

ЗНАМЯ ТРУДА

Учредитель — Сланцевский городской Совет народных депутатов

В забастовках ли ключ к благополучию?

Целую минувшую неделю кипели страсти среди животноводов района по поводу предупредительной забастовки, объявленной коллективами ферм Перебор и Попкова Гора совхоза «Родина». Все они сегодня, грубо говоря, влчат жалкое существование, получая мизерную зарплату за свой непомерно тяжелый труд, да решимости не хватает постоять за себя. А вот переборские и попковогорские коллективы решились. Скорее всего, на правах лидеров и по результатам работы с дойным стадом.

В прошедшую пятницу животноводы этих ферм вновь собрались вместе, чтобы обсудить, как действовать дальше. Администрация совхоза на их ультиматум никак не отреагировала, лишь пригугнула, что в случае срыва хоть одной дойки уволит участников забастовки. Тем более, что при разрастающейся безработице найти замену не так уж сложно.

Но, как сказал один из членов стачкома скотника А. Б. Лавров, никто и не собирается пока прекращать работу. Во всяком случае, сами стачковцы как раз и собрали в пятницу собрание, чтобы просить доярку не поддаваться панике. Так и порешили: «Свое требовать будем, а работу не приостановим».

Хотя дается это с трудом. Страсти настолько на-

калены, что вот-вот готовы вырваться наружу. В этот бы момент совхозной администрации проявить больше внимания к людям: не пугать увольнениями, а разъяснить, что к чему, поддержать людей сохранять выдержку и терпение. Тем более, что сегодня многим трудно выжить. Не отличается разговорчивостью в этой ситуации и профсоюзный комитет, призванный, как известно, защищать интересы трудящихся. А ведь доброе слово поддержки иной раз может стоить дороже сторублевых бумажек.

Ну, а как же все-таки быть с ними-то, с этими самыми «сторублевыми бумажками», которых требуется все больше и больше, поскольку, как на днях заверил нас наш российский президент, и этот скачок цен не был последним?

К сожалению, пока брать их неоткуда. И я думаю, вы не хуже меня знаете, почему. Казна наша практически пуста. И теперешнюю-то зарплату не с чего платить, поскольку не оправдываем мы своих затрат на производство молока, нашей основной продукции. Слишком дешево ценится в нашем государстве этот продукт. Литр кваса и тот уже стоит 5 рублей, а за литр молока нам в кассу поступает всего 4 рубля 75 копеек. Строим планы на июнь, ориентируясь на 5 рублей, а наш молокозавод

на это не пошел. Вот и пляши отсюда, как знаешь. И никому нет дела, что при неплохих показателях рабо-

таем себе в убыток, — только и смог в очередной раз сказать по этому поводу директор совхоза В. А. Антонов. И он несколько не сгущает красок. Экономическая ситуация в любом из наших совхозов нынче именно такова. И забастовками тут не поможешь. И без того наше «общее одеяло» трещит по швам, до того мы его надергали из рук в руки. Ведь, как сказал А. Б. Лавров, они этой забастовкой хотели и совхозной администрации помочь, обратя взор общественности на сельские нужды. Только толку-то с этого, если и сама общественность сегодня загнана в угол. И всем нам остается одно: уповать на обещание правительств, что к концу года мы заживем как люди.

Ох, если бы это обещание да Богу в уши! А пока терпение, терпение и еще раз терпение. Это все, что от нас зависит. Все остальное определяется в правительственных хоромах.

А. БЕДОВА.

СВЕДЕНИЯ О НАДОЯХ МОЛОКА ПО СОВХОЗАМ РАЙОНА ЗА МАЙ И С НАЧАЛА ГОДА (в килограммах)

Наименование ферм и хозяйств	Средний надой от коровы за май			Средний надой от коровы с начала года		
	Факт	План	+ -	Факт	План	+ -
«Родина»	334	337	+ 28	1458	1572	- 82
Попкова Гора	351	340	+ 31	1478	1580	- 45
Монастырек	341	330	+ 43	1554	1555	- 8
Перебор	341	345	+ 10	1474	1600	-117
Выскатка	316	330	+ 45	1363	1503	- 90
Кущела	313	345	-	1461	1615	-139
«Сланцевский»	300	270	+ 27	1260	1125	- 43
Гостицы	384	306	+ 78	1399	1307	- 78
Загривье	321	310	+ 11	1370	1444	+114
Степановщина	299	270	+ 51	1229	1185	+ 19
Втроя	229	280	- 14	1046	1176	- 52
«Аврора»	276	365	-170	1280	1365	-644
Рудно	353	430	- 93	1627	1530	-294
Новоселье	183	300	-	905	1200	-
«Осьминский»	229	225	+ 14	1025	1063	- 36
Поречье	238	232	+ 19	1026	1105	- 98
Овсище	207	217	- 9	925	1040	- 19
Морди	202	226	- 28	971	1048	-155
«Старопольский»	158	156	- 41	755	851	- 41
Шапцы	245	217	+ 30	1043	867	- 82
Замошье	201	171	- 28	765	851	-159
Комплекс	120	201	- 58	642	841	-264
По району:	263	311	+ 5	1162	1514	- 97

БЕРЕГИТЕ ЛЕС ОТ ПОЖАРА!

За последние две недели в лесах Ленинградской области из-за неосторожного обращения людей с огнем было 150 пожаров. Погублено 143 гектара леса. В связи с этим первый заместитель главы администрации Лен-

области Ю. Павлов отдал распоряжение о запрете с 6 июня 1992 года (временно) посещать леса во всей Ленинградской области, а также реки и озера, находящиеся на территории торфоразработок. Нельзя в лес выезжать и на авто-

транспорте. Контроль за выполнением распоряжения возложен на УГАИ, комитет по лесу Ленинградской области, «Ленлес», «Лен-агропромлес», КЭУ ЛенВО, лесопарковое производственное объединение.



