

1586-й. На месте древнего татарского города Чимги-Тура русскими казаками заложен Тюменский острог.
1866-й. Первая стычка кругобайкальских повстанцев с войсками на почтовой станции Лихановской. Повстанцы сопровождали успех, но под давлением превосходящих сил противника они были рассеяны по тайге, где блуждали три недели.
1915-й. Умер бурятский просветитель, гзун-лама Кудунского дацана Ирдэни-Хайбузун Гальшиев, автор нравоучительного сочинения "Зерцало мудрости".
1917-й. Делегация съезда украинцев, военнослужащих войсковых частей Омского военного округа явилась к командующему округом с просьбой о немедленном сформировании украинского полка.
1919-й. Назначенный А. В. Колчаком правителем Урянхайского края (Туву) Турчанников отдал приказ об эвакуации войск и администрации из Белоцарска (ныне Кызыл); эта мера была вызвана ростом партизанского движения тувинцев и русских.
1920-й. Советскими войсками в ходе подавления Колыванского восстания взята деревня Дубровино; после боя расстреляно 25 повстанцев (А. П. Одогов, В. С. Морозов, Е. И. Приходкин, М. Л. Рачев и др.).

3-6 стр.



Женский клуб

ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ

8 стр.

Одним абзацем о важном и интересном

Вчера на аппаратном совещании Михаил Кислюк объявил о спланированных структурных реорганизациях в аппарате Администрации Кемеровской области в целях совершенствования его функционирования: управляющим делами и заместителем по работе с населением назначен Юрий Серков; советником главы по работе с общественностью — Евгений Теляков; руководителем аппарата при главе администрации области — Владислав Беккер; заместителем главы по торговле, сфере обслуживания и защите прав потребителей — Сергей Кропоткин; заместителем главы по народному образованию, здравоохранению, культуре и социальной защите — Ирина Федорова; начальником информационно-аналитического управления — Людмила Гуденко; заместителем управляющего делами по хозяйственным вопросам — Владимир Майтас; начальником хозяйственно-финансового управления — Евгений Баранов.

Департамент образования и науки разделен на два самостоятельных структурных подразделения. В целях стабилизации социальной обстановки в образовательных учреждениях области и социальной защищенности работников образовательных учреждений департамент образования и департамент науки и профессионального образования. Начальником департамента науки и профессионального образования назначен Евгений Титареко, а начальником департамента образования — Татьяна Панина.

Объем добычи в городе Березовский в первом полугодии снизился почти на 100 тысяч тонн. Шахта "Бирюлинская" уменьшила его на две трети. "Березовская" — на одну пятую. Добыча в "Березовской" недодала около 30 тысяч тонн. Только акционерное общество "Черныговское" продолжает наращивать объемы. За полгода открытками добыто более 1,3 миллиона тонн топлива, передал вчера наш корреспондент Юрий Михайлов.

С учетом темпов инфляции и сезонного понижения цен на некоторые продукты питания уровень прожиточного минимума по городу Кемерово в третьем квартале прогнозируется в размере 390 тысяч рублей (ежемесячно). Устойчиво растет соотношение средней заработной платы одного работающего к величине прожиточного минимума с 2,64 в январе до 2,86 в апреле. В третьем квартале текущего года это соотношение увеличилось до 3,0, сообщила пресс-служба администрации Кемерово.

«Вопрос формирования правительства РФ — это дело премьер-министра, однако блок силовых министров должен согласовываться со мной», — заявил Александр Лебедь, отвечая на вопрос ИТАР-ТАСС после встречи с министром МЧС России Сергеем Шойгу. Касаясь сроков назначения нового министра обороны, секретарь Совета безопасности и помощник Президента РФ сообщил, что этот вопрос он обсудит с Президентом. «Когда решим, тогда и объявим. В настоящее время кандидатуры на пост министра обороны обсуждать не хочу», — сказал Александр Лебедь.

Решение созвать 7 августа учредительный съезд движения, которое будет сформировано на основе блока народно-патриотических сил, единогласно принято на закрытом заседании блока. В нем приняли участие кандидат народно-патриотических сил на президентских выборах Геннадий Зюганов, а также представители нескольких десятков партий и организаций, входящих в блок. Создан оргкомитет, который будет готовить съезд и программные документы нового движения. Его возглавил лидер движения «Власть народа» Николай Рыжков.

Направлены материалы доклада председателю думского Комитета обороны Льву Рохлину о фактах коррупции среди руководства Министерства обороны Генпрокуратура РФ приняла решение Госдуме. Счетной палате РФ поручено проверить финансовую деятельность Военно-страховой компании и госкомпании «Росвооружения». Кроме того, депутаты заслушают на заседании Думы 19 июля Главного военного прокурора о принимаемых мерах в связи с финансовыми злоупотреблениями в МО РФ.

Армянским министрам придется пересечь из инюмарок на «Волги». Отныне членам правительства, руководителям ведомств и их заместителям запрещается пользоваться автомобилями иностранного производства. Об этом глава правительства Грант Багратян оповестил подчиненных предупредительной запиской. Другое нововведение касается правительственной секретной связи, обслуживаемой министерством безопасности Армении. Теперь на звонки этой связи министры должны отвечать лично, а не через секретарей или помощников, которым подходить к телефону отныне запрещено.

КУРС ВАЛЮТЫ (ЦЕНТРОБАНК)

8 июля

официальный курс — 5125 рублей

погода

ИЮЛЬ

9 июля. Восход 5.43. Заход 22.59. Долгота дня 17.16.

Посл. четв. 7 июля. Восход 1.16. Заход 15.58.

Из центра по гидрометеорологии сообщают: 10-11 июля местами ожидаются кратковременные дожди, грозы. Ветер юго-западный 9-14 м/сек. Температура ночью 13-18, днем 25-30 градусов тепла. 12-13 июля температура существенно не изменится.



«зеленая жатва».

Лиха беда начало



наши корреспонденты передают

- У металлургов самая работа
- «Кыргайская»: ситуация трудная
- Профсоюз спорит с директором

Анатолий ЦЫРЯПКИН
Новокузнецк

Все большим спросом пользуется у потребителей продукция Кузнецкого металлургического комбината. Тем более, что кузнецкие металлурги уже давно слышат надежные партнеры — за последнее время они не сорвали ни одного из множества контрактов как с отечественными, так и с зарубежными потребителями.

С тем чтобы сохранить имидж надежного партнера, КМК осваивает новые профили. В ближайшие два года металлурги намерены довести производство проката до трех миллионов тонн.

Дина КАЛИТИНА
Прокопьевск

Горняки будущей шахты «Кыргайская» выразили недоверие своему директору и потребовали проверки финансовой и хозяйственной деятельности администрации предприятия.

