

† Собор Сибирских святых, «Святителя Иоанна, митрополита Тобольского (1715 г.)
† Праздник Нисвятейшего Серца Иисуса
1918-й. Пала Советская власть в Минусинске
1918-й. Приказом по войскам Северо-Урало-Сибирского фронта (красных) из войск тюменского, шаринского и екатеринбургско-челябинского направлений сформирована Восточная пехотная дивизия (с августа 1918 г. — 1-я Уральская, с октября — Северо-Уральская сводная, с ноября 29-я стрелковая); в 1918 г. вела бои в основном на Урале, в 1919 г. брала Шаринск, Ишим и другие города, с 1920 г. на Западном фронте.
1973-й. В Москве умер член-корреспондент АН Алексей Андреевич Дяпунов, выдающийся математик, специалист по теории множеств, теоретической кибернетике, математической лингвистике, математической биологии, один из основателей первой в стране физико-математической школы при Новосибирском университете, родился 8 октября 1911 г., участник Великой Отечественной войны (награжден орденом Красного Знамени)

Издается
с 7 января 1922 года.

2 стр.



«Зачем «Сильве» обращаться к Бетховеном?» — так назывались полемические заметки, опубликованные в «Кузбассе» 9 июня с.г. Спор о том, объединять или нет в единый Музыкальный театр два творческих самостоятельных коллектива, продолжаем сегодня.



«Женский клуб»

3-6 стр.

Одним абзацем о важном и интересном

Депутаты Государственной думы вынесли 21 июня вотум недоверия правительству Виктора Черномырдина. За отставку правительства проголосовал 241 депутат, за доверие Кабинету — 72, воздержались 20 человек. Для вынесения вотума недоверия было необходимо 226 голосов депутатов. Вопрос был рассмотрен по инициативе депутата С. Глазьева и его 107 коллег-парламентариев. С. Глазьев, выступая с трибуны Госдумы, сказал, что «ни одно из обязательств правительства за два последних года не было выполнено». Тем временем пресс-секретарь главы государства С. Медведев заявил, что Президент России Борис Ельцин, скорее всего, проигнорирует выраженный Государственной думой вотум недоверия правительству и не отправит его в отставку. «У президента нет оснований не доверять правительству», подчеркнул С. Медведев.

Чеченская делегация на переговорах в Грозном приняла обязательство помочь российским правоохранительным органам в розыске Шамиля Басаева и членов его группировки, захвативших заложников в Буденновске. Об этом сообщают в пресс-конференции в среду поздно ночью в столице Чечни руководитель делегации сторонников Д. Дудаева Усман Имаев. Чеченская сторона также в специальном заявлении осудила любые террористические акты.

21 июня делегации правительства России и сторонников Д. Дудаева подписали протокол по блоку военных вопросов. Согласно протоколу, полное разоружение незаконных вооруженных формирований будет проходить в три этапа. Первый — разоружение крупных вооруженных группировок во главе с полковыми командирами, второй — разоружение народного ополчения в населенных пунктах, третий — разоружение отдельных лиц. Оружие сдаётся под контроль специальной комиссии. В населенных пунктах предполагается создание отрядов самообороны численностью от 15 до 25 человек. Стороны намерены осуществить отвод своих подразделений от линии соприкосновения на 2-4 километра.

Российское правительство решило возобновить в Москве патрулирование силами воинских частей и курсантов военных учебных заведений совместно с милицией. Столице придано более 16 тысяч военнослужащих.

В Буденновске продолжается разминирование больницы с тем, чтобы проникнуть в подвал, откуда идет, как передает корреспондент «Маяка» со ссылкой на источник из администрации Буденновска, тяжелый тропный запах. Так что официально число жертв чеченских террористов может увеличиться. Пока погибших 121 человек.

Сегодня исполняется 40 лет Междуреченску. Преобразованный 23 июня из рабочего поселка Ольжерас, он стал крупным промышленным центром на юге Кузбасса с населением более ста тысяч человек.

В Москве открылась международная конференция «Уголь на конкурентном рынке» с участием производителей из более чем 30 стран. На конференции обсуждаются, кроме рынка угля, вопросы технологии добычи, производства горно-шахтного оборудования.

Отметила свое семидесятилетие одна из крупнейших библиотек России — Кемеровская областная научная имени В. Д. Федорова. В ней почти на десятки тысяч квадратных метров площади располагается сегодня более двух миллионов единиц хранения, пять тысяч экземпляров редких изданий. Дата была отмечена в соответствии с профилем юбиляра — научной конференцией «Актуальные вопросы библиотечной деятельности. Международное библиотечное сотрудничество». Прошли и торжественные мероприятия.

Вчера состоялось заседание Союза экспортеров угля Кузбасса. Его участники обсудили стратегию и тактику Союза, приняли решение обратиться к главе администрации о ходатайстве перед правительством воздержаться от введения с 1 июля НДС на железнодорожные перевозки (это ведет к резкому сокращению экспорта угля) и вернуться к экспортным тарифам первого квартала текущего года.

КУРСЫ ВАЛЮТ			
\$	21 июня	DM	21 июня
	4562 руб.		— руб.
\$	22 июня	DM	22 июня
	4590 руб.		— руб.

погода			
ИЮНЬ			
23 июня.	Восход 3.29.	Заход 23.06.	Последняя четверть
20 июня.	Долгота дня 17.37.	Заход 16.34.	Восход 1.56.

Из центра по гидрометеорологии сообщают: 24-25 июня местами кратковременные дожди, грозы. Ветер переменный слабый. Температура воздуха 19-24, местами до 29, 26-27 июня 21-26 градусов тепла.

Чем полнее содержание бумаги, тем быстрее сохнет бензобак

Межсезонье на селе мы, горожане, научились определять по тишине на горюче-смазочном фронте

Виктор КЛАДЧИХИН, обозреватель «Кузбасса».

Эти дни между посевной и сенокосом именно такие: нет административных конкурсов на лучшего поставщика солярки на село. Нет справок под названием «Информация о проделанной работе по оформлению поставок горюче-смазочных материалов...». Нет всей той лихорадки, которая была областью несколько недель назад, когда посевную встречали во всем великолепии пустых шестерни. И когда посевная чуть было не сорвалась — не поступил бензин авралом в дни, когда ранние яровые уже должны были быть посеяны.

Основная причина — не только износ техники, но и несвоевременная поставка горючего. А надо еще посеять однолетние травы — 40 тысяч га. Уже уходят сроки обработки паров (140 тысяч га). И прочее, и прочее. А, самое главное, не сегодня-завтра выйдут на заготовку кормов. Точнее — выезжать (до пешего выхода, слава богу, дело еще не дошло). Что заливать в баки? Как уладить вывозить в администрацию области, в мае было завезено 6758 тонн бензина и 17,3 тыс. тонны дизтоплива, всего около 24,5 тысячи тонн. Посевная совершалась на этом топливе.

На топливе, еще раз напомним, поставленном в счет товарного кредита, подготов-

ленного правительственным решением. И, таким образом, если в шестернях что-то еще сохранилось (сколько именно, не скажет, наверное, никто), то сенокос придется начинать на этих остатках. Потому что в июне горючего не поступило ни капли. Определенный правительством поставщик селу Кузбасса — Омский завод — закрыл кран по самой той причине: заплатите за май!

На это надо 25 миллиардов рублей. Деньг у администрации области нет. Но омичи и не просят все 25 миллиардов. Они просят десятую часть этой суммы, которая определена «Временным порядком оформления товарного кредита». В этом документе, правда, сказано, что компенсировать должны сами сельские товаропроизводители. Но содержится пояснение: «... в случае, если производители не располагают средствами, органы исполнительной власти решают вопрос об ее оплате». Утвержден сей документ лично В. Черномырдиным 31 марта с.г. Ясное дело, у администрации уже готов ответ: денег нет! А во «Временном порядке...» сказано, откуда их взять: «... за счет средств, выделенных в 1993-1994 годах для создания продовольственных фондов на возвратной основе через региональные отделения продовольственной корпорации».

А Кемеровская область все

равно не заплатила. И по сей день из-за отсутствия этих денег, которые нужны заводу на покрытие железнодорожных тарифов. Речь примерно о трех миллиардах рублей из задолженных 25.

А нет денег — нет и оставшихся невывезенными из Омска 66,3 тыс. тонн солярки, 129,1 тыс. тонн бензина, 8000 тонн масла. Столько было записано в соглашениях о предоставлении бюджетной ссуды, подписанной областными властями и Минфином 24 апреля. В июне, еще раз напомним, из этого количества не поступило ни капли!

К слову, орглихорадка, с которой начаты эти заметки, закончилась созданием, кроме упомянутого соглашения, еще трех серьезных соглашений с «Роснефтью», с «Роснефтью» и Омским НПЗ и просто с Омским НПЗ (по железнодорожным тарифам). И это более чем похвально: нельзя было упустить возможность заполучить в область горючее не только под будущей урожай, но и под гарантии правительства. Не новость, что гарантии правительства у нас самые верные, они не дадут пропасть, даже если урожай не соберем. Спешит! Взять бы да ухватиться за такие условия! Но вместо этого на сенокосе, похоже, нас ждет такая же победа, что и на севе, — в последний день. А потом — победа на уборке. Если так же повезет, конечно.



репортаж
В филармонии веселилась «золотая» молодежь Кузбасса

То был бал медалистов, который уже успели прозвать в народе «губернаторским». Так что веселилась молодежь, которую без натяжки можно назвать «золотой». 111 медалистов высшей пробы и 462 (заодно вносим уточнения в опубликованные ранее — «Кузбасс» за 20 июня — и предоставленные департаментом образования цифры) серебряные получили наши самые талантливые дети в награду за свой труд. Это значительно больше, чем в прошлом году. Глава администрации области М.К. Кислюк начал свое приветственное слово с шутки: «Если так пойдет и дальше, то скоро для того, чтобы собрать всех медалистов вместе, мало будет и Большого зала филармонии».