Сегодня в школах города состоялся очередной экзамен. Выпускники 11 классов сдавали математику — второй основной предмет. Не покинет волнение ребят, пока не узнают они свои оценки.

В школе № 11 в нынешнем году шире используют формы сдачи устных экзаменов — литературы, истории и других. Ребята заранее выбирают темы, готовят рефераты, а потом на экзаменах защищают их. По мнению педаго-

гов, такая форма сдачи экзаменов себя оправдывает. Оценки выше. И выбирают в основном рефераты те ребята, которые любят копаться в литературе, увлекаются какими-то темами. Гораздо шире и разнообразнее используется собеседование.

Из 17 выпускников 11 класса этой школы на медаль не выходит никто. Могла бы быть медалью Наташа Заболоцких, она с

хорошими успехами заканчивает школу, но, к сожалению, мешают оценки первой четверти.

Школа № 2 — единственная в городе, из стен которой в этом году выйдут медалисты. Сколько их и кто — говорить еще рано. Впереди несколько экзаменов, оценки за которые и будут решающими.

Сдают в эти дни экзамены и выпускники Выскатской неполной средней школы. Единодушное желание выразили мальчишки девятого класса — они все, восемь человек, будут поступать в Выскатское профессионально-техническое училище. У девочек интересы гораздо шире — одни выбрали профессию швеи, другие — бухгалтера. Пять девочек продолжат учебу в 10—11 классах.

А пока для многих — последние посещения школы еще хозяевами когда-то шумных, но теперь опустевших коридоров, последние споры и беседы с учителями, последние встречи всех вместе. Скоро они уже станут гостями школы и будут приходить сюда на вечера встречи выпускников.

Фото Ю. Терентьева.

Книга памяти

(Начало в №№ 42, 46—70, 89—107).

- а) год рождения;
б) год призыва;
в) звание;
г) место рождения;
д) дата гибели;
е) райвоенкомат призыва;
ж) место захоронения.

667. **МОЛОХОВ**
Александр Федорович а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в апреле 1944 года, е) —, ж) —.
668. **МОРОЗОВ**
Андрей Ильич а) —, б) —, в) красноармеец, г) Псковский р-н, д. Деткова Гора, д) убит 3 апреля 1944 года, е) —, ж) Псковский р-н, д. Станки.
669. **МОРОЗОВ**
Андрей Яковлевич а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) погиб 8 августа 1944 года, е) —, ж) ЭССР, с. Захарьевка, братская могила.
670. **МОСКАЛЕВ**
Григорий Спиридонович а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в мае 1944 года, е) —, ж) —.
671. **МУДИН**
Мефодий Федорович а) 1910 год, б) —, в) красноармеец, г) КФ ССР, Тунгусский р-н, с. Лехты, д) погиб 14 апреля 1944 года, е) —, ж) —.
672. **МУСАТОВ**
Александр Ефимович а) —, б) —, в) красноармеец, г) —, д) пропал без вести 4 января 1944 года, е) —, ж) —.
673. **МЯЧИ**
Константин Августович а) —, б) —, в) красноармеец, г) —, д) пропал без вести в ноябре 1944 года, е) —, ж) —.
674. **НАЛИМОВ**
Александр Андреевич а) 1902 год, б) —, в) красноармеец, г) Сланцевский р-н, д. Рудно, д) умер от ран 30 мая 1944 года, е) —, ж) Новгород.
675. **НЕМКОВ**
Александр Дмитриевич а) —, б) —, в) сержант, г) Осминский р-н, д. Лососкино, д) убит 17 июля 1944 года, е) —, ж) КФ ССР, д. Коржеавара.
676. **НИКАНДРОВ**
Прокофий Никандрович а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в сентябре 1944 года, е) —, ж) —.
677. **НИКИТИН**
Валентин Алексеевич а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в июле 1944 года, е) —, ж) —.
678. **НИКИТИН**
Алексей Никитич а) —, б) —, в) красноармеец, г) —, д) умер от болезни 15 сентября 1944 года, е) —, ж) —.
679. **НИКИТИН**
Алексей Никитович а) —, б) —, в) красноармеец, г) —, д) пропал без вести в январе 1944 года, е) —, ж) —.
680. **НИКИТИН**
Анатолий Дмитриевич а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) погиб 15 мая 1944 года, е) Сланцы, ж) —.
681. **НИКИТИН**
Анатолий Дмитриевич а) 1921 год, б) —, в) красноармеец, г) Сланцевский р-н, д. Дворище, д) убит 19 мая 1944 года, е) —, ж) Псковский р-н, ст. Стрелутка.
682. **НИКИТИН**
Андрей Петрович а) —, б) —, в) сержант, г) —, д) пропал без вести в августе 1944 года, е) —, ж) —.
683. **НИКИТИН**
Василий Иванович а) —, б) —, в) красноармеец, г) —, д) пропал без вести в январе 1944 года, е) —, ж) —.
684. **НИКИТИН**
Виктор Алексеевич а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в июне 1944 года, е) —, ж) —.
685. **НИКИТИН**
Григорий Михайлович а) —, б) —, в) рядовой, г) д. Осмино, д) убит 17 марта 1944 года, е) —, ж) Псковский р-н, р. Барок.
686. **НИКИТИН**
Семен Осипович а) 1894 год, б) —, в) красноармеец, г) Осминский р-н, д. Любчажье, д) погиб 17 марта 1944 года, е) —, ж) Лен. обл., Псковский р-н, д. Богданово.
687. **НИКИТИН**
Сергей Васильевич а) 1913 год, б) —, в) красноармеец, г) Лен. обл., д) умер от ран 10 марта 1944 года, е) —, ж) Ленинград, Пискаревское кладбище.
688. **НИКИТИН**
Федор Филиппович а) —, б) —, в) рядовой, г) —, д) пропал без вести в августе 1944 года, е) —, ж) —.

(Продолжение следует).