На днях по предложению шахтеров «Кыргайской» состоялось расширенное заседание президиума термина угольщиков, на котором присутствовали представители других угольных предприятий города. Кыргайцы обрисовали ситуацию, что сложилась на их шахте: горняки не получают заработную плату уже четыре месяца, несмотря на то, что предприятие только в мае выполнило государственное задание. Нет и проблем с реализацией угля — потребители угля

достаточно. Правда, они не спешат с оплатой. Последнее обстоятельство и заставило рабочих потребовать от администрации отчета о том, что конкретно получили продукты предприятия, на какую сумму и на каких условиях.

Владимир ВАСИЛЬЕВ
Киселевск

Недавно назначенный на должность директора шахты «Карагайлинская» И. Шатский подписал уведомление о сокращении численности коллектива предприятия на 428 человек. Обосновал директор решение предстоящей ликвидацией шахты.

Профком, однако, возражает против такого оборота дела, поскольку технико-экономическое обоснование закрытия предприятия еще не прошло всестороннего обсуждения. Нет обещаемых правительством новых рабочих мест, да и шахта, по мнению горняков, еще длительное время может давать вполне конкурентоспособный уголь. Кроме того, недавно президент компании «Росуголь» Ю. Малышев разрешил (правда, он также за масштабное сокращение) «Карагайлинскую» разрабатывать пласт Сергеевский, что даст возможность шахте продлить жизнь как минимум на два года. Вмешался в ситуацию и терком профсоюз угольщиков: выразил протест, так как, по мнению его специалистов, директором нарушены некоторые статьи законодательства.

Свой юбилей — 10 лет руководства совхозом «Звездный» Кемеровского района — М. Ф. Ононенко встретил в поле. Иначе быть не могло. В прошлую субботу механизаторы хозяйства, воспользовавшись «окошечком» в погоде, первыми в районе вывели свои агрегаты на заготовку сена. Поэтому Михаил Федорович счел своим долгом быть там, где решается судьба заготовки кормов.

Трудно началось нынче «зеленая жатва». Провалившиеся дожди буквально парализовали ковыль трава. Но механизаторы «Звездного» смогли таки подготовить для рулонных пресс-подборщиков необходимый фронт работ. И первое сено уже поступило на фуражный двор хозяйства.

Кроме непогоды, отрицательно влияют на ход «зеленой жатвы» внутренние неувязки. Их имеется в каждом хозяйстве предостаточно. Например, в том же «Звездном» заранее решили проблему обеспечения сельско-

хозяйственной техники горюче-смазочными материалами, но сама техника, как говорится, дышит на ладан. Потому руководители хозяйства постоянно находятся в поле: в одном случае необходимо помочь механизаторам личным опытом, поддержать добрым словом, в другом — «взять на карандаш» злободневный вопрос завтрашнего дня. Иначе быть не может, ибо для предстоящей зимовки скота в «Звездном» нужно заготовить три тысячи тонн сена.

Дай Бог, чтобы начало «зеленой жатвы» в «Звездном» было не лихой бедой, а счастливой удачей.

Евгений ПЕСТЕРЕВ,
корр. «Кузбасса»
НА СНИМКАХ: директор М. Ф. Ононенко с механизаторами Н. Шамилевым и А. Беккером; пошли первые рулоны на фуражный двор.

Фото
Александра Блотницкого.
Кемеровский район.

пресс-конференция

«Гигантская мощь малой территории...»

Вот что дает толчок многим преобразованиям и поискам в способах экономического, социального, наконец, чисто управленческого характера руководства в Кузбассе. Эта мысль стала, пожалуй, основной на вечерней пресс-конференции главы администрации Кемеровской области М. Б. Кислюка. Она же звучала в его ответах на вопросы зарубежных, столичных и местных журналистов.

Таисия ШАТСКАЯ, обозреватель «Кузбасса».

Тема встречи — послевыборная ситуация и структурное преобразование управления в Кемеровской области — обрела в силу этого убедительные черты депозитности и доказательности. Так, анализируя итоги выборов в Кузбассе, Михаил Борисович спокойно рассудил, что люди голосовали не за казарменное прошлое, а против издержек реформирования, против недостаточной их социальной направленности, против того, что чиновники — не помощники человеку в его беде.

Вот почему решено пересмотреть структуру управления области и качественный его состав. На управление делами областной администрации, которое возглавляет Ю. П. Серков, возложена отныне работа с людьми. Хозяйственные заботы лягут целиком и полностью на заместителя Ю. П. Серкова В. С. Майтака. Введена должность советника по работе с населением (Э. Н. Волынов). Руководителем аппарата областной администрации назначен В. П. Беккер, начальником информационно-аналитического управления и одновременно советником главы администрации — Л. Д. Гуденко. Конкретизированы

обязанности руководителей департаментов. Подобные перемены и сопутствующие им аттестации пройдут по всей области. Исходная позиция — внимание человеку. С учетом особенностей региона разработана программа борьбы с организованной преступностью.

Представитель Ассошиэтед Пресс, исходя из того, что бы не было впереди выбора между социальными системами, спросил об изменении жизни шахтеров за последние пять лет. М. Б. Кислюк ответил так: холодно, как прежде, не делал, личных автомобилей стало больше в 1,8 раз, однако нужна предсказуемость завтрашнего дня шахты. Корреспондент Би-би-си заинтересовался взаимоотношением исполнительной и представительной власти в Кузбассе. Глава администрации заверил, что исполнительная власть испытывает трудности без такого мощного помощника как законодательный орган власти. Вот и структурная перестройка аппарата управления должна быть на законных основах. Журналист из Арабских Эмиратов поинтересовался, в чем именно требуются инвестиции Кузбассу, и получил ответ: у нас — хорошие дороги, но нет при них достойного сервиса (заправочных станций, кемпингов, мотель, стоянок). Представитель агентства «Интерфакс» настаивал: «Почему все же Кузбасс голосовал за коммунистов?». И тогда М. Б. Кислюк сказал: «Не надо делиться на победителей и побежденных. Россия сделала свой выбор. Нужно идти на контакты. У нас — экономическая мощь: металлургия, уголь, железные дороги, энергетика. Вот что дает основу для перемен к лучшему».

выборы-96

Во имя будущего

Дорогие граждане России! Объявление о проведении выборов — это не просто формальность. Это шаг вперед. Самый важный шаг уже известен.

Президентские выборы состоялись!

Они были свободными и честными!

Третьего июля мы с вами выбрали будущее страны. Я горжусь тем, что мы выдержали это испытание!

Я горжусь Россией! Я горжусь вами, россиянами!

Вчера вы отстаивали свое право на выбор. Теперь его никто не отнимет.

