

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 39 (16445) Вторник, 27 февраля 1996 г.

ШАХТОВЫЕ НОВОСТИ

ЕЩЕ И ПОЖАР

В прошлый вторник в 17 часов на конвейерном уклоне шахты «Кузнецкая», по которому качается уголь из единственной на сегодняшний день полноценно действующей лавы N 1821 пласта Польшаевского-2, произошел экзогенный пожар.

Обстоятельства его возникновения таковы. Длина конвейера 2ЛУ-100 составляет 1200 метров, и дополнительно на нем установлен привод-бустер. Здесь - то в какой-то момент и произошел по краю разрыв резинолентовой ленты шириной примерно в десять сантиметров. Этот хлыст наматало на вал и терло до тех пор, пока он вместе со штыбом не воспламенился.

Находящиеся в очистном и проходческом забоях люди, почувствовав запах гари, одели самоспасатели, поднялись по уклону и начали гасить пламя. Тем временем лента до сшивки, оборвалась, и ее нижняя горящая часть скатилась вниз по роликам. К тушению при-

ступили горноспасатели. Однако подручными средствами погасить пожар не удалось. В шахту спустили пеногенератор, с помощью которого и появилась реальная возможность ликвидировать очаг.

Специальная комиссия еще будет детально разбираться в причинах, приведших к возгоранию, но уже сейчас ясно, что главное - это безнадзорность конвейерного транспорта. Сказывается и отсутствие надежной автоматизированной системы по типу «Трансмитон», способной мгновенно отключить оборудование при угрозе возникновения пожара. Кстати, это проблема уже всех шахт нашего рудника.

И. ЧИКУРОВ.

БУДЕТ ПО-ПЛОХОМУ!

Не меняются в лучшую сторону отношения между АО «Кузбассэнерго» и АО «Ленинск-уголь».

По-прежнему энергетики должны угольщикам громадные суммы и не торопятся их отдавать. А между тем на ряде шахт не выплачена еще ноябрьская зарплата, возникает социально взрывоопасная обстановка. Так, на грани забастовки находится шахтоуправление «Кольчутинское». Администрации и профсоюзам с большим трудом приходится сдерживать коллектив от акций протеста.

Необходимо добавить к этому, что шахты не в состоянии расплатиться за оказанные услуги и со многими вспомогательными предприятиями нашего рудника, где также большая задолженность по зарплате.

Ленинский терком угледолюмпрофсоюза отправил в адрес директора компании «Росуголь» Ю. Малышева, директора АО «Кузбассэнерго» Н. Петерса, главы областной администрации М. Кисляка грозную телеграмму. В ней говорится, что если энергетики не начнут выполнять, как положено, условия заключенных с шахтами договоров и расплачиваться за уголь (не менее 25 процентов - «живыми» деньгами), то последние намерены с 1 марта объявить забастовку и начать пикетирование энергетических предприятий с перекрытием отгрузки угля.

И. КАТИН.

ПО ТИПУ СЕМЕЙНОГО ВРАЧА

С февраля этого года профилакторий шахты «Октябрьская» передан временно в ведение поликлиники N 5.

На эту меру предприятие вынуждено было пойти, так как испытывает большие финансовые трудности. Однако от содержания и ремонта самого профилактория «Октябрьская» не отказывается, а плата с врачей за аренду берется чисто символическая.

Работа с населением шахтового поселка будет строиться по типу семей-

ного врача.

В бывшем профилактории теперь ведут прием стоматолог, терапевт, педиатр, акушер-гинеколог. Работает ЛОР-кабинет. То есть по основным группам заболеваний люди могут получить консультации и лечение прямо в родном поселке.

Н. БАРДАШ.



«Они ему дарят цветы»

Накануне Дня защитника Отечества в музее боевой славы школы N 38 состоялось торжественное открытие мемориальной доски в память о С. Кайгородове, погибшем при исполнении воинского долга 7 января 1995 года в Грозном.

В тот день шел ожесточенный бой за президентский дворец, в ходе которого Сергей и был смертельно ранен пулевой очередью. Постерно ему был присвоен орден Мужества.

И вот спустя год после гибели память о солдатском подвиге гвардии сержанта С. Кайгородова была увековечена в его родной школе.

На траурный митинг выстроились учащиеся всех классов. Открыл его руководитель музея А. Б. Сухацкий. Верность воинскому долгу, присяге - вот что, по его словам, объединило героев Великой Отечественной и нынешних ребят, проходящих службу в «горячих» точках. Конечно,

хотелось бы, чтобы как можно меньше было таких вот мемориальных досок и как можно больше парней возвращались со службы домой живыми и невредимыми...

Скорбные слова памяти о Сергее, всех ле-

нинск-кузнецанах, погибших в Чечне, сказали директор школы Г. Д. Евдокимов, бывший классный руководитель Г. Н. Бормотова, заместитель главы городской администрации А. М. Ишмаев, заместитель горвоенкома В. А. Баранов. Отец Сергея - В. Т. Кайгородов от души поблагодарил за то, что не забывают о сыне...

Спало полотно с мемориальной доски, прозвучал трехкратный залп из автоматов, и десятки учащихся возложили цветы.

