара - 30, капусты - 200, моркови - 100, свеклы - 100, картофеля - 150, лука (чеснока) - 60, зеленого горошка - 30, яблок или других фруктов - 500.

Существует много данных о благотворном действии на организм пожилых людей чеснока, который в виде настойки получил название «эликсира молодости». Его компоненты сдерживают развитие болезней старения - атеросклероза, стенокардии, опухолей.

Четвертый секрет долгожителей состоит в их относительно благополучном человеческом окружении, создающим достаточную социальную поддержку. Д. Ф. Чеботарев подчеркивает вместе с тем психологические черты большинства старых людей, которые затрудняют общение с ними. Это эмоциональная неустойчивость, обидчивость, чёрствость, эгоизм. Нередко старый человек консервативен в суждениях и поступках, склонён к нравоучениям и переоценке своих прежних заслуг. Он может быть агрессивным или, наоборот, неуверенным в себе. В старости легко возникает тревога, нередко из-за ухудшения здоровья; порою таким людям кажется, что близкие о них не заботятся. Тревога может перерастти в страх и уныние.

Вместе с тем человеческое окружение пожилого человека представляет собой один из самых значительных факторов, влияющих на его психическое и физическое здоровье. Геронтологи Калифорнийского университета при обследовании 5000 пожилых выяснили, что у мужчин смертность выше вдвое, а у женщин - втройне в тех случаях, когда их социальные связи - особенно с друзьями, родственниками - крайне ограничены.

Уважение к родителям и старым людям - одна из замечательных традиций кавказских народов, которая также повышает социальную защищенность старости.

И, наконец, пятая черта долгожителей состоит в особенностях их душевного склада и системы жизненных ценностей.

У долгожителей, как правило, сильный и уравновешенный тип высшей нервной деятельности. Они общительны, доброжелательны, проявляют интерес к явлениям окружающего мира.

Одной из самых существенных особенностей этих людей является их высокая устойчивость к стрессам.

Опыт лучших домов престарелых подтверждает влияние стрессоустойчивости пожилых людей на продолжительность их жизни.

В одном из таких учреждений 73 обитателя (средний возраст их был равен 81 году) разделили на три группы: в одной из них было предпринято обучение трансцендентальной медитации, во втором - релаксации (общему расслаблению), а третья группа была контрольной. Через три года в третьей группе умерло 37,5% пациентов, во второй - 12,5, а в первой все были живы и имели наилучшие показатели памяти и кровяного давления.

Всемирно известная Агата Кристи в свои 75 лет написала: «Я была исключительно счастлива в этой жизни... Но многое еще и остается. Опера и концерты, чтение, наслаждение, которое испытываешь, ложась в постель и засыпая, самые разные сны; молодежь... бывает удивительно мила. А самое, пожалуй, лучшее - сидеть на солнышке, тихо дремать и... вспоминать! Что сказать мне в мои семьдесят пять? Спасибо тебе, Господи, за мою хорошую жизнь и за всю ту любовь, что была мне дарована!»

Какие прекрасные слова, здравый смысл и душевное здоровье! И как важно сохранить все это в преклонные годы, когда человек все еще ни на день не расстается с желанием увидеть еще одно солнечное утро, еще раз ощутить рядом с собой родную душу, захватить еще один миг жизни.

## ДОЛГОЖИТЕЛЕМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ ГЛАВЫ ИЗ КНИГИ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ



гога Р. Л. Прагера обладали навыками «творческого образа жизни», который, кроме умеренного питания и физических упражнений, включал труд с элементами творчества и искусства. Несколько лет «студентам-пациентам» удавалось жить без лекарств.

И. П. Павлов, академик-физиолог, проживший долгую жизнь, писал, что, больше любил труд физический, считал его «мышечной радостью».

Сегодня хорошо известно, что регулярные двигательные нагрузки повышают синтез белков и размеры клеток мышечной ткани и сердца; улучшают снабжение клеток кислородом (один из механизмов старения связан с гипоксией - кислородной недостаточностью); улучшают устойчивость к стрессам (за счет повышения мощности антиоксидантных механизмов, синтеза описанных пептидов - защитников от стресса), повышают умственную работоспособность. Хотите проверить свои возможности?