Это ваша заслуга.

Это ваша победа.

Я благодарю всех, кто пришел на избирательные участки и исполнил свой гражданский долг.

Предвыборная кампания была очень напряженной. Мы много спорили. Каждый отстаивал свои позиции. Вы решили этот спор. Уверен, в новой команде будет место для всех, кому вы доверяете.

Давайте не будем делить страну на победителей и побежденных. Давайте работать! Ведь у нас одна Россия — большая огромная страна. Одна Россия — одна судьба. А значит, одно будущее. Третьего июля вы вновь доказали себе и всему миру, что Россия — великая страна, что мы — великий народ.

Вместе мы возродим Россию!

Спасибо.

Борис ЕЛЬЦИН,
Президент РФ.

Уважаемые кузбассовцы! Россияне сделали свой выбор, доверив во второй раз свое будущее и будущее нашей Родины Президенту Российской Федерации Б. Н. Ельцину.

В России и у нас в Кузбассе появились возможности продолжить и довести большое дело реформ до реального результата — качественной работы экономики и обеспеченной жизни людей.

Результаты выборов в нашем регионе показали, что нерешенные проблемы достаточно сильно влияют на настроения людей и отношение кузбассовцев к властям. Вместе с тем многие из нас отчетливо понимают, что единственно верными являются дальнейшие демократические преобразования в обществе, объединение всех слоев нашего населения для создания достойного будущего России и Кузбасса.

Я искренне благодарен кузбассовцам за активное участие в прошедших выборах, уверен, что число сторонников президентского курса у нас будет непременно расти.

Серьдечное спасибо людям старшего поколения, которые, несмотря на сложность нынешнего этапа реформ, приняли взвешенное, мудрое решение

проголосовать за новую Россию, за будущее своих детей и внуков.

Я горжусь нашей интеллигенцией, которая, верно поняв сложившуюся экономическую и политическую ситуацию, отдала свои голоса за продолжение курса реформ, сделав выбор в пользу свободы и демократии.

Я приветствую нашу молодежь и студенчество, которые, поддержав Бориса Николаевича, выбрали свою дорогу к нормальной и достойной жизни.

Признательны главам администраций городов и районов, способствовавшим организации и проведению президентских выборов.

И, конечно же, я выражаю благодарность членам областной избирательной комиссии, членам территориальных и участковых избирательных комиссий, проделавшим огромную работу по проведению выборной кампании Президента России.

Нам всем предстоит в дальнейшем ответственнейшая работа, и каждый должен найти в ней свое место.

С уважением
Михаил КИСЛЮК,
Глава Администрации Кемеровской области.

Выборы в Кузбассе признаны действительными

Пятого июля в Кемерове прошло заседание областной избирательной комиссии по выборам Президента РФ, на котором состоялось подведение итогов.

Избирательная комиссия установила, что третьего июля на 1637 избирательных участках Кемеровской области пришло 63,07 процента избирателей, внесенных в списки для голосования. В Новосибирской области и на Алтае проголосовало по 67 процентов избирателей. По Томской области и Красноярскому краю зарегистрировано чуть более 66 процентов проголосовавших.

За Бориса Ельцина в Кузбассе отдали свои голоса 567.751 (41,54 процента) избирателей, что на 16,52 процента больше, чем 16 июня. За Геннадия Зюганова — 704.322 (51,54 проц.) избирателей, что на 12,7 процента больше, чем в первом туре голосования. Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов, составило 80.109 человек.

Итак, третьего июля разрыв голосов в Кузбассе между Борисом Ельциным и Геннадием Зюгановым составил 10 процентов.

Но, как сказал Евгений Радышев, все эти нарушения не повлияли на результаты голосования. И поэтому выборы Президента РФ в Кузбассе признаны действительными.

Владимир АНТИПИН,
Денис ЛИЗИН,
г. Кемерово.

Завтра
в «Кузбассе»:

— творчество юных;
— социальная защита на селе.



Инвестиционная компания «ЦЕННЫЕ БУМАГИ КУЗБАССА»
(3842) 25-32-87, 25-36-55, 25-44-89; fax 25-32-87
Лицензия Главного финансового управления Кемеровской области № 45

Векселя

ОБЛАСТНЫЕ, ГОРОДСКИЕ,
«ТВЕРЬУНИВЕРСАЛБАНКА» И ДРУГИЕ.

Знания подобны деньгам: чем больше вы их имеете, тем еще больше вам хочется их иметь.

БИЛЛИНГС.

имею право!

Новый закон о занятости

Безработные граждане, вероятно, успели заметить некоторые новшества в работе службы занятости населения (СЗ). С 6 мая текущего года вступил в действие Федеральный Закон «О внесении изменений и дополнений в Закон РФ «О занятости населения в РФ». О сути дополнений мы попросили рассказать Людмилу Миронову ГУ-СЕВУ, и. о. начальника юридического отдела департамента федеральной службы занятости населения по Кемеровской области.

— Чем объяснить выход в свет новой редакции закона?

Настала пора более четко обозначить те положения, которые раньше были слабо отрегулированы. В частности, новый закон более полно учитывает интересы слабозащищенных слоев населения. Самым большим плюсом, считаю, является признание права на трудоустройство инвалидов всех групп (а раньше трудоспособными считались только инвалиды III группы). В законе сказано, что все инвалиды могут быть признаны безработными и получать пособие (стипендию) при условии, если эти люди предоставят в СЗ индивидуальную программу реабилитации.

В пользу бедных и новый порядок исчисления выплаты к пособию по безработице (стипендии). Имею в виду доплату на лиц, находящихся на содержании безработного. Раньше эта доплата составляла 10 проц. к пособию по безработице на каждого ребенка. Получалось, у кого было большее пособие, тому выдавали еще и хорошую доплату на детей. Сейчас доплата составляет 50 проц. минимального размера оплаты труда на каждого ребенка, но не может превышать по полугодичной величине. Новое положение, заметьте, отвечает интересам именно получающих минимальное пособие по безработице.

Кстати, в законе дана расшифровка, что именно относится к лицам, находящимся на содержании безработного. Это лица, достигшие 18 лет (учащиеся — 24 лет), проживающие на средства безработного, не имеющие самостоятельного источника дохода, состоящие в родстве. Кто не относится? Лица, получающие стипендию, пенсию по случаю потери кормильца, пособие по безработице, находящиеся на государственном (воспитанники детдомов, учащиеся ПТУ), учащихся спецшкол и дети, находящиеся в домах-интернатах, за содержание которых с опекунов не взимается плата, а также в интернатах при школах с полным гос. обеспечением.