И. КЕДРОВ.

На снимках: во время торжественного открытия мемориальной доски; семья Кайгородовых - без Сергея.

Фото М. НИКОНОВА.



УПРАВЛЕНИЕ архитектуры и градостроительства города Ленинска-Кузнецкого продолжает знакомить горожан с отдельными разделами нового генерального плана развития города.

Напомню, что проект был разработан Государственным институтом проектирования городов «Гипрогор» (г. Москва) в 1994 году по заказу администрации города. Срок действия предыдущего генерального плана истекает в 1996 году.

В «Городской газете», N 207 от 31 октября 1995 года, рассказывалось о двух разделах этой работы: охрана окружающей среды и озеленение.

Сегодня вашему вниманию предлагается информация по разделу: архитектурно-планировочная организация территории.

Этот раздел включает в себя две подтемы: архитектурно-планировочное решение и предложения по определению новых границ города.

Анализ градостроительной ситуации, сложившейся в городе и его ближайшем пригороде, предопределил общую схему планировки в виде линейного образования вдоль поймы реки Ини с включением города Полысаева и промышленного района на северо-востоке.

Новая планировочная структура города основывается на учете нескольких факторов - природно-ландшафтной ситуации, планировочных ограничений (и в первую очередь горно-геологической ситуации), необходимости коренного улучшения экологического состояния городской среды, реабилитации природного окружения города.

Главные градостроительные задачи продолжают решения предыдущих разработок и сводятся к следующему.

Первое. Преодоление хаотично сложившейся планировки города (шахта-поселок). Создание относительно цельной, непрерывной городской среды за счет застройки целиков и неперспективных для отработки районов, а также постепенный вынос застройки с подработанных территорий в новые районы. Планируется срастание Ленинска-Кузнецкого и Полысаева, завершение застройки наиболее благоприятного в экологическом отношении северо-восточного района (с частичным занятием сельхозземель за счет их выкупа).

Второе. Поэтапная расчистка и восстановление ландшафта поймы реки Ини, как единственного природного

фактора, гарантирующего установление экологического равновесия в городе. Восстановление зеленого пояса города.

Третье. Упорядочение промышленных и коммунально-складских территорий с созданием крупной промзоны на севере города. Кроме этого, необходимо проведение

неэтого жилого фонда, частично расположенного и на подработанной территории. Рекомендуются строительство двух-трехэтажных коттеджей с приусадебными участками как за счет средств граждан, так и за счет государственных субсидий. Предложены интересные в архитектурном исполнении

усматривает комплекс мероприятий - реконструкцию, отселение, сокращение зон вредности и т. п. Планируется размещение малоэтажного строительства с вкраплением групп домов в 5-9 этажей.

Четвертый район - Полысаевский. Он включает в себя город Полысаево, поселок Красногорский и свободные прилегающие территории. Район расположен на угленосных территориях, перспективных для промышленной отработки. Проект предусматривает частичную реконструкцию жилой застройки, а также строительство квар-

репрофилирование крупнопанельного домостроения на производство упрощенных сборных конструкций с использованием местных строительных материалов, рост выпуска кирпича, стальных изделий и т. д. Строительная индустрия нацеливается на коттеджное строительство и возведение многоэтажных кирпичных домов современной архитектуры, более гибких в планировочных и эстетических решениях.

При реализации предложений генерального плана средняя обеспеченность населения города общей площадью возрастет до 30 кв. м на человека (т. е. увеличится в полтора раза).

Некоторые шахтные поселки проектом предлагается сохранить, но обеспечить их население необходимым культурно-бытовым обслуживанием. Определить эти территории как зоны особого строительного и градостроительного режима (со строительством домов не выше двух этажей).

Учреждения культуры, искусства, социально-бытовые объекты генпланом рекомендуется формировать едиными комплексами для организации досуга населения. Примером может служить досуговый центр в составе кинозала, комнат для кружков и секций, кафетерия, зала для дискотек и других помещений, состав которых может уточняться в зависимости от ситуации района.

В новых экономических условиях социально-бытовое обслуживание должно создаваться в рамках различных хозяйственных образований: государственных и на основе частного бизнеса, максимально приближенных к населению. Рекомендуется строительство отдельных мастерских по индивидуальным проектам с интересной архитектурой, сооружение которых разнообразит городскую застройку.

Н. GERMANOVA.
Главный архитектор города.

ГОРОД: КАКИМ ОН БУДЕТ ЗАВТРА

комплекса мероприятий по улучшению технического состояния шахт и прочих промышленных предприятий, расположенных в жилой застройке, для улучшения общей экологической обстановки.

Проектом предложено для решения этих задач четкое функциональное зонирование города: общегородской центр; селитебные (т. е. жилые) территории с центрами жилых образований; зеленые насаждения различного пользования; промышленные и коммунально-складские территории, а также коридоры для инженерных и транспортных коммуникаций.

В результате проработки вариантов с учетом заключения Кузнецкого горного округа генпланом предложено деление города на четыре планировочных района.