Шутки шутками, но, похоже, и на самом деле следует говорить о возрастающем престиже хорошего образования в молодежной среде. В этом же ряду и то, что в прошлый учебный год в областных олимпиадах по различным

предметам приняли участие более 500 ребят, есть в Кузбассе и победители Всероссийской олимпиады по физике. Бал начался с поздравлений и подарков. Лучшим и любимым учителям вручили цветы. Не могу назвать фамилии — либо надо перечислить всех, на что не хватит газетной полосы, либо, не называя никого персонально, склонить благодарно голову перед всеми. Что и делал охотно и с радостью. С горечью отмечу лишь одно — почему-то на подобных праздниках никто не вспоминает и не награждает учителей начальных классов, а ведь это они заложили фундамент нынешним медалистам.

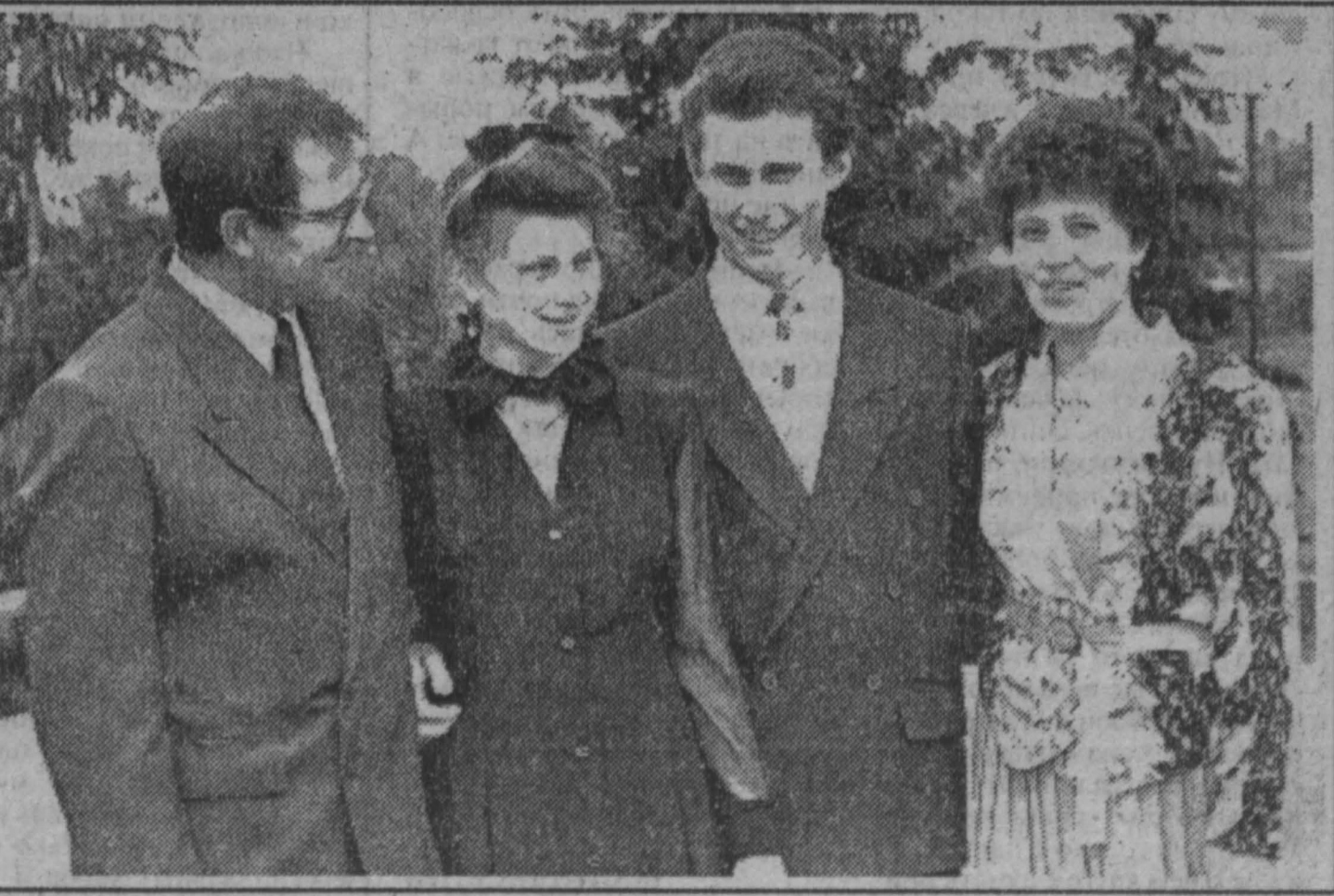
Потом была выбрана «королева бала» — ею стала Юлия Яценкова из школы № 93 г. Кемерово. Потом был вальс главы администрации области с «королевой». Были фруктовые столы-фуршет, танцы...

Праздник отшумел и ушел в прошлое. Для сорока пяти ребят он продолжится — они

поедут в Москву на Поклонную гору вместе с ветеранами войны, лучшими учителями области. Но и они вернутся из поездки и вплотную займутся устройством своего будущего. Большинство — если не все — пойдет в высшие учебные заведения. К слову, в этом году вузы Кузбасса зачислили на свои первые курсы десять тысяч студентов.

Мне повезло встретиться на этом празднике с интересной семьей. Павел Иванович Мешан и его жена Нина Степановна на балу вместе со своим сыном — сыном Сергеем и дочерью Вероникой. Брат с сестрой погоди, и две золотые медали принесли они родителям в этом году из своей промышленновской школы № 14.

Б. СИНЯВСКИЙ.
НА СНИМКАХ: бал медалистов; «королева бала» Юлия Яценкова; семья Мешан. Фото А.Блотинского, г. Кемерово.



наши корреспонденты передают

- Без техники процесса нет
- Профсоюз: отчеты и выборы
- Запас карман не тянет
- Взялся за гуж, не говори...

Лина КАЛИТИНА

Прокопьевск
Изо-за нехватки бульдозеров на разрезе «Талдинский-Северный» начались сбои в технологическом процессе — нечем сдвигать породу, грузить уголь.

Подобное же положение и на других угледобывающих предприятиях, которые пользуются услугами тракторно-бульдозерной базы. Изначенной технике требуется замена, но база не обладает средствами ни на приобретение новых машин, ни на покупку запасных частей к старым. По словам директора ТББ В. Гетца, цена одного бульдозера, в зависимости от модификации, от 200 до 500 миллионов рублей. Такие деньги можно набрать лишь при условии своевременной оплаты аренды бульдозеров и тракторов разрезы и шахтами. Но последние такой возможностью не обладают. Из тракторно-бульдозерной базы в 120 единиц техники действует от силы 70-75 машин.

Светлана ГИБЕРС

Новокузнецк
В профсоюзных организациях шахт АО «Компания «Кузнецкуголь» начались отчеты и выборы.

Конференции уже состоялись на шахтах «Байдаевская», «Нагорная», «Новокузнецкая», «Зыряновская». И хотя каждый из собраний прошло по-своему, есть в них много общего. К примеру, выбо-

ры председателей профкомов везде проведены на альтернативной основе. А наряду с отчетами о проделанной работе и обсуждениями планов на будущее поднимались вопросы реструктуризации, повышения уровня трудовой дисциплины. Труднее также высказывают мнение, что профсоюз набирает силу и учится быть настоящим борцом за интересы рабочего человека. В поисках правды и выхода из тупиковой ситуации, разрешения возникающих конфликтов люди все чаще обращаются в профкомы. Так, к профсоюзному лидеру «Нагорной» приходит не только шахтеры, но и жители горняцкого поселка. На шахтах серьезно занялась вопросами техники безопасности общественность. На некоторых из них при профкомах возрождены и работают комиссии по охране труда. Деятельности общественных уполномоченных администрации предприятий не препятствуют.

Валерий ШЕВЦОВ

Мыски
Сколько молока и по какой цене достанется зимой жителям Мысков и Междуреченска, решается летом.

Сельня, обеспечивающие горнозавод сырьем, уже предупредили, что в четвертом квартале в несколько раз сократят его поставки. Градущий дефицит восполняется закладкой сухого молока. Заводчане подыскали поставщика из Кулунды, готового отгрузить молочный порошок по 9 ты-

сяч руб. за 1 кг. В Кузбассе цена на этот же продукт 15-17 тысяч. Раньше на закуп выделялась централизованная ссуда, сегодня вопрос о выделении льготных кредитов на резервирование сырья решает городская администрация. Пока положительный ответ на запрос пищевиков о выделении денег на закуп 120 тонн сухого молока дали только Мыски. Междуреченцы, потребность которых почти вдвое больше, ссылаются на отсутствие средств. Зимой это скажется, считает директор молзавода Н. Шилин, на цене и количестве молочной продукции, поставляемой в соседний город. Разумеется, не в пользу междуреченцев.

Владислав ПЛИСЕНКО

Ленинск-Кузнецкий
Городской комитет по земельным ресурсам провел инвентаризацию 60 гектаров земель, переданных год назад в распоряжение садоводов-любителей.

В первую очередь обращалось внимание на то, как идет освоение участков. Проверкой обнаружено 20 наделов, к которым их владельцы до сих пор рук не прикладывали. Сейчас обдумывается вопрос, какие санкции следует применить к нерадивым хозяевам земель — штрафовать либо взять необходимые работы взыскать. Тем более, что передать землю есть кому — горожан, желающих обзавестись садом-огородом, хоть отбавляй.

В человеческих делах главное внимание должно быть обращено на мотивы.

В. ГЕТЕ.



Идеи русские — техника немецкая

Алтайский край. В опытно-производственном хозяйстве «Комсомольское» приступили к реальному осуществлению совместного алтайско-германского проекта по внедрению в крае современной технологии возделывания сельскохозяйственных культур.

В проекте задействованы десять известных немецких фирм и научно-производственное объединение «Нива Алтай». С этой целью в хозяйство «Комсомольское» из Германии уже поставлена современная поочередно обрабатывающая и посевная техника. Сибирские механизаторы быстро освоили западные новинки и, по мнению немецкой стороны, используют технику в соответствии с европейскими требованиями.

Вернуть былую славу театру

Виктор БАРСОВ, художественный руководитель и директор Симфонического оркестра Кузбасса, народный артист России.