С целью социальной защиты людей изменен и порядок общественных работ. Принимающие участие в этих работах отныне снимаются с учета службы занятости (а раньше — нет), но при этом им устанавливается доплата за счет средств Фонда занятости к заработной плате в размере причитающегося им пособия. После завершения общественных работ человек вновь может обратиться в СЗ и встать на учет.

— В чем же тут выгода для ваших клиентов?

— А вот какая. Допустим, у безработного было минимальное пособие. Участвуя в общественных работах, он получал это пособие и зарплату. Стало быть, при вступлении постановки на учет при условии отработки 26 недель этот человек сможет получать уже не минимальное пособие, а в процентном отношении выше. По старому закону такой перерасчет пособия был невозможен, так как безработного, участвовавшего в общественных работах, не снимали с учета.

— Многих людей волнует не только выплата пособия, но и вопрос о трудовом стаже.

— Не прерывает трудового стажа и засчитывается в общий стаж то время, в течение которого гражданин получает пособие по безработице, стипендию за профобучение, принимает участие в оплачиваемых общественных работах; время, необходимое для переезда по направлению СЗ в другую местность и на трудоустройство, а также период временной нетрудоспособности, отпуск по беременности и родам, призывы на военные сборы, привлечение к мероприятиям, связанным с подготовкой к военной службе, с исполнением государственных обязанностей.

Обратите внимание на такое дополнение к формулировке, как «не прерывает общий трудовой стаж». Раньше из-за этого нюанса у безработных, достигших пенсионного возраста, возникали сложности в пособиях при подсчете непрерывного стажа. Период безработицы, как считали работники этих органов, прерывает стаж. Трудно было доказать обратное, так как законом этот момент не оговаривался.

— Очевидно, закон вносил изменения не только в права клиентов службы, но и в обязанности? Не секрет, что среди безработных хватает людей, сознательно уклоняющихся от работы на благо общества.

— Раньше достаточно было отработать 12 недель, чтобы получить приличное пособие, исчисленное в процентном отношении к среднему заработку. Согласно новому закону для назначения пособия требуется уже не 12, а 26 недель оплачиваемой работы в течение 12 месяцев, предшествующих безработице.

Изменился и порядок назначения досрочной пенсии. Раньше на нее могли быть отправлены безработные, уволенные по любым основаниям, сейчас — только в связи с ликвидацией предприятия, сокращением численности штата и только по предложению СЗ. Это означает «по предложению службы занятости» СЗ может предложить выход на досрочную пенсию только при особых обстоятельствах — в связи с отсутствием возможности трудоустройства.

Понятие «подходящая работа» теперь несколько шире. Оно подразумевает и работу временного характера, которая соответствует профессии работника (его образованию), условиям последнего места работы (за исключением общественных работ), состоянию здоровья, транспортной доступности рабочего места. Временным может быть труд на срок до двух месяцев, а для замещения временно отсутствующих работников — до четырех месяцев. В случае двух отказов от такой работы СЗ вправе приостановить выплату пособия.

Есть в законе некоторые дисциплинирующие меры. За самовольное прекращение обучения, отчисление с обучения за виновные действия, увольнение с последнего места работы за нарушение трудовой дисциплины и другие виновные действия СЗ вправе приостановить выплату пособия на срок до трех месяцев. А за неявку в СЗ на регистрацию сроком более одного месяца (а раньше — более шести месяцев) безработного могут снять с учета.

— Значит, с 6 мая все изменилось и в отношении нынешних клиентов СЗ, и тех, кто был признан безработным до выхода нового закона?

— Не совсем так. Тот, кто был признан безработным до 6 мая, будет получать пособие по старому порядку (т. е. с учетом 12 календарных недель оплачиваемой работы) до самого момента снятия их с учета.

А доплата на лиц, находящихся на содержании безработного, выплачивается с 6 мая в соответствии с новым законом. — Выход в свет нового закона, очевидно, добавил СЗ и без того значительную бумажную работу? Вашим клиентам приходится теперь приводить свои документы в соответствие с новыми нормами?

— Переход на работу по новому закону прошел у нас достаточно быстро благодаря использованию в службе занятости вычислительной техники. Что касается клиентов, то им надо бы знать некоторые мелочи, чисто бумажные, нюансы, чтобы избежать лишних хлопот. Например, справку о средней зарплате безработному надо предоставлять в расчете за три месяца, а не за два, как раньше. Причем районный коэффициент теперь не учитывается.

Закон содержит также информацию и для работодателя. Впервые четко оговорены его права и обязанности.

— Необходимо скорее достижение населения порога нового закона.

— Мы сейчас этим занимаемся. В городах и районах проходят «Дни безработного», ярмарки вакансий, «Дни службы занятости», на которых наши специалисты вступают перед людьми, объясняют новшества в работе с клиентами. Лично я приняла участие в таких мероприятиях в Ленинске-Кузнецком, Гурьевске, Тайге. Кроме того, в центрах занятости можно познакомиться с основными положениями нового закона благодаря памяткам, стендам в информационных залах.

Беседовала Елена ЩЕРБАКОВА.



Автор этих строк, Лев Иванович ШУКИН, более 20 лет назад оставил академический Институт неорганической химии в новосибирском Академгородке и с десантом коллег участвовал в организации академической науки в области химии в Кемерове.

Все эти годы ученый занимается фундаментальными исследованиями проблемы очистки металлов от примесей. Это важно для электронной промышленности, которая в нашем родном городе далеко отстоит от мировых достижений. Результаты исследований в области глубокой очистки металлов, полученные в лаборатории Шукина, уникальны. Использование их в производстве могло принести немалые доходы. Впрочем, послушаем самого ученого:

Высококачественные металлы — основное сырье для полупроводниковой техники. Пока ничего другого не изобретено для их замены. Поэтому спрос на них не падает, а наоборот, возрастает. Главную роль при этом играет уровень чистоты, который измеряется в «девятках». Чем больше «девятки» (99,9... и т. д.), тем выше чистота металла, а значит, и выше его цена на международном рынке.

Современная полупроводниковая техника требует металлы с чистотой до шести-семи «девяток». Стоимость таких металлов на международном рынке сейчас достигает нескольких десятков тысяч долларов за килограмм. Причем требования к чистоте постоянно растут.

К сожалению, наша отечественная промышленность существенно отстает по качеству выпускаемых металлов от требуемого уровня. Здесь играют роль различия в требованиях к этому самому качеству: по нашим установленным стандартам содержание примесей оценивается по анализу только лишь 14-16 эле-

ментов, по международным — более сорока. А это значит, что наш металл, оцененный ГОСТом по шести «девяткам», на мировом рынке вытесняется, в лучшем случае, на пять, а то и ниже. Другая причина нашего отставания — устаревшая технология глубокой очистки металлов. Действующие в промышленности процессы внедрялись 20-30 и более лет назад. В то время требования к чистоте металлов не были столь высокими, как в последние годы.