Вот и еще один учебный год позади — у ребят долгожданные каникулы. А у руководителей школ новые задачи и проблемы — отремонтировать помещения, подготовить все необходимое нынче очень непросто. Свои особые проблемы у директора школы № 10 Михаила Григорьевича ИВАНОВА. О них мы и беседуем.

ЕЩЕ ОДИН ГОД ПОЗАДИ

— Ваше учебное заведение финансируется из областного бюджета. Испытали ли вы, как и другие бюджетные организации, нынче особые трудности?

— Несомненно. В первом квартале отпускались средства лишь на питание воспитанников — их в школе 160. Ничего другого, в том числе и одежды, не приобретали — выручили старые запасы. Во втором квартале финансирование открыли и по другим статьям расходов. Но и это не обнадеживает — страшно подскочили цены на одежду, обувь, попробуй одеть-обуть 160 мальчишек.

А вдобавок еще один неприятный сюрприз — от местной власти: обязали платить налог с доходов, что никогда учреждения нашего типа не делали.

Да, все ребята трудятся у нас в мастерских, выполняя, в зависимости от возраста, различную работу. Они делают малярные валики, домики для норок, мебель на заказ — табуретки, банкетки, журнальные столики, выполняют токарные работы. Конечно, от продажи мы имеем определенные средства. Часть из них идет в виде зарплаты на счета каждого воспитанника, у сирот — на сберкнижку. И когда подросток покидает школу, он получает на руки приличную сумму — для него это большое подспорье. Кроме того, часть средств тратим на нужды школы, на улучшение быта воспитанников. И считаем решение о взимании налогов непродуманным.

— Михаил Григорьевич, несмотря на все трудности, еще один учебный год позади. И ваши воспитанники также отправляются в самостоятельную жизнь.

— Да, нынче мы выпускаем 65 подростков. Но прежде чем попрощаться с ними, мы должны убедиться — мальчишка будет трудоустроен или пойдет учиться дальше, что у него будет крыша над головой. Держим тесную связь с комиссиями по делам несовершеннолетних тех районов, откуда были направлены к нам воспитанники. И только получив документы, подтверждающие это, решаем вопрос о выпуске подростка. 5 июня прошло заседание выпускной комиссии, на нем шла речь лишь о двадцати выпускниках — о тех, кто будет уже точно трудоустроен. За ними или приедут родители, или работники школы отвезут на место. Остальные выпускники останутся у нас до августа — пока не подойдет время для продолжения учебы в ПТУ или не решится вопрос трудоустройства. Из многолетней практики вижу: если подросток сразу начинает работать, не слоняется без дела, он уверенно входит в жизнь, не совершает повторных правонарушений. А безделье, безнадзорность ведут к рецидиву правонарушений.

— И как велик процент таких правонарушений?

— В последние годы этот показатель снижается. Вот только несколько цифр: за три года, с 1989 по 1991, мы выпустили 359 человек. Совершили повторные правонарушения 16 процентов от их числа. На мой взгляд, это неплохой результат. К сожалению, после выхода из школы ребята нередко попадают в неблагоприятную среду, вновь возвращаются в неблагополучные семьи.

— Михаил Григорьевич, к сожалению, и в будущем необходимость в учреждениях, подобных вашей школе, не отпадет. А учитывая всю неустроенность нашего быта, рост безработицы, падение нравственности, особенно в молодежной среде, потребность в них возрастет. Но насколько все же эффективно пребывание здесь подростков?

— По крайней мере, коллектив педагогов, воспитателей прилагает к этому максимум усилий. И я не раз наблюдал, как меняются у нас мальчишки, становятся открытее, добрее — не говоря о том, что и физической их закалке мы много внимания уделяем, и питаются они у нас неплохо, и одеты-обуты. Достаточно сказать, что на содержание одного воспитанника расходуется до 80 — 100 тысяч рублей.

Чем измерить эффективность нашей работы? Тем, что в прошлом году не было ни одного побега, ни одного ЧП? Или тем, что большинство выпускников школы становятся нормальными, работящими людьми? Или тем, что на базе нашей школы уже не первый раз проводятся все-российские семинары? Вот и нынче, с 18 по 20 июня, у нас пройдет практический семинар заместителей директоров спецшкол и спецПТУ России. Значит, какой-то опыт есть. Но, конечно, мы не волшебники, и порой в чем-то ошибаемся. И каждое сообщение, что наш воспитанник совершил повторное правонарушение, огорчает. Ищешь свои недоработки, упущения. Но ведь подросток уходит от нас в жизнь, где есть все — и хорошее, и плохое. И кто-то не сумеет противостоять злу...

Мы выпускаем одних, на смену приходят другие мальчишки, успевающие в своей короткой жизни увидеть столько грязи, ожесточиться. И так непросто педагогам, воспитателям подобрать ключик к каждому. Да и не всегда это удастся. Но это наша работа. И рад, что коллектив в школе крепкий, что уходят немногие, несмотря на невысокую зарплату. Правда, трудно с кадрами воспитателей — их не хватает. И все же стараемся сделать так, чтобы ребятам в школе жилось интересно. 7 июня — родительский день, самый волнующий в году. Приезжают родители, все видят собственными глазами — где спят, где едят, где отдыхают ребята. Думаю, недовольных не бывает — в школе неплохие условия. Если б и после ухода из нее ребенок попал не в худшие. Вот тогда, уверен, подростковая преступность снижалась бы.

Беседу вела
Т. КРЫЛОВА.

Спрашиваю ОТВЕЧАЕМ БУДЕТ ЖИЛОЙ ДОМ

Лета строительные

Жители домов окрест новостройки с довольно-таки интригующим видом на протяжении долгого времени наблюдали застывшую картину — котлован с торчащими из него на различном уровне, падающими и уже опрокинувшимися железобетонными столбами и просили редакцию дать разъяснение о целях намечаемого сооружения и окончании строительства. «Уже год смотрим на эти столбы, надоело», — пишет одна гражданка, прикрепив к письму вырезку из нашей газеты с снимком этого котлована, напечатанным 1 апреля этого года.