В газете «Кузбасс» за 9 июня этого года опубликованы полемические заметки «Зачем «Сильве» обречься с Бетховеном?», посвященные идее создания Музыкального театра Кузбасса на базе ныне существующих театра оперетты и симфонического оркестра. Так как я являюсь одним из основных действующих лиц этих заметок и действительно одним из инициаторов идеи создания Музыкального театра, а также учитывая, что вышеупомянутые заметки предполагают полемику, немедленно поднимаю брошенную «перчатку».

Не мешало бы и автору полемических заметок, и активистам движения «против», прежде чем открывать бурные «военные действия», поинтересоваться у меня, повторяю, как у одного из основных «нарушителей спокойствия», о чем, собственно, идет речь, какие многолетние традиции я собираюсь разрушать, на чье благополучие посягаю и т. д.

Главную причину находим без труда в самих полемических заметках. Их автор, известный журналист и уважаемый мною Илья Ляхов, совершенно справедливо пишет: «Нельзя не согласиться с тем, что Театр оперетты Кузбасса сегодня переживает далеко не лучшие свои времена. Не укомплектован актерская и балетная труппы, требует пополнения оркестр, вакантными остаются должности творческих руководителей коллектива». Далее читаем: «Нужна еще большая группа солистов-вокалистов, необходимо практически заново формировать балетную труппу, пригласить ряд ведущих специалистов». Первый вывод очевиден: нужно предпринять усилия, чтобы театр вернулся себе былой славе.

Понятно из этих же полемических заметок, что предлагаемый путь соединения всех местных творческих сил не устраивает ни некоторых людей в театре, ни И. Ляхова. Значит, остается другой путь — привлечение нужных мастеров со стороны. Но ведь буквально через несколько абзацев можно прочесть резкое высказывание против «варягов», и это справедливо. Ничего снова коснется тема «варягов», а пока очень «заманчиво» выглядит идея приглашения оперного театра из Новосибирска для утолщения оперного года Кемеровчан. Оказывается, это еще и очень выгодно экономически, а уж о качестве, как считает И. Ляхов, и говорить не приходится. Но почему тот же автор полемических заметок в своих многочисленных отзывах на концертное исполнение опер на сцене филармонии Кузбасса всегда очень положительно оценивал участие в этих исполнениях солистов Театра оперетты Кузбасса, которые на равных смогли спеть свои оперные партии и с итальянскими певцами в «Риголетто», и с певцами из Москвы в «Паясах», а ранее в «Юлантах»?

Рассказал он о таком случае в былые времена соревнования коллектив шашки «Комсомолец» с коллегами из Чехословакии. Как то раз поехала в братскую страну делегация шахтеров, в состав которой поначалу был включен и Машинко, но чье-то бдительное око разглядело шероховатости в биографии начальника участка, и вместо него на берега Влтавы покатил парторг!

Вот где стало по-настоящему обидно, сказал нам Николай Павлович. — В войну мне, девятнадцатилетнему парнишке, с оружием в руках много было доверять освобождал Чехословакию от захватчиков, в мирное же время я оказался недостойным побывать на той же самой земле. А мне так хотелось увидеть места, где полегли боевые мои товарищи!

Так из случайного рассказа в забое, на глубине почти полкилометра, родилась идея — собрать ветеранов войны, которые когда-то работали на шахтах «Ленинскуля» и кто с боями прошел Западную Европу, выделить на эти цели необходимые средства и провозить этих заслуженных людей по местам их боевой славы. Вплоть до Берлина. Идея, выслушавшая главой администрации, была поддержана руководителем угольных предприятий города. Поживем и увидим, какое конкретное воплощение она получит.

Б. СИЛАНОВСКИЙ, Ленинск Кузнецкий.

Неужели нужно возрождать разрушающуюся?

продолжаем разговор

«Зачем «Сильве» обречься с Бетховеном?»

Под таким заголовком в номере «Кузбасса» за 9 июня были опубликованы полемические заметки Ильи Ляхова. Автор приводил свои аргументы против предполагаемого слияния Театра оперетты Кузбасса с симфоническим оркестром Кузбасса и создания на базе этих коллективов нового зрелищного учреждения — Музыкального театра Кузбасса. Многие читатели, в том числе артисты театра оперетты и музыканты кузбасского симфонического оркестра, поддержали выступление газеты. Свои отклики на заметки И. Ляхова принес в редакцию директор и художественный руководитель Симфонического оркестра Кузбасса народный артист России Виктор Барсов. Он категорически не согласен с теми, кто против создания Музыкального театра.

Сегодня, продолжая разговор, мы публикуем письмо В. Барсова и ответ на него И. Ляхова.

Илья ЛЯХОВ, редактор отдела культуры редакции газеты «Кузбасс».

Уважаемый мной мастер Виктор Наумович Барсов, как всегда, безапелляционен в своих суждениях. В ответе на мою публикацию он нарисовал удивительно радужную картину существования задуманного им Музыкального театра Кузбасса. Причем в своей правоте директор и художественный руководитель Симфонического оркестра Кузбасса настолько уверен, что в заключение заявляет: «Представляется бесполезной дальнейшая дискуссия на данную тему».

Мой (и не только мой) оппонент, думаю, что немножко, несколько смешает акценты, во многом противоречит сам себе. Оказывается, задуманное Виктором Наумовичем слияние Театра оперетты Кузбасса с симфоническим оркестром, создание на базе этих коллективов Музыкального театра продиктовано только одним стремлением: вернуть былую славу Театру оперетты Кузбасса. Он пишет: «Создавая Музыкальный театр, можно будет решить все проблемы, стоящие сейчас перед театром и симфоническим оркестром: кадровые, жилищные, финансовые, — своими силами».

Начнем с последнего — с финансовых. Ныне здравствующим артистам и техническим работникам театра, оркестру община в случае реорганизации ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ (!) прибавка зарплаты. Как это можно сделать «своими силами»? В свободное от спектаклей и концертных время печатать деньги? Или все-таки администрация области будет вынуждена многократно увеличить ассигнования на фонд заработной платы? Причем зарплата — далеко не все требуемые расходы. Нужны дополнительные миллиарды.

Теперь о «кадровой» и «жилищной» проблемах. Виктор Наумович откровенно отрицает, что потребуются новые специалисты. Значит, не обойтись будет квартиры для них... Впрочем, об этом я уже писал в заметках «Зачем «Сильве» обречься с Бетховеном?».

О «варягах», о сохранении Театра оперетты Кузбасса. Инициатор создания Музыкального театра утверждает, что все ныне существующий состав театра оперетты будет сохранен. Однако в то же время ратует за принцип антрепризы, ссылаясь на давний российский опыт, на образцы Запада. Прежде всего позволю себе напомнить, что сами слова «антреприза», «антрепренер» заимствованы из французского языка, и значат они «предпринимательство», «предпринимательство». Напомню и принцип антрепризы: труппа актеров на договорной (контрактной) основе набирается на один спектакль или на один театральный сезон. Перестав спектакль давать сборы — труппа распускается, набирается новая. Закончился сезон — та же история.

Кто будет заключать контракты с артистами? Конечно, художественный руководитель Музыкального театра. В помощь ему придет (как видится из вышесказанного) Виктор Наумовичем) ступичная фирма «Янус». Трудно представить себе фирму, которая вдруг вступила бы в дело, не имея впереди финансовый выход для себя. Следовательно, идет о создании некоей антрепризы «Барсов плюс фирма «Янус». С одной стороны, договорной оговоркой антреприза предполагает за государственный счет из бюджета Кемеровской области. И где гарантия, что при заключении контрактов, кроме принципа «талиянт-бездарен», не будет действовать принцип «угоден-неугоден»?

Но пусть антреприза предполагается только «частичная». В таком рае речь может идти только о постоянном гострольстве Т е о разовых приглашениях на выступления

и постановки людей из столицы. И об этом я уже писал. Кроме гигантских затрат (оплата самолетов, гостиницы, скромно говоря, немалых гонораров), в такой системе та же главная опасность: театр не сможет существовать, не будет. Будет прокатная площадка для гастролирующих «местных» антуражей.

Ни о чем не говорит и правильное утверждение Виктора Барсова о том, что готово распределение ролей на спектакль «Летучая мышь», который станет первой премьерой музыкального театра и на роли в котором СЕГОДНЯ назначены только ныне существующие артисты театра оперетты. Закроем глаза на то, что роли распределены без режиссера, которого пока нет. Но ведь новые, приезжие исполнители могут появиться в любой момент. Им привычно гастролировать на периферии. Убежден, что так оно и произойдет, коли все таки В. Барсов добьется своего.

Кстати, о «Летучей мыши». Еще и репетиции не начались, еще и театра нет, а по утверждению Виктора Наумовича, его новое детище с этим спектаклем «ждут-не дождутся за рубежом». «Есть уже заявки».

На вопрос: «Когда симфонический оркестр будет на длительный гастролях за рубежом, естественно, во главе со своим руководителем и одновременно художественным руководителем театра, кто будет в Кузбассе руководить коллективом и как будет осуществляться музыкальное сопровождение спектакля?» — Виктор Барсов отвечает до наивно просто. А именно: «Есть и будут специалисты, которые обеспечат бесперебойную работу театра в области Барсова и оркестра».

Постояйте, дорогой Виктор Наумович! Если «есть и будут» такие специалисты, которые «обеспечат бесперебойную работу», то, пардон, зачем же это слияние театра и оркестра? Затем, что вам так хочется? А ведь будущий худрук театра еще и категорически заявляет: «Симфонический оркестр Кузбасса не перестанет быть самим собой, будет давать такое же количество концертов» и т. д. Напомню в связи с этим режим работы нормального театра: утром — репетиция, вечером — спектакль. Знаю, как при подготовке концертных программ напряженно репетирует со своим оркестром Виктор Барсов. Что же, в будущем предполагается работа музыкантов по 20 часов в сутки? Мне объяснить такому высококлассному специалисту, как Виктор Барсов, что подобное невозможно. Следовательно, предполагается какие-то компромиссные варианты, к примеру, эксплуатация спектаклей под фонограмму или под очень «малый состав» оркестра?