Центральный, расположенный на правом берегу реки Ини и ограниченный на севере Журинским логом, на востоке - железной дорогой Проектная - Юрга. Это самый старый, сложившийся район. Проектом предлагается реконструкция ветхого од-

проекты. В корне должен измениться вид на город со стороны въезда из Новосибирска. Но для реализации этих предложений потребуется не один десяток лет.

Второй планировочный район - северо-восточный. Он включает в себя привокзальный район, новые микрорайоны, поселки Дачный и Лапшиновка, а также свободные безугольные земли в сторону деревни Демьяновки. Здесь намечается строительство новых микрорайонов пяти-девятиэтажных домов и кварталов индивидуальной и коттеджной застройки. Земельные участки до 9 соток на усадьбу.

С севера к этому району примыкает северная промышленная и Краснополянская коммунально-складская зоны. Планируется их дальнейшее развитие.

Третий район - юго-восточный. Значительная часть жилого фонда попадает в зону вредности от электролампового завода, шахт «Комсомолец» и имени 7 Ноября. Этот район наиболее сложный в экологическом отношении. Его освоение пред-

тало пяти-девятиэтажных домов в сочетании с коттеджной застройкой.

Генпланом предлагается изменить границу города. Основная причина - недостаток земель для перспективного жилищного и социально-бытового строительства в связи с горно-геологическими ограничениями, а также в связи с развитием садовых участков и дачного строительства. В новую границу города предлагается включить дополнительно около 1500 га. Общая территория города увеличится до 17 тысяч гектаров.

В условиях сегодняшней экономической обстановки, конечно, очень сложно прогнозировать значительный рост объемов жилищного строительства. Генеральным планом предлагается построить 2,6 миллиона квадратных метров общей площади. Но, кроме роста объемов, разработчики генерального плана нацеливают город на проведение реконструкции и структурной перестройки существующего строительного комплекса. Предлагается пе-

сидать оказывать социальную поддержку в виде продуктов питания, товаров, ремонта жилья, бесплатного угля, денежной разовой помощи, обслуживания на дому. В программу заложены меры по трудоустройству пенсионеров, охране их здоровья, социально-психологической помощи, культурно-просветительскому обслуживанию.

Для выполнения всей программы «Ветеран-96» потребуется затратить по области более 600 миллиардов рублей. После утверждения кузбасского бюджета будет сделана конкретная раскладка по городам и районам. Так что нашим ветеранам остается немного подождать. Программу «Ветеран-96» местные власти намерены реализовать в полном объеме.

В. ИВАНОВ.

Аншлаг!

программа «Ветеран-96». О том, как лучше ее выполнить, шла речь на расширенном пленуме Кемеровского областного совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

Выступивший на пленуме директор компании «Росуголь» Ю. Н. Малышев пообещал, в частности, к середине текущего года достроить в шахтерских городах многоквартирные дома для ветеранов. Для Ленинска это заявление имеет большое значение, поскольку свай под ветеранский дом у нас давно забыты. Глава администрации М. Б. Кислюк высказался за скорейшее проведение сессии Законодательного собрания, где

ВETERАНЫ ЖДУТ ЛЬГОТ

необходимо решить финансовые вопросы, связанные с реализацией программы «Ветеран-96».

Что же конкретно она предусматривает? Прежде всего введение в Кузбассе 26 льгот из 28, положенных различным социальным категориям в рамках принятого Закона «О ветеранах». Это 50-процентная скидка в оплате жилья и коммунальных услуг, льготное обеспечение лекарствами, повышение пенсий. Если будут федеральные дотации, то ветераны смогут ездить на городском транспорте общего пользования, а также на железнодорожном, водном и автотранспорте пригородного сообщения. Некоторым категориям

ветеранов в течение года бесплатно устанавливаются домашние телефоны. На область планируется приобрести 700 автомобилей и бесплатно их распределить. Предусмотрены также денежные компенсации на бензин и транспортное обслуживание. Участники войны получат путевки на санаторно-курортное лечение. Почти 26 миллиардов рублей будет направлено на оказание ритуальных услуг.

Важное направление программы - приобретение квартир и выделение беспроцентных ссуд для индивидуального жилищного строительства, приобретения садовых домиков и участков. По-прежнему будут выплачиваться кузбасские пен-

МЫ ПОМНИМ ЭТИ ИМЕНА

В преддверии праздника - Дня защитников Отечества в школе N 10 прошло заседание поисковой группы клуба «Поиск», которым руководит преподаватель истории Нина Петровна Кузьмина. И гости, и организаторы встречи собрались в школьном музее.

Он создан всего лишь год назад, «громкого» названия не имеет. Пока решено, что он будет рассказывать об истории самой школы. А поскольку сегодня школа празднует свой 60-летний юбилей, то и на прошедшем заседании разговор шел о людях, вошедших в эту историю, имеющих прямое отношение к Дню защитников Отечества.

И прежде всего надо сказать, что в подготовке этого заседания и ребята, и их руководителю очень помогла бывшая учительница школы Елена Кирилловна Камбурова. Это она рассказала о годах войны, являясь живой участницей и свидетельницей тех лет. Это она проводила на фронт весь свой 10а и всех мужчин-педагогов школы. И никто из них не вернулся с фронтов Великой Отечественной. А в годы войны Елена Кирилловна после двух смен занятий вместе со своими учениками оставалась работать в госпитале, размещенном тогда в здании школы.