Да, действительно, рядом со спортивной площадкой школы № 1, в центре жилого массива, «мозолило глаза» это начатое строительство. С поступлением в редакцию письма до сего дня прошло какое-то время, в течение его котлован очищен от столбов, они попросту убраны и применены по другому назначению. Хорошо, что успели пустить их в дело — еще немного и всем столбам были бы «приделаны ноги».

Однако с этой начальной операцией загадочность с объекта не спала, наоборот усилилось любопытство людей. Ситуацию прояснили архитектор города В. В. Филилеев и заместитель президента акционерного общества «Цесла» (цементный завод) по капитальному строительству Н. С. Панарин.

...Это будет жилой дом на 145 квартир, заказчиком которого выступает «Цесла». Но жить в нем будут учителя, медики, сотрудники милиции. Вот такой социальный заказ города выполняются цементники по договору с Советом народных депутатов. Возможно, какая-то часть квартир и достанется «Цесле», для возмещения их жильцам, частные дома которых идут под снос в связи с новыми застройками.

К сожалению, история строительства дома началась с ошибки, которая стоит немалых средств, затраченных впустую. Дома на сваях в Сланцах не впервой. Но на этом месте грунт их не принял, на пути углубления встретились препятствия. Вот и получилось, что одна свая погрузилась в грунт, другую он вытолкнул, накренил. В результате пришлось все полностью менять, начиная с проекта. Будет другой фундамент, другая технология строительства — вместо кирпичного дома построят блочный. Подрядчиков цементники нашли в лице Кингисеппского кооператива монолитного строительства № 90 (КМД-90) и Псковского ДСК, который займется и комплектованием оборудования.

Успех и сроки строительства, конечно, зависят от экономических и финансовых возможностей «Цеслы». Но при этом цементники полны решимости теперь уже быстрее построить — все основное сделать уже в этом году. Крайний срок — первый квартал 1993 года.

О. СВЕТЛОВА.

ТУРСЛЕТ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ. ЭТО И ОТДЫХ.



В последних числах мая вновь ожил берег Руйки. На свой очередной туристический слет съехались сюда ребята из всех школ города и района. Это традиционный турслет и он всегда проходит в конце учебного года. Участвовали команды двух возрастных групп: средней — ребята 7—9 классов и старшей — 10—11 классов. Соревнования проходили по четырем видам: ориентирование на местности с помощью карты и компаса; топографическая съемка местности; прохождение контрольно-туристического маршрута и туристская полоса препятствий — техника туризма.

В первом виде соревнований, ориентировании на местности, сложности возникли из-за нехватки карт. В распоряжении организаторов их было всего 15, а надо бы 60. Но и те, что имелись, очень старые, разобратся и рассмотреть их очень сложно. Потому и ребятам было не просто. От каждой команды выступало по четыре человека, и на всех — только одна карта.

Контрольно-туристический маршрут проходил в не-

сколько этапов. Требовалось умение работать с компасом, по заданному азимуту пройти в нужное место.

Была и медицинская тема — распознать и суметь правильно использовать лекарственные травы. Этот вид соревнований чем-то похож на игру по станциям, с которой знакомы ребята более младшего возраста.

В технике туризма требовалось больше физической силы, чем в трех предыдущих: подниматься по веревке на высоту четырех метров, переправляться через реку и другие задания.

В старшей возрастной группе первое место заняла команда школы № 11 (руководители — Владимир Сергеевич Пирогов и Галина Александровна Ручий). На втором месте — команда школы № 3 (руководитель Станислав Владимирович Мальченко). Третье место — у ребят из школы № 1 (Владимир Александрович Кулаков).

В средней возрастной группе лучшими также оказались ребята 11 школы. На втором месте — команда школы № 2 (руководитель Владимир Антонович Став-

ничук). На третьем — туристы школы № 3.

Неплохо выступили ребята из Старопольской средней школы. Они заняли четвертое и пятое места соответственно в старшей и средней группах.

В ориентировании на местности хорошие результаты показали спортсмены школы № 1. Топографическая съемка была лучшей у команд 11 школы. Команды школ №№ 3 и 4 продемонстрировали хорошую подготовку на прохождении контрольно-туристического маршрута. В технике туризма не было равных ребятам школ №№ 11 и 1.

Одна из задач, стоящих перед организаторами школьного туристического слета — максимально приблизить по сложности районные турслеты к областным. Как и в прошлом году, на областной турслет поедет команда школы № 11. Он состоится в Кузьмолово с 18 по 22 июня. Трудно рассчитывать, что ребята вернуться с победой. К сожалению, в нашем районе нет такой туристической подготовки школьников, как, скажем, в Гатчине, Киришах, Выборге и даже в Бингисеппе. У нас на очень низком уровне снабжение команд туристским снаряжением, экипировкой. Но надежды все-таки возлагают на команду старшей возрастной группы: у них уже есть опыт участия в областном турслете. В прошлом году они участвовали в составе средней группы.

Финансирование турслета, снабжение продовольствием организовал городской отдел народного образования. В прошлом году в этом отношении были сложности. В нынешнем продукты питания были отпущены через столовую школы № 3, что, конечно, сняло много проблем. Технической подготовкой трасс, маркировкой этапов, дистанций занимались руководители туристической секции Дома пионеров и школьников.

Турслет — это не только соревнования, победы и поражения. Это еще и отдых ночью у костра под переборы гитары. На этот раз, к сожалению, хорошего отдыха не получилось: не знают ребята туристских песен.

Фото Ю. Терентьева.