Поспорию еще с одним заключением В. Барсова. Он пишет: «Ни в одной стране на Западе не может быть в таком городе два оркестра» (имеются в виду оркестр театра и собственный симфонический оркестр). Ну, во-первых, Виктор Наумович не может не знать, что на том же самом любимом им Западе в городах и помельше Кемеровы есть даже не два, а куда больше оркестров. Причем отличных. Конечно, понимаю он и то, что специфика работы симфонического и театрального оркестра различна. К тому же у нас речь идет вовсе не об одном городе — два оркестра для такого РЕГИОНА, как Кузбасс, даже очень мало. Конечно, при условии, что Симфонический оркестр Кузбасса — это действительно оркестр, радующий своим искусством весь Кузбасс, а Театр оперетты Кузбасса — тоже не только для кемеровчан.

К слову, как раз театр оперетты с этой задачей во многом справляется уже сегодня. О Симфоническом оркестре Кузбасса, увы, такого не скажешь.

Кроме симфонического оркестра, в состав Музыкального театра предполагается ввести и Камерный хор Кузбасса, ныне существующий при оркестре. Но неужели же с газетной странички нужно объяснять принципиальную разницу между хором театра и камерным хором? Строгая исполнительская манера камерного хора с партиями в руках разительно отличается от работы хоров театра. Да разные это профессии! Не придет же Виктору Наумовичу идея на одном из симфонических концертов вдруг заставить скрипача сыграть, скажем, на трубе. К тому же абсолютное большинство нынешних вокалистов камерного хора работают здесь по совместительству, у них есть своя основная работа. И не случайно на прошедшем собрании хора из всего состава только один (!) человек высказался за переход в Музыкальный театр.

А вот на собрании оркестра многие промолчали. Зато когда провели тайное голосование, оно показало: из 68 музыкантов, бывших в тот день на работе, 59 (!) выразили свое категорическое несогласие со слиянием с театром оперетты. Не участвовавшие в голосовании тоже относятся к реорганизации отрицательно. О сближении коллектива театра оперетты я писал в прошлом материале: работники театра против слияния с симфоническим оркестром, что выражено в письме группы ведущих артистов на имя главы администрации области Н. Кислюка.

В. Н. Барсов упорно настаивает на организации нового театра, мотивируя это тем, что в «Музыкальный театр войдут ВСЕ (выделено мной. — И. Л.) имеющиеся у нас творческие силы»! И далее, о балете: «Я знаю немало танцоров и танцовщиц, живущих в Кемерове, которых можно привлечь к работе в театре». Да, есть у нас ансамбль танца «Сибирский балетоскоп». И для участия в каком-то спектакле он может быть привлечен. Но ведь постановка оперных и балетных спектаклей предполагает балетную классику. И тут Виктор Наумович явно лукавит. Может быть, он знает в Кемерове хотя бы одну так называемую «балетную классическую пару»?

И, наконец, о главном постулате. А именно: сохранение оперетты как главного и основного жанра в репертуаре. Известно и подтверждено одним театральным сезоном для нормальной работы театр должен ставить пять-шесть новых спектаклей плюс хотя бы один детский. Сезон, как правило, длится восемь месяцев. Постановка масштабного оперного спектакля займет не менее полугода. А как быть с остальными премьерами? Быстренько их «вляпать»? Или это будет называться «возрождением былой славы»?

Кроме того, я не знаю, откуда В. Барсов взял сведения о «всегда полных залах» на спектаклях приезжающих оперных театров. Я что-то такого не припомню. Зато вспоминаю, как некоторые, в первую очередь театры вынужденно были закрыты в Кемерове раньше срока в связи с катастрофическим отсутствием зрителей.

Относительно того, что опять же на Западе оперные театры давно «слились» с опереттой и нам надо идти по тому же пути, можно поспорить. Во-первых, наши оперные певцы совершенно не могут играть в оперетте. На Западе — принципиально иная школа подготовки артистов. Во-вторых, там, «за бугром», оперные театры ставят один и те же три оперетты Легара, Штрауса и Оффенбаха в оперном варианте. Конечно, иногда (допустим, раз в два сезона) можно решить: потратить деньги, объединить усилия многих творческих коллективов, и в порядке эксперимента поставить пышный грандиозный спектакль. Но и в этом случае никак не потребуются симфонический оркестр в полном составе.

Еще и еще раз повторяю: если администрация области даст ныне существующему Театру оперетты Кузбасса малую толику тех средств, которые предполагается потратить на «новый» театр, возрождение былой славы коллектива не заставит себя долго ждать. Да неужели Михаил Борисович можно решить: потратить деньги, объединить усилия многих творческих коллективов, и в порядке эксперимента поставить пышный грандиозный спектакль. Но и в этом случае никак не потребуются симфонический оркестр в полном составе.

Еще и еще раз повторяю: если администрация области даст ныне существующему Театру оперетты Кузбасса малую толику тех средств, которые предполагается потратить на «новый» театр, возрождение былой славы коллектива не заставит себя долго ждать. Да неужели Михаил Борисович можно решить: потратить деньги, объединить усилия многих творческих коллективов, и в порядке эксперимента поставить пышный грандиозный спектакль. Но и в этом случае никак не потребуются симфонический оркестр в полном составе.

хорошая новость

Справедливость, даже восстановленная, остается справедливостью

Как сообщалось, на прошлой неделе глава администрации М. В. Кислюк посетил Ленинск-Кузнецкий и побывал на шахте «Комсомолец». В забое у него произошла встреча с очень интересным человеком — начальником участка № 6 Н. П. Машинко.

Николай Павлович семьдесят лет, и сорок из них он работает начальником участка шахты — одно это делает его судьбу уникальной, достойной Книги рекордов Гиннеса (а чем черт не шутит — послать бы! Маловероятно, что во всем мире найдется Николаю Павловичу соперник по такой номинации).

После института пришел Машинко на шахту, а через три дня назначили начальником участка — так и проработал не четыре десятка лет. Удвоил один раз — в ходе знаменитой забастовки 89-го года, когда революционно настроенные горняки не захотели подчиняться строгому начальнику, заставлявшему даже гайки из забоя выносить, считать и сдавать. Ну, вытолкали, попробовали и вскоре прибежали просить вернуться — участок резко покатился по добыче вниз. Никогда не был Машинко членом партии, и не потому, что имел какие-то разногласия с «направляющей», а потому, что числится за собой значительный по тем временам изъём — был сыном расстрелянного в тридцатые годы «врага народа». Так что не только о партии, но и кое о чем другом думать приходилось с оглядкой.

Рассказал он о таком случае в былые времена соревнования коллектив шахты «Комсомолец» с коллегами из Чехословакии. Как то раз поехала в братскую страну делегация шахтеров, в состав которой поначалу был включен и Машинко, но чье-то бдительное око разглядело шероховатости в биографии начальника участка, и вместо него на берега Влтавы покатил парторг!

Вот где стало по-настоящему обидно, сказал нам Николай Павлович. — В войну мне, девятнадцатилетнему парнишке, с оружием в руках много было доверять освобождал Чехословакию от захватчиков, в мирное же время я оказался недостойным побывать на той же самой земле. А мне так хотелось увидеть места, где полегли боевые мои товарищи!

Так из случайного рассказа в забое, на глубине почти полкилометра, родилась идея — собрать ветеранов войны, которые когда-то работали на шахтах «Ленинскуля» и кто с боями прошел Западную Европу, выделить на эти цели необходимые средства и провозить этих заслуженных людей по местам их боевой славы. Вплоть до Берлина. Идея, выслушавшая главой администрации, была поддержана руководителем угольных предприятий города. Поживем и увидим, какое конкретное воплощение она получит.

Б. СИЛАНОВСКИЙ, Ленинск Кузнецкий.

Вторая жизнь ненужных вещей

Картонные ролики, которые остаются после фольги, бумажных полотенец, туалетной бумаги, можно использовать:

- для накручивания резинок для волос
- в качестве объемных бигуди для длинных волос, если разрезать ролик на несколько частей
- для транспортировки цветов с шипами, если поместить их внутрь.

Пустые флаконы от духов и туалетной воды можно поставить в гардероб, чтобы ваша одежда впитала хороший запах и была защищена от моли.

Кисточка от использованной туши очень удобна для чистки бижутерии, пишущей машинки и разных труднодоступных уголков.

Пластиковые лоточки, в которых продаются различные продукты, можно использовать еще раз на садовом участке. Подожгите их под зрелыми плодами и ягодами, когда они начинают касаться земли.