До сих пор работает в школе, и на сегодня ее педагогический стаж насчитывает уже полвека, преподаватель литературы и русского языка Екатерина Алексеевна Рыбалко. 17-летней девушкой пришла она сюда на работу и так же, как и другие, свободное от уроков время отдавала работе в госпитале.

В 50-е, уже послевоенные годы преподавателями военного дела работали в школе два бывших фронтовика. Один из них, Федор Александрович Баков, - человек удивительнейшей судьбы. Военный летчик, воевавший, получивший ранение, он был переведен в особую дивизию, перегонявшую самолеты из Соединенных Штатов Америки в Советский Союз.

И он, и другой военрук школы - Николай Дмитриевич Литвинко - до войны закончили Ленинск-Кузнецкий аэроклуб. Николай Дмитриевич был среди штурмовавших Берлин, он участник Парада Победы в Москве.

Не только ребята, но и многие учителя школы впервые узнали об этих людях, познакомились с их нелегкой военной судьбой. Таким образом, заседание клуба стало как бы живой иллюстрацией тех лет, истории школы. Перевернута еще одна ее страничка, но всем очень хочется верить, что именно эти теперь уже не останутся неизвестными, не забудутся никогда.

В. МИРОНОВА.
Школа N 10.

В ГОРОДСКОМ совете ветеранов сейчас всегда есть посетители - престарелые ленинск-кузнецкие в первую очередь интересуются тем, когда им предоставят федеральные и местные льготы. Год назад депутатами Госдумы был принят Закон «О ветеранах», который до сих пор не выполняется из-за отсутствия средств. Кроме того, разработана областная программа «Ветеран-96». Ее своевременная реализация также находится пока под вопросом.

Дело стало за областным Законодательным собранием, очередная сессия которого назначена на 12 марта. Предполагается рассмотреть бюджет Кузбасса и целевые программы. В ряду последних находится и

Из редакционной

ГОДЫ! Жизнь проходит у каждого человека по-своему, по-особому. Ведь не зря сложена пословица: жизнь прожить - не поле перейти. Нелегко порой приходится преодолевать невзгоды, которые встречаются на жизненном пути. Но намного легче, когда делаешь ты это не один, а вдвоем с человеком, с которым связала тебя судьба, и связала на многие годы.

В 1946 году встретились двое молодых людей, полюбили друг друга, создали семью и вот уже 50 лет идут рука об руку по жизни. Это наши родители - папа Карл Соломонович Гартман и мама Варвара Михайловна. Нас у них было четверо детей; но злодейка судьба одного вырвала. Осталось нас трое.

Папа 32 года проработал под землей - на шахте «Комсомолец», он бессменный бригадир четвертого участ-

ка. Когда мы были маленькими, папа работал по две смены в сутки, чтобы мы не знали ни в чем нужды.

Мама, сразу после того, как их освободили из зоны, где они нахо-

ЗОЛОТОЙ ЮБИЛЕЙ

дились всю войну, стала домохозяйкой, воспитывала детей, как могла, сохраняла домашний очаг.

Всем нам родители дали образование, вывели в люди. Сейчас у наших родителей одиннадцать внуков и четыре правнука.

Недавно мы все собрались в родительский дом, чтобы отметить их золотой юбилей. Получилась огромная семья. Вспоминали, как мы своими силами, всей семьей строили себе дом, с ка-

кой огромной радостью мы в далекий 1959 год переселились из маленькой избенки в две комнаты в огромный брусчатый дом.

Нам было очень хорошо тогда, в далеком детстве, но годы шли, мы росли, учились, создавали свои семьи и разъезжались кто куда. А наш дош и в нем престарелые родители всегда ждут нас, и каждая встреча - это праздник.

От имени всех детей, внуков, правнуков я хочу выразить вам, милые наши папа и мама, огромное спасибо за то, что вы есть. Дай вам Бог здоровья, чтоб жили вы, сохраняли тепло и уют нашего дома. Низкий вам поклон.

С золотым вас юбилеем!

Дочь Ирина КИРЬЯНОВА.
Директор
Тогучинского районного Дома культуры.

Возвращаясь к напечатанному

ЛЕГКО ИЗДЕВАТЬСЯ НАД СЛАБЫМ

Прочитал в газете за 13 февраля заметку «Хамство при исполнении» и согласен с автором О. Ивановой. Очень больно за оскорбленного ветерана войны. Я очень возмущен хамским (иначе не назовешь) поведением кондуктора «маршрутки». Может быть, этот дедушка-ветеран, бывший воин, не жалея крови, защищал Родину, весь народ (и эту хамку тоже!), потом, после войны, трудился без выходных и отпусков. И за все это такая черная неблагодарность!

Могла бы эта женщина, если с нее так уж спрашивают за безбилетных ветеранов, подойти к старику и потихоньку сказать ему: «Дедуля, вам на маршрутном такси бесплатно ездить не положено». И, думаю, он бы понял и никогда без денег в эту машину не вошел.