Ложитесь на пол, закрепите пальцы ног, например, под шкафом или попросите кого-либо подержать их. Руки скрестите на груди. Делайте наклон вперед, пытаясь прикоснуться руками к ногам. Продолжительность упражнения - одна минута. Подсчитайте, сколько вы сделали за это время наклонов, и сравните с данной таблицей, показывающей оптимальное их число в зависимости от возраста.

Возраст	Число наклонов в минуту
20 лет	45-50
30 лет	40-45
40 лет	35-40
50 лет	25-30
60 лет	15-20

Риск ишемической болезни сердца - одной из

СПОРТ

## ПЕРВЫЙ И ЕДИНСТВЕННЫЙ

Мы уже сообщали об успехе нашего земляка К. Павлова на мировом первенстве по силовому троеборью в финском городе Пори. Теперь подробности.

Конкуренцию Константину в весе до 56 килограммов составили известные пауэрлифтеры - швед Магнус Карлссон, семикратный чемпион мира японец Харауки Исагава, чемпион Европы прошлого года болгарин Ивалин Петров (он был в 1985 году и чемпионом мира среди юниоров по тяжелой атлетике, тренировался в сборной знаменитого Ивана Абаджиева). Перед началом соревнований опасным считали и тайванца Ху Чинг Чу, нынешнего чемпиона мира среди юниоров, имевшего в этом сезоне самый высокий результат в троеборье. Но уже в первом упражнении - приседании - он получил нулевую оценку, не справившись с весом в 230 килограммов, и выбыл из дальнейшей борьбы.

Павлов же последовательно присел с весом в 220, 235 и 240 килограммов (установив одновременно и рекорд России в этом упражнении), что принесло ему серебряную медаль. А "золото" здесь взял Карлссон, трижды обновлявший мировые рекорды - теперь он «потяжелел» на 17,5 кг и равен 277,5. Болгарин стал третьим, уступив ленинскому кузнецчанину по более тяжелому собственному весу, а Исагава - четвертым (205 кг).

Во втором упражнении - жиме лежа - по весу Петрову, он только

И. КЕДРОВ.

## УСПЕХ БОКСЕРОВ

С 22 по 26 ноября в Таштаголе проводился традиционный турнир по боксу, посвященный памяти Я. Баляева.

В нем приняла участие команда боксеров ДЮСШ нашего города, воспитанники тренеров А. Н. Краснова и В. А. Белых. Во взрослой возрастной группе в весовой категории до 67 кг выиграл все бои и занял первое место Иван Голубев, учащийся УОР. Кроме того, он был признан самым техническим боксером турнира.

В весовой категории 63,5 кг выиграл один бой и занял третье место Павел Собора, учащийся СПТУ № 38.

В подгруппе юниоров в весовой категории до 79 кг первое место занял Денис Мизюркин, учащийся УОР.

А. ДМИТРИЕВА.  
Директор ДЮСШ.

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКАЯ  
"ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА"  
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Учредители:

Ленинск-Кузнецкая городская администрация и трудовой коллектив редакции.

Редактор  
С. Я. БАРАНОВ.

С начала года по городу и району произошло 529 пожаров, погибло 29 человек, материальный ущерб составляет 177 млн. 348 тысяч рублей.

Если задуматься над этими цифрами, предстанет жуткая картина. Из-за лишней рюмки водки, небрежно брошенного окурка унесено 29 человеческих жизней. Причины пожаров все те же: неосторожное обращение с огнем, курение в нетрезвом состоянии, неправильное устройство печного отопления, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации нагревательных приборов, поджоги. Горят в основном жилые дома, надворные постройки, сено. Особенно часто это происходит в поселках Лапшиновка, Дачном, Строительном.

Почему пожары так часты? Давайте посмотрим, в каком состоянии наши дома: наши квартиры. Возьмем улицу Днепровскую, дома № 3, 5, 7, 9, 16. Они провелись в этом году два раза, второй раз 12 октября личным составом караула № 3 пожарной части № 8 и инструктором Вахрушевой. Дома принадлежат ЖЭУ-3, где начальником Л. В. Тугаева. В этих домах и квартирах созданы все условия для возникновения пожара, созданы ру-

ками квартиросъемщиков совместно с начальниками участков, руководством ЖЭУ. Здесь со дня пуска в эксплуатацию не производится профилактический осмотр и ремонт электросетей и электроустановок. Электропроводка ветхая, через каждые полметра скрутки, оголенные концы, нару-

вания с органами ГПН. Очень много брошенных квартир, где вечерами собираются беспризорные подростки.

