

ЗАПОЛЯРНАЯ РУДА

№ 50

(3024)

Газета издается
с 20 июля 1956 г.

ПЯТНИЦА,

27

ИЮЛЯ

1990 г.

Цена 2 коп.

Орган парткома, профкома, комитета ВЛКСМ, дирекции
Оленегорского ордена Трудового Красного Знамени
горно-обогатительного комбината имени 50-летия СССР

● В НОМЕРЕ:

- ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР
- МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА:
- КТО ПОЗАБОТИТСЯ О ДЕТЯХ?
- ГОТОВЫ МЕДИКИ БОРОТЬСЯ...
- СОВЕТЫ РАЗНЫХ ДОКТОРОВ
- ЕСЛИ В СЕМЬЕ ПОПОЛНЕНИЕ
- КНИГА ПАМЯТИ
- ЛИТЕРАТУРА ПЕРЕСТРОЙКИ

В РИТМЕ БУДНЕЙ ТРУДОВЫХ

● В ФИНАНСОВОМ
ОТДЕЛЕ КОМБИНАТА

Для тех, кто желает приобрести акции наибольшего номинала, сообщаем, что на комбинат поступили именные акции достоинством 1000 рублей.

Напоминаем, что через год владелец такой акции при 6 процентах дивидентов получит в кассе комбината 60 рублей.

Акции можно приобрести по безвличному расчету — со счета владельца и за наличные деньги в кассе.

За справками обращаться по телефонам 29-91, 25-69.

● В ОТДЕЛЕ
РАБОЧЕГО СНАБЖЕНИЯ

Сегодня в магазинах орса имеются в продаже картофель, капуста, чеснок, арбузы, персики, алыча, огурцы, соленья, а также помидоры селекция (по госцене). Вся продукция стандартная.

С 1 июля плодоовощная (консервированная), свежая продукция, поступающая в магазины орса, почти вся по ценам договоренности.

Скоро прибудет вагон со свежей морковью, свеклой, а также вагон с яблоками ранних сортов.

● ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
АКЦИЯ

С 1 июля на территории Мурманской области проводится двухмесячник по борьбе с вредными выбросами автотранспорта под названием «Чистый воздух».

Городской комитет по охране природы обращается к гражданам с просьбой поддержать инициативу проведения двухмесячника.

● В ЦЕХЕ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО
ТРАНСПОРТА

Успешно трудится в 12-ой пятилетке коллектив цеха технологического транспорта. Большая заслуга в этом комсомольско-молодежной бригады имени 70-летия ВЛКСМ А. А. Голубя, экипажей № 73, 74, 97, где старшими А. И. Ануфриев, М. И. Жданов, С. В. Шушков.

Что волнует нас сегодня

Беседа с женщинами удалась, с моей точки зрения, они были откровенны, хотя и нельзя сказать, что разговор открыл новые истины, четко обозначил социальные устремления женщин.

Кто-то из писателей иронически заметил, что пока в России за перестройку не взялись женщины, результаты будут невелики. А вот когда их терпение лопнет...

— Что вы считаете главным условием для прогрессивного развития страны?

— Стабильность. Пока не разрешатся национальные вопросы, конфликты, трудно предвидеть будущее развитие.

— Хочется, чтобы спокойней стала жизнь. Чтобы без опаски можно было поехать в отпуск. Чтобы не терзались мы извечными и, увы, неизлечимыми проблемами — где достать, чем накормить.

— Считаю, огромная ошибка допущена правительством с кооперативами. Для честной кооперации базы в стране нет. Ни морально, ни материально мы не готовы к ее внедрению. Отсюда — разлагающее влияние «бешеных» денег на молодежь, резкое недовольство деятельностью кооперативов людей старшего поколения.

— Повышение зарплат — хорошо. Но спросите любую женщину — замечает ли она эту прибавку? В условиях инфляции, когда дорожание жизни происходит так быстро, всякого рода прибавки к заработной плате выглядят жалкими на семейном бюджете.

— На решение каких первоочередных проблем должны быть направлены усилия нашей власти — и государственной, и городской, и комбинатовской?

— Главное — насытить рынок товарами, продуктами питания. Это однозначно.

— Неуверенность в будущем, неустойчивость в настоящем сильно отражаются на взаимоотношениях лю-

Женщины горно-обогатительного. Вот они — чуть свет спешат на смену, такие разные, непохожие по натуре своей, характеру, внешности, и тем не менее, как бы отмеченные общей какой-то непроходящей заботой, то прячущейся глубоко в глазах, то открыто застывшей в ранних морщинах на лбу.