А без билетов в автобусах и троллейбусах у нас ездят многие и совсем молодые люди. Некоторые кондукторы, дабы не связываться с молодыми нахалами, не желаящими платить за про-

езд, вообще не требуют с них плату. И они, довольные, издевательски хохочут кондуктору вслед и победоносно смотрят на окружающих: дескать, знай наших! Вот тут-то бы следовало «власть употребить» - пригласить водителя (можно и с монтажкой), остановить транспорт и высадить всех «зайцев». А то и милицию пригласить можно. Со стариками-то «бороться» легче - что он может, ветеран! Только заплакать.

А. МАРЧЕНКО.

ЗЛО ОБЕРНЕТСЯ ЗЛОМ

Не могла без слез читать статью «Хамство при исполнении», опубликованную в газете от 13 февраля. Я всегда с болью смотрю на старых людей, мне их очень жаль.

И захотелось мне рассказать совсем о другом случае. Как-то в январе мне тоже пришлось ехать в «маршрутке» с пятилетним внуком, и тоже в Лесной городок. Когда вошла в автобус, то поняла, что в сумке нет кошелек, меня даже в жар бросило. Так вот, меня кондуктор почти всю дорогу успокаивала. Говорила: «Успокойтесь, если вы никуда не заходили, то, очевидно, оставили его дома».

Я, конечно, извинилась, поблагодарила и сказала, что мне придется

еще долго ездить на лечение, так что при случае смогу отдать ей долг. На что она ответила: «Да что вы, ладно...». Я только волновалась: вдруг не узнаю эту женщину! Но оказалось, что зрительная память не подвела. Уже через несколько дней я села именно в то же маршрутное такси. И при оплате проезда напомнила, что с меня еще долг причитается. Кондуктор ответила: «Ну, спасибо». И добавила, что она тоже меня узнала: мол, в прошлый раз я ехала с внуком. «Кошелек - то ваш нашелся?». «Да, - отвечаю, - дома был. Склероз».

А написать я решила не потому, чтобы показать, какая я честная. Просто порассуждать о происшедшем с тем по-

жилым человеком. Вот ведь встретилась мне в лице кондуктора добрая женщина. Все мы, живущие на матушке-земле, разные. Тут однажды женщина в автобусе разговорилась со мной и рассказала, что видела однажды, как кондуктор высадила бабушку без денег. Так, может быть, это как раз и была та «гадина»? Неужели она думает, что вечно будет молодой и здоровой?

Пусть еще задумается о том, что все мы, как говорится, «под Богом ходим. И содеянное ею зло обернется злом уже против нее самой. Еще раз прошу не называть моей фамилии, думаю, что нескромно писать о себе самой.

Н. Р-на.

22 ДЕКАБРЯ несчастье пришло к нам в дом. Мои дети - сын и дочь - попали в автомобильную аварию. Сына «скорая» увезла в городскую травматологию, а дочь - в клинику больницы. Врачи-травматологи сразу обнадежили меня, хотя сын поступил в отделение в крайне тяжелом состоянии. «Для него будет сделано все возможное, и он поправится», - сказали мне.

Сложнее пришлось с дочерью. Ей всего 12 лет, и у нее тяжелейшая травма. Ксюшенька была настолько тяжелой, что борьба за ее жизнь началась с момента ее поступления в больницу. В реанимационном отделении врачи Александр Васильевич Гусаров, Георгий Аркадьевич Ли, Николай Александрович Кучко, Олег Юрьевич Баскаков, медсестры Женя Сухова, Марина Бурасова, Наташа Булдакова, Таня Сапогова боролись за жизнь моей дочери. Врачи использовали все шансы, весь опыт работы, всю свою душевную чуткость, приложили все усилия для спасения моей Ксюшеньки. Вовремя были подсоединены дыхательный аппарат и мониторинг системы.

Долгие часы и дни моя доченька была без сознания, а когда ее здоровье частично восстановили, то перевели в педпалату под наблюдение доктора Александра Сергеевича Николаева. Осмотрев Ксюшу внимательно, он сказал: «Будем надеяться на бога и на врачей». А мне оставалось только ждать.

Затем Ксюшу перевели в нейрохирургическое отделение под наблюдение врачей Ирины Валентиновны Крейнес и Татьяны Валентиновны Паули. Глядя на свою дочь, распластанную на койке, я понимала, как отчаянно борются здесь за ее жизнь врачи. Проводились постоянные обследования, осмотры, процедуры. А до выздоровления Ксюши было очень и очень далеко, более того, врачи не исключали осложнений.

Мне было разрешено ухаживать за дочерью. И как повезло нам, что на нашем пути встретились такие чуткие, добрые, умные люди. Татьяна Валентиновна Паули постоянно беседовала с Ксюшей, интересовалась ее состоянием - как спала, что кушала? И если замечала, что Ксюша грустит, то всячески старалась

НА ДОБРОТУ НЕ ОСКУДЕЛИ

выяснить причину беспокойства. И не случайно, когда Ксения смогла говорить, то свое любимое стихотворение она прочла именно Татьяне Валентиновне. И сколько же тепла, ласки светилось в глазах доктора!