Лет до ста... без старости СОВЕТЫ ВРАЧА

Как сохранить свое здоровье, дожить хотя бы до ста лет? Возможности у человека большие. В природе есть долгожители: вороны живут до 300 лет, щуки, карпы тоже живут сотни лет. Чего не хватает нам, людям, почему у нас средняя продолжительность жизни у мужчин — 65 лет, у женщин — 69?

Наше тело — самообновляющийся организм, способный в течение своей жизни бесконечно обновляться. В основе этого явления лежит протоплазма, а она вечна. Что такое жизнь организма? Это ассимиляция и дессимиляция, плюс продолжение жизни своими способами захватывает из окружающей среды продукты и ассимилирует — употребляет для своей жизнедеятельности. А то, что не ассимилируется — дессимилируется (выбрасывается). Процесс ассимиляции — горения идет непрерывно, все время жизни, без остановки. Остановка — смерть. Что необходимо для жизни человека: ассимилирующие продукты и кислород, и хорошо работающие механизмы по доставке горючего к работающим органам. Для человека необходим ум, способный добывать продукты для жизни, и психологический настрой на жизнь.

ПРОДУКТЫ

Основу ассимиляции составляют продукты, необходимые для жизни. Наше тело подобно камере сгорания, где все время идет процесс горения, выработки энергии жизни. Главной камерой горения является головной мозг. Сам по себе он — фи-

зическое тело, но в то же время головной мозг является органом нашего ума. А ум управляет через головной мозг всем нашим телом. Получается прямая связь состояния головного мозга и всего тела. И отсюда то, как важно для нашей жизни помнить, что если головной мозг будет исправен, то и наш ум будет ясным.

В наше время с выбором продуктов стало труднее, и на помощь нам должны прийти наши знания по гигиене питания. Есть призывы вернуться назад к природе, но уже поздно: с нашими зубами нам за предками не угнаться, да и природных продуктов всем не хватит. Нам остается пользоваться достижениями науки, гигиены питания и биохимии. Мы знаем, сколько какого топлива по составу и калорийности нам требуется, с какими добавками, сколько углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных солей. Неполноценное питание или преобладание каких-либо продуктов может вызвать заболевание: большие дозы сладостей способствуют развитию диабета; от избытка жиров страдает печень; от недостатка витаминов — нервная система; недоброкачественная, плохо прожеванная пища вызывает заболевания пищевода и желудка.

Режим приема пищи по времени также важен. Мне вспоминается моя работа на ВТЭК: мы отмечали, что выход шахтеров по язвенной болезни желудка на инвалидность в два раза выше, чем у других трудящихся, работающих на поверхности.

Причина одна — нарушение режима питания по времени. Время прохождения пищи по системе органов пищеварения тоже важно. У курильщиков, в связи с проглатыванием никотина со слюной, замедляется продвижение пищи, а если она недоброкачественная, то она вызывает раздражение — воспаление желудка, переходящее в язву и рак.

Дессимиляция — удаление неусвоенных остатков пищи, как твердых, так и газообразных — должна быть регулярной. Профессор И. М. Мечников считал одной из причин старения организма всасывание продуктов распада деятельности гнилостных микробов в толстом кишечнике человека. В качестве профилактики для подавления этих микробов он предлагал употреблять простоквашу, считая, что молочно-кислые бактерии уничтожают микробов гнилостного брожения и сохраняют долголетие. Также необходимо, чтобы какая-то часть продуктов выделялась в виде твердых остатков — запоры способствуют заболеваниям геморроидальных вен. Продукты, распадающиеся с большим количеством газов, при их всасывании в кровь в кишечнике способствуют образованию камней в печени и почках.

КИСЛОРОД

О кислороде мы часто забываем, что без него мы жить не можем, наверно, поэтому что он бесслепный. О нем мы вспоминаем, когда видим, что человек задыхается, тогда кричим: «Воздуха!», даем подушку с кислородом.

Легкие и сердце в работе

взаимосвязаны. Мало кислорода — сердце должно работать быстрее, и наоборот. Умение правильно дышать очень важно для сердечного больного. Несколько глубоких вдохов в течение суток — лучшая помощь сердцу. Для хорошего газообмена необходимы здоровые легкие. К сожалению, многие об этом забывают. Возьмите опять курильщика табака: табачный-то дым — это мелкие частички угля, в легких они с годами внедряются в ткань легочных пузырьков, отчего уменьшают их полезную для газообмена площадь. Через 10—15 лет у курильщиков наступает сердечно-легочная недостаточность, которая требует дополнительной работы сердца. Помните, что глубокие вдохи чистого воздуха лучше лекарства для сердца. Без кислорода нет горения — жизни.

ДОСТАВКА, «ГОРЮЧЕГО»

Продукты питания и кислород необходимо доставить к месту потребления, к работающему органу. Эти обязанности выполняет сердце. Сердце — вечный двигатель. Когда же оно отдыхает? Только между сокращениями и расслаблениями — систолой и диастолой. Чем чаще сердце бьется, тем меньше у него времени для отдыха, и наоборот. Другое дело у мышц нашего тела, их очень много. Из закона биологии мы знаем, что неработающая мышца атрофируется (отмирает), а чтобы этого не произошло — все они должны работать. Условия жизни у нас неодинаковые: у некоторых на работе есть движение, у

других сидячая, малоподвижная работа. А развитые, крепкие мышцы нужны всем, особенно в пожилом возрасте.

Почему некоторые пожилые люди горбятся? Из-за слабости мышц позвоночника: мышцы слабеют, позвоночник начинает давить друг на друга, отчего в их теле происходят изменения в виде остеонероза, изменяется и связочный аппарат позвоночника — все это вызывает поражение корешков спинного, грудного и пояснично-крестцового отделов. Основная долготелая — держать все мышцы в тонусе. Учитывая, какая из групп мышц работает, а какая нет, необходимо давать координирующую работу для тех мышц, которые не имеют постоянной нагрузки, т. е. заниматься физкультурой. Крепкие мышцы нам необходимы и для помощи сердцу. Наше сердце в своей работе получает помощь от так называемого второго сердца — работающих мышц, когда мышцы сокращаются, они дают на вены, кровь, благодаря наличию клапанов в венах, от давления на них мышцами проталкивается только вперед. На этом явлении и построены лечебная физкультура, активный и пассивный массаж, направленные в помощь сердцу и на улучшение общего и местного кровообращения. В жизни мы видим, что и ребенок, и танцор получают удовольствие от мышечных движений. У некоторых людей во время сна, когда нет сокращений мышц, появля-

(Окончание на 4-й стр.)