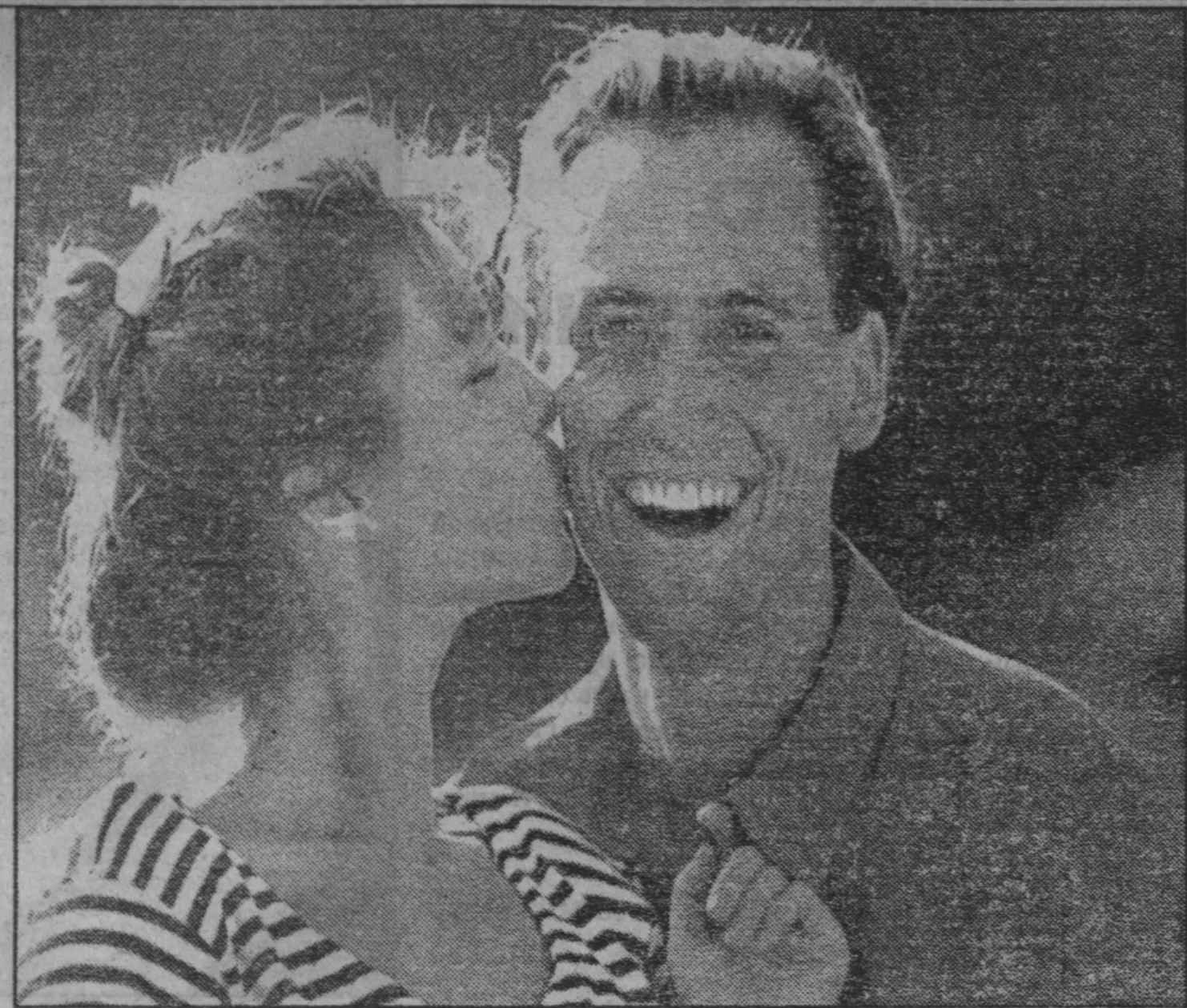
Резиновые перчатки так быстро рвутся, а выбрасывать их жалко. Нарезайте из них резинок разных размеров, они всегда пригодятся в хозяйстве.

Обои — это не только прекрасный оберточный материал для книг и учебников. Заверните в оставшиеся от ремонта кусочки обоев подарки, очень оригинально, красиво и практично.

Старые колготки

- пригодятся везде, где нужна прочная веревка
- вместо марты для прожигания
- для чистки обуви

Обмотайте вешалку петлями капроновыми колготками, и одежда не будет с них съезжать.



На ваших столах появилась вишня. Предлагаем вам рецепт вишнево-творожного пирога

65 граммов несоленого растопленного масла, 150 г крошки от простого печенья, 225 г жирного мягкого творога, 1 чайная ложка ванилина, 4 столовые ложки сахарной пудры, 300 г сметаны или сливок, 3 стакана вишен без косточек, 8 столовых ложек джема из красной смородины.

Соедините крошку от печенья с растопленным маслом и хорошо перемешайте, затем плотно уложите на дно формы диаметром 22 см и поставьте в холодильник на 30 минут.

Положите творог в миску и взбейте его,

пока он не станет мягким и воздушным, затем добавьте ванилин и сахарную пудру и взбейте все вместе.

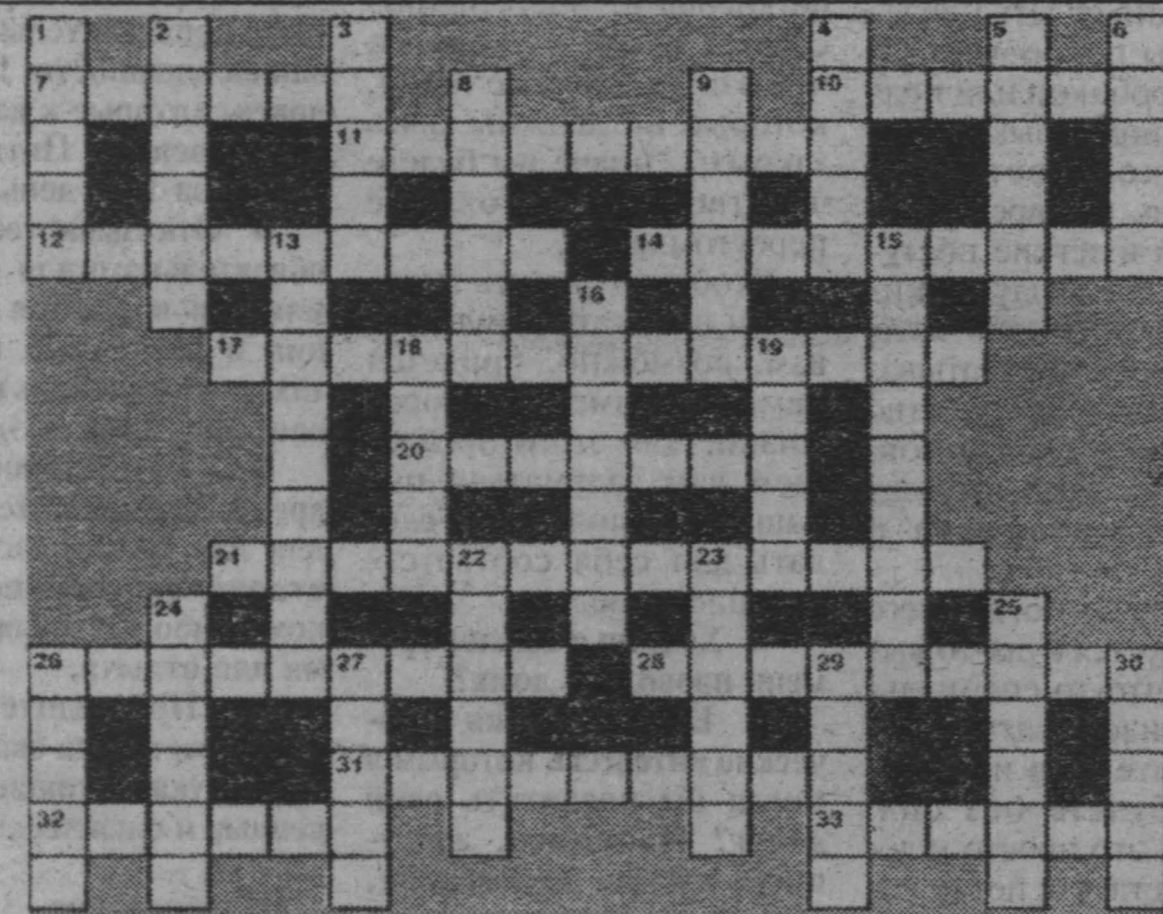
Взбивайте сметану (или сливки) до тех пор, пока она не будет держать форму, затем равномерно перемешайте со взбитым творогом.

Ложкой положите эту смесь на охлажденный корж и вновь поставьте все вместе в холодильник на 30 минут.

Выложите вишни сверху. Затем на медленном огне разогрейте джем из красной смородины, охладите его и залейте им вишни.

Подавать на стол можно через два-три часа после охлаждения.

Кроссворд



Кроссворд

По горизонтали: 7 Инструментальная музыкальная пьеса в быстром темпе. 10 Герой повести Л. Н. Толстого «Кавказ». 11 Первенство по времени в осуществлении определенной деятельности. 12 Стихотворение Н. А. Некрасова. 14 Место в реке с бурным течением. 17 Поэма О. Ф. Берггольц. 20 Математический знак. 21 Ослепленность. 26 Эпический цикл сказаний, имевших широкое распространение в Центральной и Восточной Азии. 28 Разновидность ивы. 31 Защитная реакция организма. 32 Английский естествоиспытатель, создатель материалистической теории эволюции органического мира Земли. 33 Один из основных видов конного спорта.

По вертикали: 1 Начало реки. 2 Немецкий философ, создавший систематическую теорию диалектики. 3 Курорт в Польше, место международных фестивалей эстрадной песни. 4 Французский поэт, автор текста «Интернационала». 5 Наука. 6 Залив Охотского моря у берега Сахалина. 8 Всесоюзное физкультурно-спортивное общество. 9 Правовое положение гражданина, юридического лица. 13 Вымершее пресмыкающееся. 15 Русский землепроходец, первым достигший Охотского моря. 16 Человечкообразная обезьяна. 18 Порт в Болгарии. 19 Хребет на северо-востоке Азии. 22 Татарский советский писатель. 23 Сооружение на футбольном поле. 24 Противотанковое земляное сооружение. 25 Деталь фотографического затвора. 26 Вышивка. 27 Действующее лицо в пьесе А. П. Чехова «Три сестры». 29 Единица времени. 30 Самая длинная река Франции.

приметы

Что ты за фрукт!

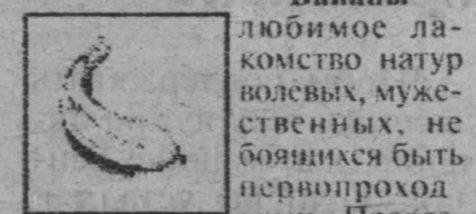
В любое время года приятно украсить праздничный стол свежими фруктами. Но, оказывается, они вдобавок могут стать неплохим тестом, который позволит определить основные черты характера ваших гостей, если вы внимательно посмотрите, какие из фруктов кто предпочтет. По крайней мере, таково утверждение американского психолога Элейн Кан.



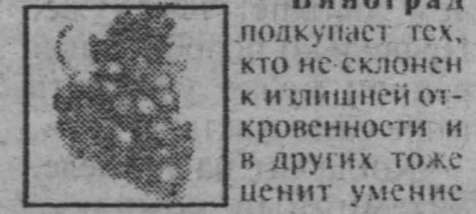
Апельсины обожают люди мягкие и милые в общении, легко сходящиеся с окружающими и считающие себя не вправе быть обзой кому бы то ни было.



Яблоки предпочитают те, кто с большой ответственностью, не жалея сил и времени, доводит до конца начатое дело. Зачастую самые сложные проблемы для таких людей все равно что семечки.