Ирина Валентиновна Крейнес при обследовании Ксении больше молчала. И вдруг: «Ксюша, ты у нас молодец, ты поправляешься, я очень рада за тебя!».

Много горя было пережито за это время, и я благодарна, что у нас есть такая больница, где проводят сложнейшие операции, где лечат, кон-

Сколько чуткости, теплоты и внимания проявила она к нашей беде! Не осталась в стороне бывшая сотрудница Валентина Алексеевна Еремина, родственники, соседи. Все эти люди морально поддерживали меня, не дали упасть духом, впасть в отчаяние.

Классный руководитель 7б класса школы N 1 Галина Григорьевна Васильева во время посещения больницы в своей записке написала Ксении, чтобы она поскорее поправилась, что в классе ее ждут и любят, а учителя помогут в учебе, главное - здоровье.

Огромное спасибо также моим друзьям Ксении Оле Литвиновой, Оле Рыбаковой, Оксане Выходцевой, Марине Данилюк. Несмотря на январские морозы, они приезжали проводить Ксюшу. Писали теплые слова.

А когда моим детям была нужна кровь, то ее без промедления дали горняки шахты имени Ярославского, где работает муж. Отработав смену, люди спешили не домой, а на станцию переливания крови. (И опять шахтеры пришли на помощь, когда для сына понадобилось лекарство, а в аптеке его не оказалось).

Узнав о нашем несчастье, заведующая здравпунктом АО «Надежда», где я работала раньше, Ирма Федоровна Старикова обратилась на станцию переливания крови, чтобы организовать сдачу крови на комбинате. Спасибо вам, мои милые женщины, что вы в трудную минуту, как всегда, пришли на помощь. Спасибо и шоферам Головной автобазы, которые тоже сдали кровь для моих детей!

Все это вместе - внимание врачей, доброта и милосердие людей - помогло моим детям выжить. У меня нет слов, чтобы выразить благодарность всем, кто откликнулся и помог нам в нашей беде, моя семья не забудет того, что вы для нас сделали. Да хранит вас Бог! Пусть он не даст пережить такое несчастье вам и вашим близким!

С любовью - Г. ИПАЕВА.



Город в ночи.

Фото В. КИРИЛЛОВА.

ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ

Как часто и когда задумываемся мы о своем здоровье? Скорее всего, когда начинаем болеть... Тут же бросаемся на поиски врача, а скорее, знахарки, ищем рецепт чудодейственного лекарства, спасительной диеты. А если подумать о здоровье чуть раньше, до болезни?

Мы живем сегодня в трудных условиях - загрязнены воздух, вода, продукты. Да и сами едим все без разбора. Существуют различные системы, предназначенные для очищения организма от вредных веществ, шлаков и ядов. Это система Брега - периодического голодания, Шелтона - раздельного питания, есть и другие. Увы, не все их могут применить. Бешеный ритм нашей жизни не дает возможности выдержать длительный голод, и где взять продукты для раздельного питания?

Но обратимся к истории... Христианство исходит из того, что в человеческой природе нарушена гармония между духовным и плотским началом, плоть стремится возобладать над духом. Поэтому человеку необходимы хотя бы самые простые методы самоограничения. Посты учреждены христианской церковью с целью поддержать в христианине духовно-нравственные стремления над чувственными. Но давайте посмотрим на посты с современных позиций. Строгий ритуал питания - это та же самая психотерапия, но подкрепленная ритмом, определенным набором продуктов.

Соблюдая пост, человек как бы вступает в другое душевное состояние, отсекает от себя неблагоприятные чувственные восприятия, вызванные как внешними, так и внутренними воздействиями. При соблюдении поста у человека появляется цель, он начинает ощущать прилив сил, бодрости, у него появляются уверенность, воля. Так же, как при аутогенной тренировке, он постоянно внушает себе, что со строгим соблюдением поста у него прибавляются силы, ему гораздо легче дышать, он становится все здоровее.

В христианском календаре около 200 дней занято постами. Православная церковь выделяет многодневные и однодневные посты. Каждый верующий должен поститься в течение всего года по причине воспоминания в

эти дни страданий и смерти Спасителя; в крещенский сочельник, в день усекновения головы Иоанна Крестителя, в праздник Воздвижения креста Господня. Великий пост - перед Пасхой, он в общей сложности продолжается семь недель. Пост строгий, особенно недели первая, четвертая и седьмая - Страстная. На Страстной неделе пост прекращается после Литургии в Страстную субботу. По обычаю разговляются только после Пасхальной заутрени, то есть в ночь на Воскресенье.

Существуют различные степени поста: очень строгий - сухоедение, когда употребляют только растительную пищу без масла; строгий - едят вареную растительную пищу с растительным маслом; обычный - кроме того, что едят в строгий пост, едят рыбу. Существует еще ослабленный пост - для немощных, находящихся в пути, питающихся в столовых: едят все, кроме мяса. Необходимо также при соблюдении постов отказаться от употребления спиртных напитков, совершенно устраняются раздражающе и возбуждающе действующие на аппетит продукты.

Что можно есть в пост? Хлеб (желательно грубого помола), кроме сдобы; каши, сваренные на воде без сливочного масла; овощи, фрукты, в том числе сушеные, орехи, грибы.