Добиться успеха сейчас можно только при сочетании нескольких способов очистки, дополняющих друг друга. В Институте химии углеродных материалов СО РАН, который был организован в Кемерове пять лет назад, нашла продолжение для своих исследований и наша лаборатория глубокой очистки металлов. Сотрудники лаборатории занимаются разработкой новых методов очистки таких металлов, как галлий и индий.

Разработано два оригинальных метода очистки индия и гал-

лия. Чтобы не утомлять читателей специфической терминологией, скажу только, что первый метод связан с движением примесей в жидком металле под действием постоянного тока; второй — с избирательным удалением примесей в кислородной плазме. Сейчас наша лаборатория — единственная в России, работающая по этим проблемам.

Кроме того, нам удалось усовершенствовать существующий метод направленной кристаллизации и повысить его эффективность. Разработки лаборатории, полученные на базе фундаментальных исследований, уже привели к логическому завершению: вышли за рамки научной работы. Сейчас мы занимаемся организацией небольшого производства по доочистке лучших отечественных марок галлия и индия до уровня международных требований.

Последний из названных методов очистки реализован у нас в виде действующей установки с производительностью до четы-

рех килограммов металла в месяц. Несмотря на это, может показаться мизерным. Для высококачественных металлов это количество достаточно серьезно, поскольку общепромышленное потребление каждого из них составляет несколько сот килограммов. Первые два метода ждут своей реализации «на металле», что, как известно, требует денег. Но мало еще получить чистый металл: нужно убедить самого покупателя в его качестве.

Оценка чистоты продукции — еще одна из проблем. Приборы для анализа, способные определять миллионные доли процента примесей и менее, выпускаются только за рубежом. Те, что есть в России, можно пересчитать по пальцам. К счастью, недавно в Кемерове появились два таких прибора. Их приобрел Центр сертификации углей. Еще один, правда косвенный, метод определения общего содержания примесей в металле есть в новосибирском Академгородке. Но, как сегодня говорится, за все надо платить. А платить, увы, нечем.

Правда, дважды оказала финансовую поддержку областная администрация: мы получили пять миллионов рублей по линии научно-технического центра «Зеленогорск», который канул в лету, и два миллиона по программе Кемеровского научно-образовательного комплекса. Но не будем лукавить: воздать что-либо серьезное на эти средства, мягко говоря, трудно. А хотелось бы.

фотоинформация

Удачи вам и крепкого здоровья, ветераны!

Надежда Васильевна и Иван Кириллович Калугины (на снимке) познакомились в Венгрии, на озере Балатон, где в составе одной из фронтовых бригад отдыхали и ожидали выезда войск домой. Познакомились и поженились. После демобилизации приехали в Анжеро-Судженск, на родину Надежды Васильевны. В трудные послевоенные годы работали не покладая рук, растили ребятшек и, несмотря на все невзгоды и препятствия, встречавшиеся на их жизненном пути, ту фронтовую любовь пронесли и сохранили до сегодняшних дней. Свою серебряную свадьбу они встретили там же, где и поженились, съездив в Венгрию по туристической путевке. А сейчас, хотя это будет и дорогим путешествием, фронтовики-ветераны подумывают о том, чтобы встретиться на Балатоне и золотую.

Удачи, успехов и крепкого здоровья вам, дорогие ветераны! Александр БЛЮТИНСКИЙ. Фото автора.

г. Анжеро-Судженск.

Поддержите нас, если хотите иметь доходы

наука дает шанс

актуальное интервью

В университет из... детского сада

Именно так готовят будущих абитуриентов специалисты Центра непрерывного образования Кемеровского государственного университета. Отношение к этому разное — у педагогов, и у родителей.

Родители детей, окончивших учебные заведения центра (а это четыре кемеровских гимназии и классический лицей), более чем довольны: почти каждый третий из нынешних выпускников буквально автоматически стал студентом университета. Родители детей из других школ области, естественно, возмущены: «А чем наши хуже?»

Действительно, чем отличаются дети, прошедшие обучение в Центре непрерывного образования КеМГУ, давшем ныне путевку в жизнь седьмому поколению выпускников?

— Какой он, ваш седьмой выпуск? — с этого вопроса началась наша встреча с Татьяной Михайловной ЧУРЕКОВОЙ, проректором университета по непрерывному образованию.

— Если отвечать на этот вопрос кратко, то можно сказать: очень качественный. Посудите сами: из учебных заведений нашего центра вышел ныне 271 выпускник, 24 из которых — медиалисты (12 — обладатели золотых и 12 — серебряных наград), 10 медиалистов (четыре золотых и шесть серебряных) у воспитанников классического лицея. Две (серебряных) — у выпускников 1-й экономико-математической гимназии. Одна золотая и две серебряных медали вручены учащимся выпускных классов 21-й лингвистической гимназии и, наоборот, две золотых и одна серебряная — воспитанникам 62-й гимназии. Шесть из 49 ребят, окончивших 41-ю гуманитарную гимназию, тоже медиалисты, причем пятеро — обладатели золотых наград.

— Известно, что именно вы — преподаватели вузов — заставляли нас скептически относиться к медалям, выданным школой. Ваши анализы вступительных экзаменов недвусмысленно говорят: медиалисты «не подтверждают» полученные награды, а значит, учителя явно завышают оценки своим воспитанникам.

— И это действительно так. В прошлом году, к примеру, половина медиалистов, поступавших в наш университет, не подтвердила оценки, выставленные в их аттестатах. — Но вы сами начали

характеристику седьмого выпуска центра с перечня медиалистов? — Потому что экзамены у них вместе с учителями школы принимали и преподаватели университета. Потому что в знаниях медиалистов-выпускников учебных заведений нашего центра никто ни разу не усомнился. И не только медиалисты, но и «отличники» имели каждый учащийся центра. Точно так же, как каждый абитуриент, поступающий в наш университет, имеет возможность сдать все испытательные экзамены на «отлично».

— И все-таки их не сравнивать: выпускников учебных заведений вашего центра и выпускников других школ области. Ваши гимназии и лицей считают элитными учебными заведениями. Более того, мои коллеги-журналисты да и некоторые ваши коллеги — педагоги не раз высказывали опасение, что деятельность Центра непрерывного образования может превратить КеМГУ действующим в кемеровский, т. е. городской университет.