Лет до ста ... без старости

(Начало на 3-й стр.)

ются многие признаки застоя кровообращения в большом круге: чувства, что горят или холодеют ноги, судороги икроножных мышц, скованность стоп. Тем же можно объяснить, что сердечные больные чувствуют себя ночью тяжелее.

Каждому человеку необходимо уметь контролировать свое здоровье, в первую очередь — работу сердца, уметь считать пульс и почаще его пересчитывать. Знать первые признаки начинающихся заболеваний. Мышцы тела способны самообновляться — для этого им нужна постоянная тренировка.

Головной мозг, получая все необходимое для самообновления, выполняет свою функцию так же, как и другие органы. Головной мозг требует работы. Только к работающему мозгу поступает кровь со всеми запасами

для его питания. Для включения в работу новых отделов мозга необходимы новые мысли, новые впечатления. Лучшей умственной нагрузкой является продолжение любимой работы, приносящей удовлетворение. Выработанный за долгие годы работы стереотип мышления дает постоянную нагрузку для головного мозга. Срыв получается, когда приходит время уходить на заслуженный отдых. Сразу нарушается цикл мышления, исчезает радость жизни, и мы часто видим и слышим, что некоторые пенсионеры, выйдя на пенсию, как-то быстро уходят из жизни. Здесь необходима поддержка окружающих, родных, друзей и, несомненно, того предприятия, где человек работал. В жизни мы знаем, как многие ученые до глубокой старости продолжают свое любимое дело, и оно сохраняет им долголетие. Польза двойная: и для государства,

которое сохраняет высококвалифицированные кадры, и для пенсионеров, отдающих свой опыт и знания. Можно посоветовать многим иметь кроме постоянной работы еще какое-то увлечение — хобби. Это будет спасение — заняться любимым увлечением без помех по выходе на пенсию. Психологический настрой на долголетие тесно связан с любовью к жизни, к природе, к солнцу, к дождю, к рыбалке, к сбору лесных богатств. А сколько радости от встреч с хорошими людьми, от добрых дел! А сколько интересных сообщений мы получаем, смотря телевизор, слушая радио, читая газеты, книги!

Не верьте тем, кто обещает вам райскую жизнь только после смерти — это неправда, потому что рай у каждого из нас свой на земле, и вы ему — хозяин.

Ф. ЧУРКИН,
врач.

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Этот заголовок мы даем с одной определенной целью, чтобы вы, жители Сланцевского района, обязательно прочитали этот материал.

С начала 1992 года в Сланцевском районе и городе произошло 50 пожаров, в ряде случаев была допущена гибель людей. Так, 16 января около 12 часов дня в доме по улице Сосновая дети Посохин Р., 1989 года рождения, и Посохина Н., 1990 года рождения, были оставлены без присмотра. Мать вышла из дома буквально на несколько минут. Этого и хватило, чтобы загорелся полвик около дровяной печи. Дети погибли.

24 января в деревне Воронино Новосельского сельсовета сгорел дом с имуществом. В доме сгорели П. Н. Стогов, Б. Н. Гаршечников 1951 года рождения, И. П. Кирлач, 1949 года рождения, А. Н. Вихров 1965 года рождения. Пожар произошел в 4 часа утра. Причины устанавливаются.

27 января в 14 часов погибла, получив ожоги при пожаре, К. С. Яковлева, 1908 года рождения. Пожар произошел из-за неосторожного обращения с открытым огнем: на кухне, при зажигании газа загорелась одежда, помочь потушить одежду было некому.

18 февраля утром сгорел дом с имуществом в деревне Дворище Высокотского сельсовета, на пожаре погибла А. А. Шумилова, 1948 г. р. Причина пожара устанавливается.

В доме № 27 по улице Партизанская произошел пожар в трехкомнатной квартире, где проживали пенсионеры А. А. Лобанов, 1913 г. р., и Я. В. Иванов, 1908 г. р. Пожар произошел от неосторожного обращения с огнем при курении. Я. В. Иванов курил в постели и уснул, не потушив сигарету. Люди, не проснувшись, погибли.

По сравнению с прошлым годом, рост числа гибели людей на пожарах увеличился в 3 с лишним раза. В основном пожары произошли в жилом фонде, и причина их одна и та же: халатное отношение в обращении с огнем. Огонь нам помогает жить, но может и оказаться самым злейшим врагом. **А. ПОПЕЛКИН,**
инспектор ПСО.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА ВТОРНИК, 9 ИЮНЯ

6.00 — Новости. 6.20 — Утренняя гимнастика. 6.30 — «Утро». 8.45 — Программа передач. 8.50 — Утренняя гимнастика. 9.00 — Новости. 9.20 — Программа передач. 9.25 — «Богатые тоже плачут». 10.10 — Мультфильмы. 10.45 — «Далеко от войны». Фильм. 12.00 — Новости. 12.20 — Клуб путешественников. 13.55 — Программа передач. 14.00 — «Бридж». 14.25 — Мир денег Адама Смита. 14.55 — «Блокнот». 15.00 — Новости. 15.20 — «Уроки Ольги Ивановой». 15.35 — «Авария». 2-я серия. 16.35 — «Проклятая книга». «Экран». 16.50 — Фильм-детям. «Майский снег». 18.00 — Новости. 18.20 — Программа передач. 18.25 — «Сельские хроники». 18.55 — Авиакосмический салон. 19.10 — «Богатые тоже плачут». 19.55 — «Тема». 20.45 — Спокойной ночи, малыши!». 21.00 — Новости. 21.35 — Программа передач. 21.40 — Фильм «Нелегко с мужчинами». 23.00 — Фермата. 23.20 — «Веди». 0.00 — Новости. 0.20 — Программа передач. 0.25 — «Десятка». 0.55 — «Авария». 2-я серия.