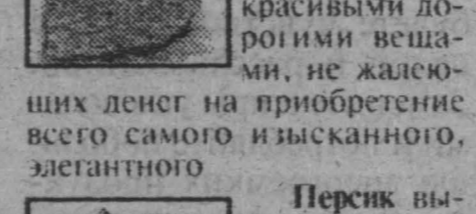
Бананы любимое лакомство натур волевых, мужественных, не боящихся быть первопроходцами. Правда, у почитателей бананов активность часто сменяется периодами сибаритства.



Виноград подкупает тех, кто не склонен к излишней откровенности и в других тоже ценит умение хранить секреты.



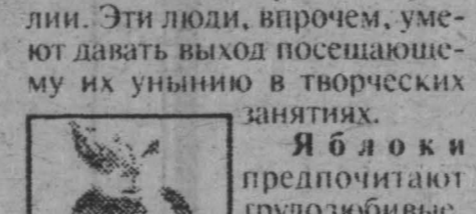
Киви нравятся человеку дружелюбному, обладающему спокойным и уравновешанным характером и даром прекрасного рассказчика.



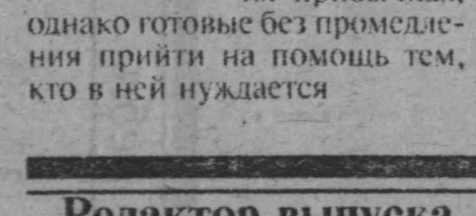
Клубника — излюбленный десерт людей, умеющих наслаждаться красивыми дорожными вещами, не жалеющих денег на приобретение всего самого изысканного, элитного.



Персики выберут те, кто обладает нежной душой, чья ранимость спрятана за внешней сдержанностью.



Сливы особенно привлекают людей для натур, склонных к символическому мышлению и некоторой меланхолии. Эти люди, впрочем, умеют давать выход посещающему их унынию в творческих занятиях.



Яблоки предпочитают трудолюбивые и практичные люди, консервативные в своих привычках, однако готовые без промедления прийти на помощь тем, кто в ней нуждается.

Редактор выпуска Л. Идоленко.

В номере использованы фотоснимки В. Грызыхина и Н. Карева.



Женский Мир

ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ

Дорогие читательницы, кажется, мы не встречались целую вечность. Столько разных событий произошло за то время, что мы не обмалели. Главное из которых — Будиновск. Через него мы вдруг все видели себя беспомощными и растерянными. Никогда, наверное, сколько мы живем, не забудем женщин, которые закливали военных не стрелять и которые стояли с поднятыми руками на пути человека с ружьем.

Урок горький. Поучительный смысл которого заключается в том, что мы, женщины, не вправе скрывать свой голос в защиту добра и справедливости.

Уходящий июнь стал жарким месяцем. Жарким и по накалу женских встреч. Пронес конгресс, организованный женщинами России в Москве, «крутой стол» в Санкт-Петербурге, где речь шла о женском образовании как альтернативном образовании в современном мире, и он дал пищу для ума всем, кого волнует судьба человечества и роль женщины в ней. В прошедшую субботу проявили активность и женщины нашей области, которые взяли на себя инициативу объединить женщин Сибири.

Инициатива добрая. Если бы не одно «но». Объединение это организовалось ради поддержки блока «Народовластие» А. Г. Тулеева.

Одна из участниц конгресса, оказавшись в нем, не зная его целей, так оценила происшедшее событие: на конгрессе собрались женщины, тоскующие по сталинским лагерям. Наверное, точка зрения крайняя, но то, что женщины эти используются как козырная карта в руках политиков, сомнений нет.

В этом выпуске, дорогие читательницы, мы еще раз хотим сказать вам своими материалами — об уникальности женского видения мира, о способности женщины объединить всех в одну семью ради того, чтобы всем нам жилось лучше.

Почитайте о полезном деле томичек. А разве мы с вами не можем проявить себя в работе, более достойной, чем продвижение в структуре власти политика, в чьих речах не слышно илей защиты интересов женщины?



Фото В. Грызыхина.

И опять во дворе ребячьи развешивает флажки и рисунки

В девятом часу вечера под мелкой сеткой дождя, промывшего до глянца асфальт, город казался безлюдным. Прощурит шинами машина с тугой водяной пеленой из-под задних колес, замазывает, как гриб, прохожий под зонтиком... Честно говоря, не верилось, что ребячий праздник состоится.

мы и дети

И что же? Во дворе дома № 34 по ул. Советской под старыми тополями на детской площадке кипела работа. Ребячьи разного возраста развешивали бумажные флажки, рисунки, воздушные шары. Носили из дома пластмассовые ведерки, губки, мешки, всякую другую всячину для игр и аттракционов. А Антон Рыбалов принес и включил свой магнитофон. Руководила всем этим А. И. Набережная.

Накануне ребята из «Звездочки» разнесли по соседним домам сотню приглашений своим сверстникам. Непогода, конечно, «подмочила» планы в пользу домашнего телевизора. Но приутих дождь. Подошли и дети, и взрослые, взглянули с балконов любопытных. Праздник состоялся. И какой! Надо было видеть апартаменты, радостные лица ребят, когда они соревновались в ловкости, смелости, быстроте, бегали за своих родителей, втянутых Антониной Ивановой в «бабушкины» аттракционы, пели и танцевали брейк. Оказывался, в обычном доме живут мастера на все руки: рисовальщики, солисты, рассказчики, книговеды и даже... пиротехники. Устроил в завершение праздника небольшой фейерверк.

А началось все с того, что Антонина Ивановна предложила школьникам из своего дома привести в порядок запущенный двор. Те охотно взялись за метлы и лопаты, малярные кисти и молотки.

Видя такое усердие, директор жилищно-коммунального предприятия «Меркурий» Л. В. Куренных помогла в обустройстве детской площадки. До полного комфорта здесь еще далеко. Но детское старание передалось и взрослым. А у ребят во время их хозяйственных хлопот появились неформальные, как сейчас говорят, лидеры. По предложению Валерии Комаровой детвора подготовила концерт для ветеранов войны своего и соседних домов. Фронтвики получили от ребят персональные приглашения. Репетиции в квартире у Антонины Ивановны и у нового обелиска. Накануне выступления ребята нарвали в лесу для фронтовиков букеты цветов. После того памятного концерта во дворе, собравшего многочисленных зрителей, и появилось неформальное объединение «дворовых» ребят.

Понятно, без старшей дома А. И. Набережной никак. «Звездочки» не было бы, шатались бы ребята из подъезда в подъезд без цели и дела, если не хуже. В городе растет детская безнадзорность. Лишенная внимания, утопленного в беспорядочном порою пьянстве родителей, грязные, голодные подростки сбиваются в стаи, потрошат на рынке кошелек Белой стала детская токсикомания. Каждое четвертое преступление в Мысках на счету несовершеннолетних. Ей же Антонине Ивановне, много лет работающей на общественных началах в городской комиссии по делам несовершеннолетних, не знать этого!



Хочу, чтобы в нашем доме не было трудных детей, объясняет она смысл появления «Звездочки». Чтобы у них были веселые, сияющие глаза. Для этого нужно немного найти ребятам интересное, полезное дело. У меня они заняты каждый вечер.

Ради этого Антонина Ивановна не жалеет ни времени (она еще и работает), ни сил, ни собственных денег на покупку призов для ребят. Эту энергичную женщину в городе знают почти все. Девчонка из Белоруссии в войну была партизанской связной. Мечтала учительствовать. И хотя всю жизнь проработала в бытовом обслуживании, работа с детьми стала ее второй профессией. На общественных началах. Неважно, в какой форме это проявлялось — в шестидесятилетнем ее коллективе над школьниками или в членстве в различных советах и комитетах, причастных к работе с «трудными». Общественные формирования как якобы ненужные исчезли, хотя суть этой работы неравнодушные к детским судьбам в сегодняшние дни времени намного более необходима, чем раньше.

Антонина Ивановна в курсе семейных проблем жильцов дома, в первую очередь проблем материальных — это первое, чем делится с ней соседки. Она знает подноготную не только детей, но и родителей, а то и бабушек с дедушками. Это при том, что семьи сейчас стали «закрытыми», и не только в смысле железных дверей и решеток на окнах. К счастью, дети не

применяют изоляции. А уж если почувствуют заботу о себе взрослого... Лариса Лаврова, Валерия Комарова, тот же Алеша Буйко ни за что, думаю, не подведут Антонину Ивановну, которая на время каникул устроила ребят по их просьбе на работу, хлопочет она в центре занятости и за других школьников. Работа не помешала ребятам подготовить концерт для жителей на Троицу, летом они собираются выступить перед сверстниками в лагерях отдыха.

Слова «общественная работа» вытеснены из нашего лек-

сикона, да, пожалуй, и из жизни, тоже «рыночными» понятиями вроде депозита, дивиденда и пр. Кое-кому ничего не стоит бросить мусор или вывести на прогулку породистых псов на ту же детскую площадку. Стоит ли стараться? Стоит, уверена Антонина Ивановна. В этом отношении она в свои 70 лет остается идеалисткой. На общественном поприще она, возможно, «последняя из могикан» в своем городе.

В. ШЕВЦОВ,
корр. «Кузбасса»

г. Мыски.

Зона отчуждения появляется между родителями и детьми, когда в доме селится равнодушие

В последнее время мы все чаще слышим: в преступлении участвовали несовершеннолетние, подростки кого-то избили, обворовали, обманули. И действительно, идет рост подростковой преступности. Но правомерно ли причиной этого считать лишь нынешнее, не слишком легкое положение в стране? Преступления совершались подростками и в другие, относительно благополучные времена.

Мой опыт работы с трудными подростками позволяет сделать выводы, что влияние на формирование личности не только обстановки в обществе, но и внутрисемейные отношения, духовная общность ребенка и его родителей.

Разбирая дело очередного юного преступника, вдруг осознаешь, что у родителей этого ребенка совершенно не было времени узнать, как идут у него дела в школе, кто его друзья, как и где он проводит время. Откуда же это неуменье и нежелание познать внутренний мир своего собственного дитя?

А потом нерадивые родители начинают искать виновных среди друзей, соседей и в кого от такой, ведь все вроде бы для него делали, денег не жалели. И ведь правда, не жалели. Не редкость, когда у нас на учете ребята из вполне обеспеченных семей. Жалуют для них другие время на общение. А это куда важнее и дороже новой пары джинсов. И требует гораздо больше душевных сил и самоотдачи.