Посты полезны каждому из нас, потому что организм наш «зашлакован» чужеродными веществами, вдыхаемыми с загрязненным воздухом: свинцом, токсическими веществами, поступающими с пищей: нитратами, солями тяжелых металлов, пестицидами и другими химическими веществами; лекарственными средствами. В период поста мы питаемся растительной пищей, а именно растительная пища, особенно пектины, клетчатка, способствует связыванию и выведению токсических веществ из организма. Этому способствует и монотонный, стабильный состав набора продуктов.

Соблюдение поста более физиологично для организма, чем предлагаемое голодание, раздельное питание.

Избыточное количество пищи приводит к перегрузке прежде всего желудка и сердца, составные ее части поступают в кровь и забивают все клетки и ткани, происхо-

дит своего рода «удушение», неполное сгорание, и нарушается обмен веществ.

Работа сердца, печени, желудка, почек, внутренних желез должна быть увеличена за счет неусвоенных продуктов питания, происходит своего рода «загнивание» и отравление организма. Многие из нас замечают этот процесс, когда после обильного приема пищи накануне утром встают уставшие, вялые, несмотря на ночной отдых.

Но вот вы решили соблюдать пост. Пища, которую вы начинаете употреблять, производит мягкое, щадящее воздействие на функцию эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой и других систем. Пища должна быть слегка недосоленной, овощи необходимо употреблять в сыром, полусыром и вареном виде. Во время поста исключаются животные жиры, вводятся растительные.

Подобное питание способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Благоприятно посты сказываются на функции почек, мочевыделительной системы. Из организма выделяется большое количество отходов питания животным белком: мочевина, мочевая кислота.

В последние десятилетия среди населения, включая и детей, резко возросло количество больных с нарушением обмена веществ: все чаще встречается ожирение, сахарный диабет. Так, например, ожирением больны 25-50%, а сахарным диабетом, включая и скрытые формы, до 10% численности населения. Во время поста насыщение наступает более быстро, отсюда происходит суммарное уменьшение веса у людей с ожирением. Если во время постов ограничивать сахар до 0,5 г на 1 кг нормальной массы тела, то резко снижается его уровень в крови.

Конечно, многим выполнение постов покажется трудным. Но начинать необходимо постепенно. Прежде всего с воздержания от животной пищи, не исключая ее из рациона, то есть применять обычный пост. В этот период едят все, кроме мяса. Особенно полезен такой тип питания в летне-осенний период - в период наличия овощей и фруктов. Мясоедам трудно полностью отказаться от мяса. Вначале сократите потребление его до одного раза в день, заменяя рыбой, птицей, яйцами, творогом.

В. ВОРОБЬЕВ.
Кандидат медицинских наук.

Программа NTSC

ВТОРНИК, 27 ФЕВРАЛЯ

06.05 Муз. программа.
06.25 Вся реклама NTSC.
06.50 «90x60x90».
07.00 М/с «Кэнди-Кэнди».
07.30 Новости Сибири.
08.00 Кузбасс сегодня.
08.20 Уголовный розыск просит помочь.
08.30-13.30 ПЕРЕРЫВ
13.40 Новости Сибири.
14.00 Политшоу «Итого...»
14.25 Худ. фильм «Мелочи жизни».
15.40 Предприниматель.
16.15 Т/с «Кассандра».
126-я серия.
17.15 Мультфильм.
17.40 М/с «Ночная жара».
18.50 Новости Сибири.
19.25 Синемания.
20.20 Кузбасс сегодня.
20.40 Т/с «Кассандра».
127-я серия.
21.40 Власть.
21.50 Худ. фильм «Огарева, 6».
23.30 Худ. фильм «Судья» (Австралия). 1-я серия.
01.30 Уголовный розыск просит помочь.
01.35 MTV

СРЕДА, 28 ФЕВРАЛЯ

06.05 Муз. программа.
06.25 Вся реклама NTSC.
06.50 «90x60x90».
07.00 М/с «Кэнди-Кэнди».
07.30 Новости Сибири.
08.00 Кузбасс сегодня.
08.20 Уголовный розыск просит помочь.
08.30-13.30 ПЕРЕРЫВ
13.40 Новости Сибири.
14.15 Худ. фильм «Мелочи жизни».
15.40 Культура России.
16.10 Т/с «Кассандра».
127-я серия.
17.10 Новости кино.
17.45 Т/с «Ночная жара».
18.50 Новости Сибири.
19.25 Док. сериал «Женщины мира».
19.50 Мультфильм «Ману».
20.20 Кузбасс сегодня.
20.40 Т/с «Кассандра».
128-я серия.
21.40 Эх, дороги...
21.55 Худ. фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона».
1-я серия.
23.15 Худ. фильм «Судья».
2-я серия.
01.15 Уголовный розыск просит помочь.
01.25 Т/с «Один к десяти».

ЧЕТВЕРГ, 29 ФЕВРАЛЯ

06.05 Муз. программа.
06.25 Вся реклама NTSC.