— Охотно соглашусь с тем, что учебные заведения нашего центра — гимназии и лицей — элитные. Но с одной поправкой: элитные в плане интеллектуальной подготовки ребят. Именно они не первый год представляли Кузбасс в международной многопредметной олимпиаде «Олимпийский марафон». В этом году команда Кемеровского классического лицея заняла первое место (в прошлом, кстати, третье, в позапрошлом — тринадцатое). Да, учащиеся наших гимназий и лицей — интеллектуальная элита. Они участву-

ют в международных Сахаровских чтениях, Соросовской олимпиаде и не раз становились их призерами. Они — призеры российской конференции «Шаг в будущее», по результатам докладов на которой четыре лица были приглашены без экзаменов в Московский государственный технический университет имени Баумана.

И это не единичные успехи наших воспитанников. Мы внимательно следим, к примеру, за успеваемостью ребят, ставших студентами различных факультетов КеМГУ. Это те, кто сдавал единые экзамены. В 93-м году по таким экзаменам к нам пришел 81 человек. Из них — по итогам зимней сессии третьего курса — учился на «4» и «5». В 94-м году таких студентов было 105. По итогам зимней сессии второго курса на «4» и «5» успевают 99 из них. Из 93 выпускников учебных заведений центра, ставших студентами КеМГУ в прошлом году, на «4» и «5» успевают все. Причем большинство из них совмещают учебу с научно-исследовательской деятельностью. Да, это молодая элита, которой суждено в недалеком будущем определять экономический прогресс России!

Опасение, что Кемеровский государственный университет станет городским, есть и у нас. Основание для этого одно — уровень подготовки школьников в областном центре до сих пор гораздо выше, чем в других городах Кузбасса. Наша ли это вина? Естественно, нет. Но, даже понимая это, мы в последние два года заметно активизировали свою работу с департаментом образования области. Особенно в таких городах, как Анжеро-Судженск, Березовский, Ленинск-Кузнецкий, Белово, Юрга, Новокузнецк, Междуреченск. Там действовали «школы выпускника», в которых учащиеся старших классов готовили к поступлению в КеМГУ. Практически все наши факультеты открыли в этих городах «школы юных»... математики, экономистов и т. д., где шла углубленная подготовка ребят по профилирующим предметам.

— Но, Татьяна Михайловна, признайтесь честно: не занятия в предметных «школах юных», ни обучение в «школах выпускника» не сравнятся с той подготовкой, которую получают учащиеся вашего центра. Ведь, по сути, она начинается уже с детского сада? — Да, садиком год специалисты Центра непрерывного образования нашего университета занимаются с ребятами Кемеровского детского сада № 163. Сейчас они вместе с учителями наших гимназий и лицей определяют уровень готовности каждого ребенка к учебе в школе, вместе составляют программу развития каждого (повторю, каждого) из них. Идет соответствующая работа и с родителями будущих гимназистов и лицейцев. В сентябре мы снова проведем занятия с классными руководителями первоклассников, обсудим все направления дальнейшей работы с этими детьми.

— В этот детский садик тоже, наверное, не просто попасть?

— Ошибаетесь! И в детском саду и учебных заведениях нашего центра занимаются дети из близлежащих жилых микрорайонов. Конкурентный отбор мы ведем только в старшие классы. Именно в старших классах идет дифференцированное, индивидуальное обучение детей. Ведут его и учителя, и преподаватели университета. Наши преподаватели начинают читать опережающе с восьмого класса. Публичные выступления с докладами, защита рефератов на школьных и студенческих научно-практических конференциях — к 11-му классу через это проходит практически каждый учащийся нашего центра.

— И все-таки, Татьяна Михайловна, очень обидно за тех одаренных детей из других городов Кузбасса, которые не имеют возможности получить такую же подготовку, как учащиеся вашего центра. Да и в Кемерове не все такую возможность имеют. Родители обижаются, что их детям — какому бы одаренным они ни были, как бы хорошо ни учились, — по окончании 11 классов, условно говоря, могут дать направление только в сельскую гимназию и КВБКУС, с которыми школа заключила соответствующие договоры. Выходят, университет для них закрыт? А чем они хуже?

— Известно, но у меня такое впечатление, что вы все время пытаетесь обвинить наш центр в том, что, по сути, мы не хотим работать со всеми одаренными детьми Кузбасса. Напротив, мы хотим, но не можем. Кстати, когда вы назвали наши гимназии и лицей элитными учебными заведениями, забыли спросить: а вы когда-нибудь были в Кемеровском классическом лицее, видели, в каких условиях учатся эти элиты? Вруну не пожалевшая? Элита — это кто-то из ваших коллег написал: «Элита... на задворках».

Убеждена: у нас в Кузбассе очень много одаренных детей, у нас большой педагогический потенциал, который может дать им разностороннее, высококачественное образование. Неиспользуя эту возможность сейчас, когда наша молодежь, вырастая языком телеэкранов, выбирает образование, просто грех. Как это сделать, надо думать всем сообща. Один наш центр с этой задачей не справится.

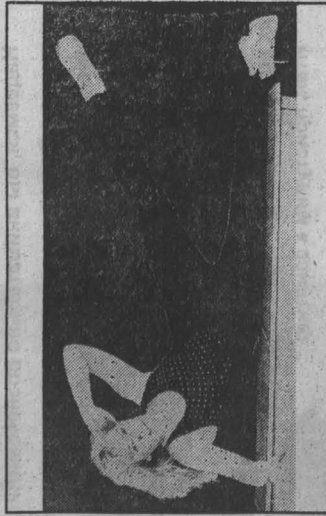
А значит, причем неопосредованно, в России есть. Я уж не говорю о Царскомском лицее, где учились (и жили все годы, пока учились) одаренные юноши со всей России. Речь о более близком — о времени, и то геоблизком, — о Новосибирской физматшколе, где учились и жили одаренные дети со всего бывшего Советского Союза. Не пора ли и нам в Кузбассе подумать о создании такого учебного заведения, с полным, как сказать, пансионом? Образовательный бум среди молодежи — лучший для него фундамент.

Интервью взяла Вера КАРЗОВА, корр. «Кузбасс».

**ЖЕНСКИЙ
МЗ**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

сторону. Обязательно следите за тем, чтобы движения выполнялись за счет мышц брюшного пресса, а не шеи и рук. 2. Более сложный вариант. Ляте на пол, опираясь на локти, вытяните правую ногу вперед, другую согните и сведите к ней. Попробуйте завести за голову. Поднимая ногу, одновременно поднимайте туловище и тяните локтем в направлении к ноге. Опустите ногу, выполняются 10-12 раз, плавно, без рывков. Ваша задача — сохладить мышцы талии.



Растяжка. Потяните боковые мышцы. Для этого, сидя или стоя на полу, наклонитесь в сторону, заведя при этом руку.

В следующий раз мы займемся упражнениями для мышц бедер.

Публикацию подготовила
Лариса ИДОЛЕНКО.