К нам в инспекцию часто приходят матери с просьбой оспенить их рано повзрослевших дочерей, которым всего по четырнадцать лет, а уже «гуляют» со взрослыми парнями, не ночуют дома, пропадают по нескольку дней. Конечно, инспектора не останутся безучастными к их судьбам. Но не ближе ли девочкам самый родной на свете человек — мать? И, может, не упреки и ругань, а хоть один доверительный разговор с дочерью будет иметь больший воспитательный эффект? Особенно, если мать искренне постарается понять, ко-

гда дочь успела повзрослеть. Еще одно следствие отчуждения между детьми и родителями — побег детей из дома. Если ребенку тепло и уютно у семейного очага, неужели он убежит еще куда-то? И если раньше дети убежали из тех семей, где их избили, где родители пропивали все деньги, а они голодали, то теперь все чаще приходится сталкиваться с проблемой систематических уходов ребят из так называемых благополучных семей.

Никто из нас не хочет плохого для своего ребенка. Но чтобы это плохое не случилось, попытайтесь быть ближе своему сыну или дочери, уделяйте им больше внимания, живите их интересами. А главное, старайтесь понять своего ребенка. И тогда, возможно, вам не придется искать людей на стороне, которые помогут бы найти решение проблемы.

Е. ЧЕРВЯКОВА,
инспектор ИДН 1-го
отделения милиции Ленинского РОВД г. Кемерово.

Случаются в жизни дни, когда ничего не хочется. Это значит — вы устали

Чувство усталости — это сигнал, предупреждение об умственной или физической перегрузке. Усталость может быть вызвана и эмоциональным состоянием, если вы длительное время чувствуете себя одинокой, никому не нужной... Она может перерасти в депрессию — и тогда уже вам необходима помощь врача. Но если вы чувствуете себя без сил лишь периодически, то первым положительным шагом на пути решения этой проблемы будет правильно заданный себе вопрос: «Откуда мне взять себе энергию?» Не надо жаловаться друзьям и знакомым на усталость и говорить, что вы совершенно без сил, еле ходите и мечтаете только о том, чтобы добраться до постели. Если ваше состояние не вызвано каким-либо физическим недомоганием, то усталость можно и нужно побороть.

Предлагаем вам несколько способов борьбы с усталостью, которыми поделился с «Женским клубом» журнал «Домашний очаг»

Питайтесь правильно

Чтобы поддерживать энергию, телу нужно питание, как машине бензин. Если вы устали и подавлены, то перестаете придерживаться каких-либо правил питания. И чем дальше, тем хуже. Правильно подобранный рацион может улучшить ваше самочувствие.

Когда вы на пределе, витаминный комплекс может очень вам помочь. И не забывайте, что хотя кофе и стимулирует (чашка кофе в середине дня помогает сосредоточиться), в большом количестве он вызывает бессонницу и только ухудшает ваше состояние.

Во время обеда избегайте употреблять тяжелую жирную пищу — вы будете чувствовать себя вялой и расслабленной. Замените жиры углеводами и потребляйте побольше энергоемких продуктов. К ним относятся капуста, кунжутные и семечки подсолнуха, базилик, печень (содержит много железа) и женьшень.

Запомните три основных правила здорового питания

1. Продукты, содержащие крахмал, должны составлять половину вашего ежедневного рациона.
2. Фрукты и овощи надо есть не менее пяти раз в день.
3. Ограничьте потребление жирной пищи.

Двигайтесь на здоровье

Мысль заняться физкультурой, когда вы еле держитесь на ногах, может показаться безумной. Но если вместо того, чтобы неподвижно сидеть у телевизора, вы попытаетесь заняться аэробикой или подвигаетесь под музыку, ваше физическое состояние улучшится. Во время упражнений проникает в каждую клеточку, вырабатывается большое количество эндорфинов (гормонов, снимающих боль), выхолит токсичные вещества и шлаки.

Начните с того, для чего не потребуется куда-то выезжать и что-то специально организовывать: пока вы съездите туда и обратно, вы будете без сил. Ходьба — это просто и дешево. Поставьте перед собой задачу ходить быстрым шагом три километра пять раз в неделю. А простые йоговские упражнения дыхания и растяжки лучше всего помогают восстановить физическое и умственное состояние.

Дышите правильно

Большинство людей теряют энергию из-за неправильного дыхания. Чтобы проверить, правильно ли

вы дышите, лягте на спину, положив одну руку на грудь, а другую на живот. Если рука на груди приходит в движение при вдохе и выдохе, значит, вы дышите слишком быстро и неглубоко. А это вызывает утомление. При правильном дыхании рука на животе будет плавно подниматься и опускаться.

Измените образ жизни

Представьте себе, что ваша энергия — это озеро. Когда оно высыхает, вам неоткуда черпать силы, чтобы справиться с ежедневными нагрузками, будь то приготовление ужина или воспитание строптивых детей.

Согласно китайской философии, энергия поступает в нас из космоса через определенные точки, которые не должны быть закрыты, иначе вы будете чувствовать постоянное переутомление.

Чтобы сохранить энергию и избежать усталости, вам, возможно, придется немного изменить образ жизни. Для этого предлагаем вам задуматься над нашими вопросами и сделать для себя соответствующие выводы.

- Хотите ли вы больше времени проводить дома?
- Есть ли у меня творческие интересы, которым я могла бы посвятить свой досуг? Например, живопись, шитье, вышивание, разведение цветов и т.д.
- Когда я в последний раз с удовольствием читала книгу, ходила в театр, кино, на концерт?
- Когда я в последний раз гуляла по городу, плавала?
- Когда я в последний раз от души смеялась?

Организируйте свое время

Женщинам, как известно, приходится отвечать за



все, будь то грязные носки или отчеты на работе. Продуманная организация своего времени поможет снять стресс, и вы высвободите энергию.

Кроме того, когда вы не чувствуете в себе уверенности, все дается через силу, и вы быстро устаете. Если же вы чувствуете в себе уверенность, пропадает уверенность в себе. Получается замкнутый круг.

Вот несколько советов, которые помогут вам его разорвать.

● Держитесь уверенно. Окружающие (в конце концов и вы сами) поверят, что вы найдете выход из любой ситуации.

● Напоминайте себе утром и вечером по пять вещей, которые вы умеете делать хорошо. Пять достоинств вашего характера. Пять привлекательных черт вашей внешности. Пять человек, которые к вам хорошо относятся. Пять достижений за этот день.

● Отказывайтесь от необязательного для вас времяпрепровождения (заседания в различных комитетах), которое лишь выматывает вас, лишает энергии.

● Распределите свое время. Выполняйте то, что для вас важно, остальное старайтесь перепоручить кому-либо. Оставляйте время для отдыха.

● Проследите за тем, чтобы вы всегда были заняты. Скука истощает умственные и физические силы.

И последнее. Зачастую упадок духа сопровождается упадком сил. Иногда мы забываем, как важно уметь радоваться, находить положительные моменты в любой мелочи. Вспомните о том, что доставляет вам удовольствие: может быть, прогулки с другом, запах скошенной травы, чтение до поздней ночи, музыка, веселая компания друзей. И привнесите все это как приправу в свою жизнь.

Планируйте свою жизнь

Если вы часто бываете в ситуации, когда вам приходится выполнять сразу несколько дел, если вы забываете о назначенных встречах, то вам будет полезно прислушаться к нашим советам.

Потратьте 10 минут, чтобы наметить план на неделю. Проследите, чтобы намеченные встречи не совпадали и для каждой было достаточно времени.

Составьте план действий. Сделайте пометки «Срочно», «По возможности сегодня», «Может подождать». Вычеркивайте то, что уже сделано.

Определите для себя время, за которое вы должны выполнить домашние дела.

Если вам нужно закончить какую-то работу не отвлекаясь, изолируйтесь от внешнего мира. Не открывайте двери и отключите телефон. Если все-таки до вас дозвонились, скажите, что вы перезвоните позже.

Обязательно выделите несколько часов в неделю для отдыха и упражнений. Забота о себе даст вам силы позаботиться о других.



КУЗБАСС

4 • 23 июня 1995 г.

Каждая четвертая женщина в Томской области страдает раком молочной железы

Статистика страшная, но томички нашли способы утешения женщин



У нас в Томске есть уникальное женское объединение, которое мы назвали фондом создания и поддержания маммалогического центра. Маммалогия — наука, которая занимается раком молочной железы.

Его предстория такая. В течение нескольких лет наши врачи-онкологи безуспешно пытались проринципировать создание маммалогического центра через областные и федеральные органы власти. Действовали так они ради того, чтобы были созданы условия для выявления рака молочной железы на ранней стадии, для диспансеризации женщин.

И вот в прошлом году по поводу этих проблем они разговаривали с женщинами-общественницами. Тогда же решили действовать вместе, только пользоваться нестандартными способами, в частности, собрание денег для осуществления этой благородной идеи. Договорились создать общественную организацию, которая, открыв счет, будет заниматься сбором денег от населения под эту идею.

Тем более, что такая практика в Томске существовала давно. Томский университет строился в том числе и на пожертвования горожан. В его научной библиотеке до сих пор хранятся подписанные листы с фамилиями тех, кто вносил деньги на строительство университета. Мы решили повторить эту идею, собирая средства на маммалогический центр.

Учредителями фонда стали десять известных в городе женщин, в том числе заместитель директора НИИ онкологии С. А. Величко, две представительницы Союза женщин России, председатель комите-

та по социальной политике, советник губернатора, депутат городской Думы. Начали свою деятельность с пропагандистской работы. Прежде всего, используя совет психолога, ввели население области в состояние испуганное, шоковое состояние. Обрушив на него информацию, которая заставила задуматься и поверить, что такая проблема существует. Каждая четвертая женщина нашей области страдает этим заболеванием.