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ

8.00 — Вести. 8.20 — Французский язык. 8.50 — Досуг. «Под знаком «Рыб». 9.05 — Французский язык. 9.35 — Белая ворона. 10.20 — Открытый мир. 11.05 — «Бурда моден» предлагает... 11.35 — Телевизионный театр России. «Секреты театра Камала». 12.50 — «Санта-Барбара». 52-я серия. 13.40 — Крестьянский вопрос. 14.00 — Вести. 16.00 — Там-там-новости. 16.15 — Студия «Рост». «Пятнадцатилетний капитан». 16.45 — Чемпионат Европы по самбо. 17.15 — Простор +. 17.45 — ТИНКО. 18.00 — Трансросэфир. «Встреча с музыкой». Передача 4-я. 18.45 — Программа «Ключ». 19.00 — Парламентский вестник. 19.15 — Кириас Мажейка. Репортажи из НАТО. 19.45 — Фольклор. «Хлыновские бояре». 19.55 — Реклама. 20.00 — Вести. 20.20 — Праздник каждый день. 20.30 — «Санта-Барбара». 53-я серия. 21.25 — Премьера видеофильма. «Кто мы?». «Земля зывает к истине». 22.55 — Реклама. 23.00 — Вести. Астрологический прогноз. 23.20 — Мир спорта глазами фирмы «Жиллетт».

СРЕДА, 10 ИЮНЯ

6.00 — Новости. 6.20 — Утренняя гимнастика. 6.30 — «Утро». 8.45 — Программа передач. 8.50 — Утренняя гимнастика. 9.00 — Новости. 9.20 — Программа передач. 9.25 — «Богатые тоже плачут». 10.55 — «Доброгос». 11.15 — Мультфильмы. 11.30 — «Молодые — в нетрадиционной медицине». 12.00 — Новости. 12.20 — Программа передач. 13.05 — Волейбол. Церемония мировой лиги. Мужчины. Сборная США — сборная СНГ. 14.05 — Программа передач. 14.10 — «Телемикст». 14.55 — «Блокнот». 15.00 — Новости. 15.20 — Программа передач. 15.25 — Сегодня и тогда. 15.55 — «Трое в лодке, не считая собаки». Фильм. 1-я серия. 17.00 — Рек-макс. 18.00 — Новости. 18.20 — Программа передач. 18.25 — Человек и закон. 19.00 — «Богатые тоже плачут». 19.45 — «Последний из пылко влюбленных». В. Зельдин. 20.45 — «Спокойной ночи, малыши!». 21.00 — Новости. 21.30 — Футбол. Чемпионат Европы. Церемония открытия. Сборная Швеции — сборная Франции. По окончании — Новости. 0.20 — «Много музыки». 1.10 — «Серебряный возраст». Фильм.

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ

8.00 — Вести. 8.20 — Немецкий язык. 8.50 — Досуг. «Домашний клуб». 9.05 — Немецкий язык. 9.35 — Африка: мифы и реальность. 10.15 — Педагогика для всех. 10.55 — «К-2» представляет: Программы: «Медиа», «Абзац», «3, 2, 1!»; Фильм «День ангела». 13.40 — Крестьянский вопрос. 14.00 — Вести. 16.00 — «Там-там-новости». 16.15 — Пролетка. «Василиса прекрасная». Фильм. 17.25 — Искусство отражения. «Два Владимира в поисках света». 17.45 — ТИНКО. 18.00 — Трансросэфир. «Дальний Восток». 18.45 — Версия. 19.00 — Опозиция. 19.45 — Программа «Экс». 19.55 — Реклама. 20.00 — Вести. 20.20 — Праздник каждый день. 20.30 — Игра «Лотос». 21.00 — Музыка города. 21.20 — Телевизионный театр России. Д. Салинджер — «Лапа-растяпа». 22.25 — На сессии ВС Российской Федерации. 22.55 — Реклама. 23.00 — Вести. Астрологический прогноз. 23.20 — Петербургский миф. 23.55 — Экзотика.

ПОКАЗЫВАЕТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

7.30 — «Здравствуйте!». 7.35 — Мультфильм. 7.45 — Фильм-концерт. 8.20 — «Отшельники». 8.55 — «Для вас, вы-

пускники». Математика. 9.25 — «Подарок черного колдуна». Фильм. 10.25 — Вenefис Елены Шерстневой. 11.15 — Мультфильм. 11.25 — Музыкальная программа. 12.10 — «К подножию огня». 12.30 — «Гум-гам». Телефильм. 13.40 — Концерт О. Газманова. 14.35 — «Жизнь прекрасна». Фильм. 16.00 — «Зеркало для героя». Передача 1-я. 16.25 — «Митя и микробус». Мультфильм. 16.35 — Математика: Анализ решения задач по математике. 17.30 — Телестанция «Факт». 17.35 — Мультфильм. 18.00 — «Дрезден Три страницы». 18.10 — Т/О «Область» показывает: «Новости из корпунктов». «Тревожный юбилей». 19.00 — «Большой фестиваль». 19.15 — Стоп-акцент. 19.30 — Исторический альманах. 20.20 — Актуальное интервью. 20.30 — Телестанция «Факт». 20.50 — Спорт, спорт, спорт. 21.00 — Фильм-концерт. 21.35 — «600 секунд». 21.45 — «Камертон». 22.50 — «Русская классика на экране». «Невероятное пари, или Истинное происшествие, благополучно завершившееся 100 лет назад». Фильм. 0.05 — «Поп-магазин». 0.15 — «Палитра». 1.45 — «Прогулка в ритмах степа».