06.50 «90x60x90».
07.00 М/с «Кэнди-Кэнди».
07.30 Новости Сибири.
08.00 Кузбасс сегодня.
08.20 Уголовный розыск просит помочь.
08.30-13.30 ПЕРЕРЫВ
13.40 Новости Сибири.
14.15 Муз. сказка «Про Красную Шапочку». 1-я серия.
15.35 Бизнес и закон.
16.20 Т/с «Кассандра».
128-я серия.
17.20 Мультфильм для взрослых.
17.45 Т/с «Ночная жара».
18.50 Новости Сибири.
19.25 «Кулисы».
19.55 Встреча с работниками транспортной инспекции.
20.20 Кузбасс сегодня.
20.40 Т/с «Кассандра».
129-я серия.
21.40 Худ. фильм, «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона».
2-я серия.
23.10 Худ. фильм. «Судья».
3-я серия.
01.10 Уголовный розыск просит помочь.
01.20 Т/с «Один к десяти».
01.45 MTV.

ПЯТНИЦА, 1 МАРТА

06.05 Муз. программа.
06.25 Вся реклама NTSC.
06.50 «90x60x90».
07.00 М/с «Кэнди-Кэнди».
07.30 Новости Сибири.
08.00 Кузбасс сегодня.
08.20 Уголовный розыск просит помочь.
08.30-13.30 ПЕРЕРЫВ
13.40 Новости Сибири.
14.15 Муз. сказка «Про Красную Шапочку». 2-я серия.
15.40 Российская провинция.
16.10 Т/с «Кассандра».
129-я серия.
17.10 Т/ж «Аргументы и факты».
17.45 Т/с «Мстители».
18.50 Новости Сибири.
19.25 Защита и безопасность.
19.40 Мультфильм «Ману».
19.45 Налоги и мы.
20.20 Кузбасс сегодня.
20.40 Т/с «Кассандра».
130-я серия.
21.40 10 вопросов NTSC.
22.00 Худ. фильм, «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона».
3-я серия.
23.20 Комедия «Однажды укушенный».
01.15 Уголовный розыск просит помочь.
01.25 Т/с «Один к десяти».

СУББОТА, 2 МАРТА

06.05 Муз. программа.
06.25 Вся реклама NTSC.
07.00 «90x60x90».
07.20 MTV.
07.45 Мультфильм.
08.10 Кузбасс сегодня.
08.30 Муз. программа.
09.00 «Ариос».
10.10 Т/с «Флиппер».
11.15 М/с «Приключение в Королевстве». 1-я серия.
12.05 Худ. фильм «Если верить Лопотухину...».
13.30 Новости кино.
14.05 Худ. фильм «Цирк зажигает огни».
15.35 М/с «Конан-исследователь приключений».
16.00 Дом моды.
16.20 Киножурнал «Хочу все знать».
16.45 Т/с «Кувалда». 13, 14-я серии.
17.55 Хоккей. Чемпионат МХЛ. «Металлург» (Новокузнецк) - «Тивали» (Минск).
20.20 Завтра на канале NTSC.
20.40 Т/с «Спасатели Малибу».
21.40 Муз. программа.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 МАРТА

06.05 Муз. программа.
06.40 Вся реклама NTSC.
07.20 Мультфильм.
07.40 MTV.
08.20 «Христос во всем мире».
08.50 Мультфильм.
09.10 Домашняя звезда.
09.35 «Аптека».
09.45 Сказка «Кашей Бессмертной».
11.10 Подводная одиссея команды Кусто.
12.15 Худ. фильм «Если верить Лопотухину...».
2-я серия.
13.35 Кинополис.
14.25 Худ. фильм «Хомо новус».
16.10 М/с «Конан-исследователь приключений».
16.40 Док. фильм «Самые большие загадки прошлого и настоящего». 19-я серия.
17.00 Стиль.
17.40 Худ. фильм «Девчата».
19.25 Гасите свет.
20.00 Операция «Кизляр - Первомайское».
22.05 Ретро-комедия «Ва-банк» (Польша).
00.00 Комедия «Ва-банк-2, или Ответный удар».
01.25 Завтра на канале NTSC.
01.45 MTV.

Опытный бухгалтер с высшим образованием ищет работу. Обращаться по телефону 2-21-61.

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКАЯ

"ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА"

Кемеровской области

Учредители:

Ленинск-Кузнецкая городская администрация и трудовой коллектив редакции.

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

Редактор
С.П. БАРАНОВ.

Адрес редакции:

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

Справки по редакции:

По вопросам социальной сферы - 2-07-09, по вопросам экономики - 2-07-12, фотоиллюстрации - 2-07-08, 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.

Газета зарегистрирована Омской региональной инспекцией по защите свободы печати и средств массовой информации 23 декабря 1993 г., регистрационный N 428. Выходит 5 раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника. Доставка подписчикам в день выхода.

Газета отпечатана в Ленинск-Кузнецком полиграфическом производственном объединении (ул. Белинского, 17). Телефон директора 2-07-14.

Объем 1 п. л. Индекс 51915. Тираж 10964.
Номер подписан в печать в 17 часов.

Печать офсетная. Заказ N 1215

Цена одного экземпляра - 500 руб.