И тем не менее на многие спрашивали в то время, почему мы обратились именно к этой проблеме. А ответ прост: в отличие от других онкологических заболеваний здесь существуют методы лечения. Кроме того, рак молочной железы — эта болезнь не только следствием неблагоприятных экологических ситуаций, но и возрастных изменений в организме женщины. Вся задача в том, чтобы вовремя эту болезнь поймать. С опухолью на ранней стадии легко бороться. Можно применять и химические препараты, и произвести хирургическую операцию без серьезных для женщины последствий.

Проводя пропагандистскую работу, мы объяснили, чем опасна болезнь, говорили о том, что это социальная проблема. Ведь женщина — хранительница семейного очага, и когда она заболевает, разрушается всякая-то система. Свои разъяснения мы начали с представителей средств массовой информации. Они, проникнув важностью идеи, открыли для нас «зеленый свет» на страницах газеты, в передачах на радио, телевидении. Откликнулись и предприниматели.

Деньги пошли. Были даже случаи, когда председателю фонда бросали деньги в почтовый ящик. И вот сегодня на счете фонда более тридцати миллионов рублей. Такая активная реакция, как мне кажется, объясняется тем, что люди знали, на что пойдут деньги. На закупку оборудования.

Но на этом мы не останавливались. Стали работать с нашей областной Ду-

Факторы риска

Такими общеизвестными причинами, как курение, неправильное питание, недостаток физической активности и стресс, объясняется только 30 процентов общего числа заболеваний раком молочной железы.

Наследственный фактор тоже не следует понимать слишком прямолинейно: дескать, если у матери или у сестры рак, то вам его не минует. Совсем не обязательно.

По данным исследований, проведенным медицинским факультетом Гарвардского университета, из 2389 пациенток, больных раком молочной железы, только девять процентов имели прецеденты рака в роду. Как считают авторы исследования, если вам тридцать лет и в семье не было заболеваний раком молочной железы, то вероятность, что вы все-таки заболеете, — семь случаев из ста, и произойти это может в любом возрасте.

Если вам тридцать и у кого-то в семье (мать, тетка, сестра) рак молочной железы, то риск увеличивается в 2,5 раза.

И тем не менее, по статистике, возрастной фактор превалирует над наследственным.

Раннее начало менструаций, как и позднее наступление менопаузы, тоже повышает вероятность заболевания. Иначе говоря, чем дольше жизненный период менструаций, тем больше риск.

Кроме того, дополнительный риск появляется, если первый ребенок рождается после тридцати или если беременностей не было вообще.

Что касается питания, мнения специалистов расходятся. Кто-то считает, что витамины С и Е способствуют профилактике, защищая клетки от вредных веществ. Существует гипотеза, что витамин А восстанавливает мутацию, перерождение клеток. Часто говорят о том, что низко содержание жиров в рационе — тоже хорошая мера профилактики, ссылаясь на японку, которые страдают раком молочной железы куда реже, чем американки.

В традиционном японском рационе действительно гораздо меньше жиров, особенно животных. С другой стороны, рак молочной железы в слабо развитых странах распространен несравнимо меньше, чем в развитых европейских.

Не потому ли, что у тамошних женщин меньше длится менструальный период? Или потому, что они раньше рожают? Иначе пытаются? Никто не знает.

Наши активистки, которые работают в фонде на общественных началах, могут стать прекрасными кандидатами в депутаты областной Думы, а может быть, и Государственной. То есть проблема, которая касается очень многих, приобретает и политический характер. Ее можно рассматривать как один из методов вовлечения женщин в политику.

Записала Л. КРЫМОВА.

«Наше призвание и предназначение — помочь женщинам занять выборные должности», — считает Лес Кемпбелл, гость «Женского клуба»

Сегодня в нашем «Женском клубе» в гостях — мужчина. Это Лес Кемпбелл, обаятельный человек. Конечно, наш выбор его для встречи с вами не случаен. Лес Кемпбелл много и плодотворно за время своей политической карьеры работал с женщинами, занимающими высокие посты, участвовал в кампаниях по их продвижению. И вообще он считает: наше призвание и предназначение — помочь женщинам занять выборные должности.

— Скажите, пожалуйста, чем вызван ваш интерес к женщинам в политике?

— Мою позицию можно объяснить очень просто. Я заинтересовался политикой в конце 70-х — начале 80-х годов. Именно в это время основана линия Новой демократической партии Канады. Многие из нас, кто в то время работал в политике, пришли к выводу, что женщины в политике играют важную роль. И именно женщины в политике играют такую роль. Они являются естественным элементом политики. И именно женщины в политике играют такую роль. Они являются естественным элементом политики. И именно женщины в политике играют такую роль. Они являются естественным элементом политики.

— Продолжилась ли ваша совместная работа с Оли Маклаклин после выбора ее лидером Национальной партии Канады?

— Да. Она была моей главной политической партнершей. Именно в это время меня заинтересовали не столько женские проблемы, сколько положение женщины на ключевых постах.

— Страх пореволюционных интересов — женщины в политике. Мне очень хочется, чтобы как можно больше женщин занимало выборные посты.

— Пригласила ли вас в качестве консультанта кто-либо из женщин России, участвующих в политике?

— Нет. Но мы пытаемся выйти на контакт с женщинами, которые будут активно участвовать в предстоящей избирательной кампании. Сейчас, находясь в Москве, мы знакомимся с такими женщинами, знаем тех, кто уже принял решение баллотироваться в Государственную думу.

Осенью 1994 года мы сотрудничали с Ольгой Волковой, единственной женщиной-кандидатом в Матшинском округе №109, где победил Манрои. Мы не работали как консультанты, а просто наблюдали, как она проводит избирательную кампанию, какие использует технологии, как ее воспринимает аудитория, какой была реакция на женщин-кандидатов.

— Кто из женщин-политиков кажется вам перспективной фигурой в России?

— Мне сложно ответить на такой вопрос. Ведь восприятие иностранца, как правило, не совпадает с восприятием российских избирателей. Для нас традиция — это те кандидаты, которые едут сюда по-американски. Мы психологически отвечаем на тот тип повеления, который похож на наш.

— Мне не хотелось бы отвечать на этот вопрос и потому, что мой ответ может для кого-то означать — высоки или низки шансы того или иного кандидата на высокий пост.

— Мы проводили много семинаров не только в Москве, но и по всей России, так вот у нас сложилось впечатление, что женщины, если они занимают политическую позицию, представляют самых лучших участников семинаров. Они, как правило, активны, лучше подготовлены, они — генераторы идей.

— На меня хорошее впечатление произвели Ирина Хакамада, Алла Гербер, Элла Памфилова, Екатерина Лахова. Они впечатлили своим талантом и возможностями. Мне даже казалось, что они ничем не отличаются от хороших политиков, которых я встречал где-то в США.

Кроме того, все эти женщины обладают харизмой, они умеют привлечь аудиторию.

ми, увидел совершенно другой подход. Он заключался в стремлении вовлечь всех вокруг в активную общественную работу, соединить в одну семью.

— Надеюсь, своими ответами вы смогли переориентировать многих наших скептиков и убедить женщин не бояться, если у них есть силы, проверить себя на предстоящих выборах. Что вы могли бы посоветовать таким женщинам?

— Прежде всего выдвинуть свою кандидатуру. Единственный способ преодолеть сложность выборной кампании — начать подготовку к выборам как можно раньше.

— Если вы решили баллотироваться на выборах в декабре 1995 года, подготовку к ним нужно начинать уже сейчас. Хорошо организованная избирательная кампания может привести к успеху даже тогда, когда у вас мало средств на ее проведение.

— У вас сейчас впереди контакты с вашими знакомыми, родственниками, людьми, которые работают в общественных организациях, для того, чтобы заручиться их поддержкой.

Вашу избирательную кампанию вы должны продумать от и до. Мой опыт подсказывает, что женщине-кандидату нужно подумать о большем количестве вещей, чем, скажем, мужчине. Есть области, которые они должны лучше проработать. Прежде всего это сбор достаточных для избирательной кампании средств. Нужно составить подробный план такого сбора.

Наилучшим образом спланируйте свое время. Заранее договоритесь с начальством, чтобы вам нашли замену на время избирательной кампании. Если у вас есть ребенок или больной родственник на руках, найдите людей, которые ваши хлопоты возьмут на себя. Я называю те проблемы, с которыми сталкиваются кандидаты и в Канаде, и в США, и в России.

— Что касается персональных качеств кандидатов, мне кажется, не надо придумывать этакое и опрехненное, особенно когда дело касается имиджа.

Знаю, женщину очень беспокоит то, как она выглядит перед телекамерой, аудиторией. Она очень сильно переживает из-за этого. На эти беспокойства нет какого-то волшебного ответа. Просто женщине-кандидату необходимо чувствовать себя удобно, она должна привыкнуть к тому, как она выглядит. И ей лучше одеваться в одежду, в которой ей удобно, носить прическу, которая не мешает.

Единственный способ, который поможет хорошо держаться перед публикой, — это практиковаться, все время составлять вашу речь до тех пор, пока она вам не понравится, затем прочитать ее друзьям, родственникам, учесть их замечания. Лучше всего, если женщина-кандидат обратится за помощью к своей подруге или другу, у кого есть видеокамера, чтобы вас вступление заснял на пленку. В таком случае вам не понадобится эксперт, вы сами просмотрите пленку, оцените, от чего нужно избавиться.

Следующий мой маленький совет для тех, кто очень волнуется, нервничает. Сам бывал не раз в таких ситуациях. Чтобы снять напряженность, поверьте, нет лучшего средства, чем глубоко вдохнуть.

И последнее, что я хотел бы сказать, важно как для женщин, так и для мужчин, не забывайте о социальных обязательствах перед обществом. Если вы занимаетесь политикой, вы несете социальную ответственность перед обществом. Если вы занимаетесь политикой, вы несете социальную ответственность перед обществом.

С гостем разговаривала Л. ИДОЛЕНКО.

Полезный опыт

Женщины в политике



Новая жизнь «звезды»

Франция. Брижит Бардо продолжает активно выступать в защиту животных. Она из ее последних акций — требование улучшить условия транспортировки сельскохозяйственных животных.

НА СНИМКЕ: во время посещения министерства сельского хозяйства в Париже для передачи соответствующих петиций, адресованных министру сельского хозяйства Жану Пиэшу.

Фото АФП — ИТАР-ТАСС.