СРЕДА, 10 ИЮНЯ

7.30 — «Здравствуйте!». 7.35 — Мультфильм. 8.00 — Док. телефильмы. 9.00 — «Поп-магазин». 9.15 — Киноканал «Осень». «Юность поэта». Фильм. 10.35 — «Палитра». 12.05 — «Прогулка в ритмах степа». 12.55 — «Камертон». 13.55 — «Невероятное пари, или Истинное происшествие, благополучно завершившееся 100 лет назад». Фильм. 15.10 — «Геннадий Гладков». 16.00 — «Зеркало для героя». Передача 2-я. 16.25 — «Как дела, заповедник?». 16.45 — «Бизнес-контакт». Фаворит. 17.15 — Мультфильм. 17.30 — Телестанция «Факт». 17.35 — «День сказок». 18.10 — «Бумеранг». Часть 3-я. 18.50 — Слово депутатам облсовета. 19.00 — «Большой фестиваль». 19.15 — Стоп-акцент. 19.30 — «Среда». 20.30 — Телестанция «Факт». 20.50 — Спорт, спорт, спорт. 21.00 — «Юргинские вернисажи». 21.20 — «Золотая рыбка». 21.35 — «600 секунд». 21.50 — «Живите... Карабах — май 1992-го». 22.20 — «Адам и Ева плюс». 22.55 — «О-ля-ля». 23.25 — Для души. «Тайная жизнь Кэти Маккормик». Худ. фильм. «Город над Невой»; «Телемузыка».

КИНО

**ДОМ КУЛЬТУРЫ ГОР-
НЯКОВ, 9 июня — «Тер-
минатор». Начало в 17, 19,
21 час.**

**КИНОТЕАТР «ТРУД», 9
июня — «Не отвечайте на
телефонный звонок». Начало
в 15, 17, 19, 21 час.**

●
Меняется двухкомнатная квартира в Лучках, комната (16 м²) в Сланцах и кирпичный гараж на трехкомнатную квартиру новой планировки. Звонить по телефону 2-56-13.

2-2

●
Меняется двухкомнатная квартира в Лучках (2-й этаж) и кирпичный гараж (или по договоренности) на трехкомнатную квартиру в Лучках. Звонить по телефону 2-56-13.

2-2

●
Продается мотоцикл «Ява-350» с коляской, 1986 года выпуска, пробег 19 тысяч км. Звонить по телефону 25-372 после 20 часов.

ШАХТЕ № 3 ЛПО «ЛЕНИНГРАД- СЛАНЕЦ»

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:
МАШИНИСТЫ** установок обогащения (женщины). Заработная плата от 2200 до 3200 рублей, продолжительность отпуска 32-42 календарных дня в зависимости от стажа;

ГОРНОРАБОЧИЕ очистного забоя,
ПРОХОДЧИКИ горных выработок.

Оплата труда сдельно-премиальная — 12 тысяч рублей и более, продолжительность отпуска 59-62 календарных дня.

3-3

Коллектив участка ВР шахты № 3 выражает глубокое соболезнование Александру Васильеву в связи с безвременной кончиной матери.

Выражаем глубокое соболезнование Людмиле Ивановне Андреевой по поводу смерти матери.

Родные.

Глубоко скорбим по поводу трагической гибели нашего дорогого **НИКИФОРЧИНА** Михаила.

Друзья.

Глубоко скорбим и выражаем искреннее соболезнование родным и близким в связи с трагической гибелью **НИКИФОРЧИНА** Миши. Семеновы, Тагановы.

Глубоко скорбим и выражаем соболезнование родным и близким в связи с трагической гибелью **НИКИФОРЧИНА** Михаила. Косовы, Саюк.

Выражаем искреннее соболезнование родителям по поводу трагической гибели сына **НИКИФОРЧИНА** Михаила. Сестра, брат и невестка.

Выражаем искреннее соболезнование родным и близким в связи с трагической гибелью **НИКИФОРЧИНА** Михаила. Жители дома № 7 д. Загривье.

Коллектив автоколонны шахты «Ленинградская» выражает искреннее соболезнование Людмиле Ивановне Андреевой по поводу безвременной кончины ее мамы.

Сердечно благодарим администрацию шахты «Ленинградская», коллективы участка ВР, СПОГАТ, РТМО, соседей, друзей и знакомых, разделивших с нами горечь утраты дорогого, любимого мужа, отца, дедушки Осипкина Анатолия Федоровича. Земной поклон вам за вашу доброту, помощь и сочувствие.

Родные.

Сердечно благодарим всех, кто разделил с нами горечь утраты нашего горячо всеми любимого **ГАВРИЛОВА** Вадима.

Жена, дети, отец, бабушка, дедушка, тети и дяди.

«ЗНАМЯ ТРУДА»

Газета
издается по вторникам,
средам, четвергам, пятницам
и субботам

Редактор
В. В. ИВАНОВ,

НАШ АДРЕС: 188540, г. Сланцы, Банковская ул., 3. ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-23-81; зам. редактора — 2-35-74; ответственный секретарь — 2-17-85, социально-экономический отдел — 2-16-70, отдел общественно-политической жизни — 2-14-06; отдел культуры, быта, писем и массовой работы — 2-16-65; фотокорреспондент — 2-16-03; корректоры — 2-13-80; бухгалтерия — 2-36-68. Объявления принимаются в бухгалтерии до 16 часов. Газету набирали в Сланцевской типографии ППО № 1—1 Банковская, дом № 3. Газету набирали Чебурак Н. С., Пугачев Н. М., верстала Шоличева Н. А., печатали Солтыс Л. И., Гусева Т. А. Корректоры Попова Т. И., Перминова И. А. Объем 0,5 п. л. Сдано в печать в 15.50. Тираж 14997. Заказ 1351.