Несколько слов об отопительных печах. По всей Лапшиновке полуразвалившиеся дымовые трубы - ремонтом, штукатуркой, побелкой их никто не занимался и не

## Служба 01

шенная изоляция. Неоднократно горел электрощит в подъезде дома № 5. Из-за попадания влаги происходит постоянное замыкание электропроводки (крыша дома тоже требует ремонта). Наружная электропроводка домов № 4, 2, 6 провисает до крыш, столбы линии электропередачи повалились, проводка висит на ветвях тополей.

В квартирах домов в качестве аппаратов защиты применяют все подручные средства вплоть до столовой вилки, только не предохранители заводского изготовления.

На территории дома чего только нет, настоящая свалка: мусор, сгораемые материалы, различные сараи, бани, гаражи, установленные без разрешения и согласо-

занимается, о чистке от сажи и говорить нечего. Созданы все условия для возникновения пожаров. Вот почему и растет их количество, гибнут люди. Предписания же пожарной охраны не выполняются.

Правила пожарной безопасности гласят: «Человек, заметивший пожар или загорание, должен оповестить об этом всех проживающих в доме и обязан немедленно вызвать пожарную помощь». А имеется хоть один телефон-автомат на Лапшиновке для вызова пожарной, «скорой помощи», милиции или других служб? Нет. Все, что было, сломано, ликвидировано, восстановить или установить нет желающих, нет средств... Сейчас нам не звонят, а

в любое время суток идут сообщить о пожаре, затрачивая бесценное время. А исход любого пожара во многом зависит от того, насколько своевременно была вызвана пожарная помощь, как скоро приняты меры к тушению и спасению людей. Пожар развивается очень быстро. Несвоевременный вызов пожарных приводит к очень тяжелым последствиям, дома сгорают до фундамента. Только своевременный вызов гарантирует возможность ликвидации очага пожара в кратчайший срок. Не позволяйте детям играть телефонами-автоматами, берегите их от подростков-бездельников, это в ваших интересах!

Правильная планировка, застройка и содержание территории жилых домов, правильная эксплуатация инженерного оборудования, радиотелефонные, электросети, нагревательных приборов, печей, осторожное обращение с газом, изделиями бытовой химии обеспечат пожарную безопасность вашего жилья. Пожар - всегда беда. Не накликайте ее на себя!

О. ИСЛАМОВА.  
Начальник ПЧ-8.

## "ВПЕРЕД, РОССИЯ!"



Мы-не левые и не правые.  
Мы-нормальные, как и Вы.



Россияне, мы верим в вас и надеемся,  
что 17 декабря выбор

будет сделан правильно.

«ВПЕРЕД, РОССИЯ!», выбрав путь,

О пенсионерах не забудь,

В тебя мы верим всей душой

И знаем - держи слово.

И голосуем за тебя,

Ни за кого другого!

В день выборов вы, уважаемые избиратели, взяв в руки бюллетень, увидите там более 40 партий, движений, объединений. У каждого - свой порядковый номер и символ.

«ВПЕРЕД, РОССИЯ!» под номером «20» и символ ее - улыбающийся, веселый ежик. Полюбите его. А номер «20» легко запомнить, он счастливый. Ведь на майке знаменитого вратаря Владислава Третьяка красовался такой же, и команда всегда побеждала.

Победите и вы, если проголосуете за  
движение «ВПЕРЕД, РОССИЯ!».

ОРГКОМИТЕТ.  
Тел.: 25-56-23.

## УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

Доводим до вашего сведения, что в магазине № 23 (первый микрорайон) открыт отдел видеотехники. Время работы: с 10 до 18 часов. Расширенный ассортимент.

Приглашаем за покупками!

## По низким ценам

Филиал АО «Белон» реализует холодильники «Стинол» (9 моделей) по более низким ценам. Гарантия - 3 года. Обращаться: ул. Ломоносова, 6 (центр города) или по телефонам: 2-09-02, 2-08-79.

## БЛАГОДАРИМ

Выражаем сердечную признательность коллективу завода «Кузбассэлемент» и лично Юрию Максимовичу Догадину, ПТУ, всем, кто помог в похоронах нашей любимой жены, матери, бабушки Екатерины Даниловны Попыриной.

Муж, дети, внуки.

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 № 7304.  
Цена одного экземпляра 300 руб.