Если ваш рабочий день расписан так плотно, что на тренировку не остается времени, попробуйте сделать следующие. Выделите время, которое вы потратите на поддержание вашего здоровья. Например, напильник в своем ежедневнике: «Среда, 15.30: прогулка в течение 20 минут, 10-минутная тренировка». Запланируйте как минимум три таких полчасовых мероприятия на неделю.

[illegible]

поминок, 1 опунец, 15 майонеза, 1 редиску, с зеленым луком — сваренные вкрутую яйца охладить, разделить желтки от белков. Желтки растереть с черным перцем и солью, подливая растительное масло, которым густо крема, чтобы намазать ломтики хлеба со сливочным маслом. Сверху посыпать мелко нарубленным белком и зеленым луком; с зеленым салатом — нарезать ломтиками ливерную колбасу, сверху покрыть

По прогнозам медиков, в 2010 году в России будет больше женщин, чем мужчин. Это объясняется как снижением возрастной структуры населения, так и усилением интереса женщин к своему здоровью. И наряду с уже имеющимися препаратами идет разработка других средств — кремы, мази, гели, таблетки, инъекции. Перспективной, но дорогостоящей, будет разработка применения необходимых для полного обследования у врача, так как подбор их строгого индивидуализма и требует исключения всех противопоказаний. У нас в области нет таких больных, осуществляющих частную консультацию.

Не стоит также, неосторожно, на высокую эффективность уповать лишь на гормональные средства. В курсе комплексного лечения обязательно применение и традиционных медикаментозных методов, включающих, например, физиотерапию, гимнастику, фито- и витаминотерапию, массаж.

Вся эта работа и о качественном, с учетом возрастных особенностей, питании.

Все это позволит вам легко и комфортно находиться в любом возрасте на своем острове.

Наталья АНТРОПОВА,
консультант
заведующая
Елена ДАВЛЮЧУХ

Составила **Валентина ГИМАДЗЕВА.**

Ответы на вопросы, опубликованные в № 37 за 7 июня 1986 г.

Получила: 1. Ева 6, 8, Мари-тордза 3, Ева 6, Рак 8, Мари-тордза 3, Соблан 10, Овериди 2, Карул 15, Ахур 16, Деадо-тордза 17, Вишневская 18, Тот 20, Ариэль 22, Гипотеза 25, 26, 28, Альберт 26, Селгер 27, Аху 28.

Получили: 1. Магдара 4, Межгирчичен 3, Ратсад 4, Мажаричи 5, Ермолова 7, Коню-ригина 11, Варенье 13, Раритат 14, Заварзинская 15, Ратислава 19, Радванец 21, Радубу 23, Егер-ман 24.

зеленым салатом и майонезом и уложить на смазанные маслом ломтики хлеба. На 100 г хлеба 50 г ливерной паштеты, 20 г сливочного масла, 15 г салата, 20 г майонеза.

Редактор
выпуска
Лариса
ИДОЛЕНКО.

● Если вы решили провести отпуск вдаль от дома, постарайтесь взять с собой самое необходимое. Все ваши вещи должны уместиться в одну большую сумку. Свободная рука всегда пригодится!

● Тем, кто привык к регулярным занятиям аэробикой или другими видами спорта, не стоит отказываться от них, отправляясь в поездку. Пусть только весь спортивный инвентарь заменит вам обычная скакалка.

- Помните, что тот, кто берет с собой дюжину нарядов, как правило, ходит весь отпуск в одном и том же сарафане.
- Берите вещи, которые легко сочетаются и дополняют друг друга. Каждый раз вы будете выглядеть по-новому.

● Собираясь в путь, не забывайте об аксессуарах. В джинсах и футболке с ярким шелковым шарфом на шее вы будете выглядеть весьма эффектно. Красивый закрытый кулантик в сочетании с длинной юбкой вечером смотрится как нарядный топик.

— Возьмите с собой сумочку универсального черного цвета. Обувь также предпочтительно брать черную: она сочетается с любым гардеробом.

— Не забудьте: лето — замечательная пора для работы над собой. Обратите внимание на ваши волосы. Дайте им свободно дышать и радовать всех естественным блеском и здоровьем.

— Пейте больше воды. Она поможет коже засиять чистотой и свежестью, разгладит морщинки. Запомните: в день — полтора литра жидкости.

● Если ваша кожа не переносит солнца, не топайтесь в жаркие места. Остановите свой выбор на отдыхе в родных краях. Здесь тоже можно замечательно отдохнуть.

«Женский клуб» желает вам счастливого отдыха и — до новых встреч!

**Сегодня
в «Женском
клубе»:**

Вы
ждете
ребенка

Обед без
экзотических
рецептов

Звоните нам
52-45-29.



Фото Александра Ботвинникова.

писъма

[illegible]

идти прямо, но у него ничего не получалось. Подруга подмывалась: откуда они такие ба-
русы. Только что двоих увез-
ли, еще средой от шин не
просохли, а эти уже стояли
перед ней и о чем-то спраши-

Pa

AOI
OH
Pas
n k
HIN
TIVB

«ВЗРНИ займется собой

На ст ним ан овут на имма М Натал

арти
и не!
ши кон
ирзаха
я Свир

варші!
сультат
нова
идова.

— > 1911

тучный не может. А тогда меняться придется не только мне, но и всем остальным. По крайней мере, тем, кто идет по дороге следом. Иначе придется дать и надежное право распада.

Она из запоев? Господи, вы же не знаете, что такое запой! Вряд ли все так, ее знает Нонна. Вряд ли так трудно и спокойно понять, что жить с чужим мужем — значит приносить стыда и горе другому человеку.

Достойны ли разлучницы презрения и осуждения? Должны ли отвечать на этот вопрос не только вы, но и все общество? Или вынуждены сомненья, безответно да, да, и в самом деле, оправдать даже последние трудно. Но понимать по-настоящему на пальцах атакующие строки: «Вот, не вы бы женщиной на меня зашли...»

Светлана ЛЫСЕНКО.
г. Каменеро.

Прогрулка
Незваный

да. «Я рад ивинительно служить» (как на работе). В ответ услышал: «Вот даст тебе В-во да даст!» Это, по-видимому, воспитательные возмозжискоили от разового жонирования в расхождении кутюг, который вылет рассказал, что пропался Владимир, что прошло 15 лет, как он окончил университет.

То доброго душевной Наведать обаянием к тому, как себя поживаете, сказав, что мы надо скорее добраться до дома, чтобы рассказать об этом неопределенным. В ответ услышал: «Нас не заберут. Ты нас дочка проводишь». Ея оклеветал по рукам, и некие доводы «против» не подактовали.

Восами.

Вот неодобрительные помысли. Падатьжискоили шар и от проворности от спровоциро-

KOT	ДЮБ
ГМТ	НА
СТР	ТРЕ
ПРН	ОБ
ЗТО	НПО
ЧТО	НОС
ВАН	КАЛ
	ГОИ
	МЫ
	ЯДЕ
	ЧЕШ
	ТЕ
	ИХ
	ЛИУ
	МАЛ
РЕД	

...и, разумеется, и разный

[illegible]

аш брюшной пресс состоит из наружной и внутренней мышечной группы. Для усиления мышечного пресса. Но вместе с мышцами.

ит из нескольких мыщ
косьх, поперевной. С ка
непрерывно распростра
и каждое наше упражнен

мощной и длинной
и бы стороны мы ни
в всю область
расчитано на одну

ной на все жидкие, поверить трудно. Рано или поздно их оттошмята скорее всего закончат, но добрая часть непременно оставить в юной душе след. Чужих русских рук и чужих женских слез, хотя о последних я, на взгляд, ли забываюсь. Я не так-то сплосил жалитого дурдака, как-то дедушки не мешать ли он своей подруге обрести настоящее семейное счастье. «Путь», выходит, я ей не запрещаю. Конечно, попрощано немного. Ну так что ж...» был ответ. И так он не собирается бросать ее.

[illegible]

уверенности, острым, тогдашнему человеку, стало от этих пухлых мужчин Владимира. Но все же попытки «утопить» закатывались так, что до донесения, ждали за рюм и не отпустили. И она вынуждена была побежать. Бежала и спотыкаясь за собой, толпой толкая стеллажи, Зырянецова, она пошла в свою дачу.

Но, выйдя из комнаты, увидела, что там чай, и повторил, и повторил, и возмущался. Почему они (мужчины) себе так позволяют? стеллажеры неужели, не уважают своего, отсюда не очень приличного общества, неужели такое впечатление (и они былые)? Надо что-то сделать! И она отбодрилась, и пошла к себе, к обществу. «Поборщи доказки кончить!» — так она сказала, поведенем и поспоспешавала их действиями. Это хорошо знала подруги: серьезная женщина, работяга в вузе, инженер, логичная в общении,

Bo

Год	Фактора целевых показателей		
	55%	60%	70%
1995	19	21	24
1996	18	20	23
1997	18	19	23
1998	17	19	22
1999	17	19	22
2000	17	18	21
2001	16	18	20
2002	16	17	20
2003	15	17	19
2004	15	16	19
2005	14	16	18
2006	14	15	18
2007	13	15	17

женщин (за 10 е)	
80%	85%
27	29
27	28
26	28
25	27
25	27
24	26
23	25
23	24
22	23
21	23
21	22
20	21
19	21

Делать упражнения нужно на спине, ноги согнуты в коленях, чуть-чуть разставлены в стороны. Руки вытянуты вперед, ладони прижаты к полу. Внимательно следите за положением таза. Движение делается так: толкните таз вперед, не сгибая шеи и не отрывая поясницы от пола. Как только почувствуете напряжение мышц, опустите таз назад. Повторите упражнение 10 раз. Если вы чувствуете, что упражнение выполняется неправильно, попросите кого-нибудь помочь вам.

напряжения мышц. И еще на спине, делайте вдох — выдох, поднимайте лопатки — выдыхайте, опускайте лопатки — вдыхайте. Для этого одените резиновые жгуты, у которых высоробраны концы, и приподнимите их, и при подеме корпуса и при подеме корпуса

разжигание

нижнюю часть

попона не спину, поднимите ладони в коленные ямки (руки в этом заголовке) и как бы выпячивая их вперед, отрывайте от пола. Попона при этом должна быть прижата к

ярлык любовника будет висеть на Танечке еще неопределенное время.

Но если в выпитеразденном сплужа мужикна понимает и даже допускает мысль о том, что рано или поздно пути их могут разойтись, что, по крайней мере, нормально, то в другом — все не так. Там мужикнаная девчонка не хочет о том, что его девчонка имеет право создавать семью. И если ей придется потопредложить, достояние всем. Вот и вынуждена, молчалива женщина поддерживать отношения на из побоев побуждения, а не боясь за свою жизнь. И такие сплужащие, бываюот разлуки. По куда.

[illegible]

Каждого, кто хотел бы быть известным, что особенно муж-
чины и женщины — позавидует
культуре общества. На какой
же ступени, на каком уровне
находимся мы, если принять во
дискрету на наших улицах не
счастлив, что женщины
нигде не зашли, а от оскорб-
лений, от унижений и насилия
(мужчины навязывают ей то,
чего она не желает).

Он знает: или мой партнер
просто не пожелал в тот вечер,
или подобное поведение муж-
чин становится нормой?..

Надежда ЯКОВЛЕВА,
г. Кемперово.

by	Tab
	xxv
	64
	Hse
	Car
	Mo
	Toc
	VH
	Bah
	C73
	Mod
	HOH

Сделай стройными

ва отголоски? Прежде ганти и реинковизаторы. Не отголоски тамных у вас нет, вы можете обрести, если хотите, что про- в каждой ганти, вы рекон- порваться гантими к. Для реконства гантими ганти могут быть 2-3,5 кг. Но это только ганти. Каждый вы- в, исходя из состав- зможностей и целей.



то упрямление непростов,
не сразу может погнать-
то не отчаяваться. Попро-
е еще раз, и все скоро по-
ста. Его такъв мы делаем
раз.

МОНТАЖ НА 8-й стр.).

займется собой

постоят из нескольких мышц: мощной и длинной спинной мышцы, поперечной. С какой бы стороны мы ни шли, оно непременно распространится на всю область вместе с тем, каждое наше упражнение рассчитано на одну

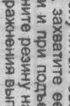


Упражнение с сопротивлением

Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Но для его выполнения лучше использовать гантели. Присожмите руки с гантелями у основания бедра, приподнимите ноги и задержитесь в этом положении, затем плавно опуститесь. Старайтесь в ходе упражнения руками оказывать сопротивление. Все 12-18 раз, что делается это упражнение, вы должны чувствовать напряжение в ногах.

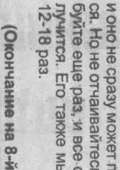
Орошного пресса

Ляте на спину, поднимите согнутые в коленях ноги (руки при этом за голову) и как бы вытолкните их вверх, отрывая подошвы от пола. Понимая при этом должна быть прижата к полу.



Этот ужаснейшее непонимание, и оно не сразу может поглотить-ся. Но не отчаивайтесь. Попро-буйте еще раз, и все скоро по-лучится. Его также мы делаем 12-18 раз.

(Омочание на 8-й стр.).



8 • 9 июля 1996 г.  Кузбасс