Да полноте, — может сказать кто-то, — какая разница, где работает наша современница, — эта печаль заботы лежит сейчас на каждой из них, за очень редким исключением.

— Что сегодня больше всего волнует вас, женщины? — с этим вопросом я обратилась к работницам участка электроцеха комбината — коллектива, на мой взгляд, очень интересного. Здесь трудятся ветераны производства, молодежь. Бригада состоит из двенадцати женщин, работает она на аренде. Руководит бригадой Татьяна Валентиновна Иванова. Все они имеют профессию электромонтера-обмотчицы-изоляционницы.



дей. Это особенно заметно в транспорте, очередях. Чуть какой-то искра проскочит — уже ссора, уже резкость, грубость...

— Мне кажется, это борьба за выживание, в которой почти все мы пребываем, разрушает духовный остов общества.

— Женских проблем много, о них говорилось так давно, что, наверное, только наши женщины смогут рассчитывать на плоды нашей борьбы.

— А есть ли она, борьба? — задумывается после такого ответа.

— Мы не выходим на митинги, демонстрации. Свою боль, свое

недовольство делим друг с другом, и, разве что на каком-то вещании выскажемся о том, что накопило, высказываем аплодисменты — и опять на круги своя?..

У женщин электроцеха труд не механизирован. Разборка двигателей ведется вручную, когда-то давно кто-то обещал станок для выемки статорных обмоток. Некоторые утверждают, что он был, но простоял палатником, а затем вообще исчез...

Добросовестные труженицы постоянно напоминают руководству цеха о пазовых клиньях, инструментах, но пока им говорят —

волновать и сам процесс производства, его проблемы. Пока не видно отдачи от участков цехов, взаимовыручки, взаимопонимания.

— Электродвигатели привозят к нам отовсюду: и с фабрики, Кировогорского, Оленегорского, Бауманского рудников, цеха технологического транспорта и других цехов ГОКа. Не хочется обижать наших уважаемых горняков, но они непрофессионально, даже неграмотно эксплуатируют оборудование, в частности, электродвигатели, трансформаторные катушки. Сегодня мы сделали заявку привозят обратно — закортитли. Трансформаторные катушки, которые стоят на больших грузовых автомобилях, экскаваторах, очень хрупкие. Работа кропотливая, трудоемкая, стоит больших затрат. Трудности создаются из-за нехватки обмоточного провода, изоляционного материала. Иногда нам предъявляют необоснованные претензии, даже несправедливо оскорбляют. Не так давно был конфликт с представителем из ДОФ.

— Некоторые наши работницы побывали в электроцехе комбината «Североникель». — продолжает Татьяна Валентиновна, и удивилась механизации, в том числе небольшому станочку клинья рубить, наматочному станку и другим приспособлениям. Надеюсь, что и нам помогут приобрести такое же оборудование.

Н. БОГДАНОВА
В разговоре участвовали: Т. В. Иванова, Е. П. Серова, Е. Д. Ефремова, Г. В. Власова, Н. И. Готовец, А. А. Верста, О. А. Соколова, М. И. Гришанова, А. С. Михайлова, Л. Л. Елисеева, Л. И. Татарникова.

НА СНИМКЕ: бригадир Татьяна Валентиновна Иванова. Работоспособный и дружный коллектив пока дал обязательно увидеть в газете фотографию своего бригадирки как лучшую среди них

● НА АКТУАЛЬНУЮ ТЕМУ

КТО ПОМОЖЕТ ЗАХОТЕТЬ?

Помните, как немало хлопот для депутатов области и республики доставили требования мончегорских медиков?

Медицина, точно лакмусовая бумага, оп. ределает состояние людей того или иного региона. Она охватывает не только экономические аспекты (такие, как торговля), но и политические, нравственные.

Хотя, в общем по стране положение с медицинским обеспечением далеко до удовлетворительного, но есть регионы, где медицинская база на высоком техническом уровне. Как правило это случилось там, где во главе регионов оказались «пробивные», думающие функционеры.

К сожалению, такого о Мурманской области сказать нельзя. Остро сказывается остаточный принцип распределения средств и людских ресурсов. Проблемы, поднятые мончегорскими медиками, касаются всех без исключения северян.

Есть в Казахстане и средней полосе маленькие города с высококоразвитой промышленностью. Жители этих городов пользуются услугами городской а работники комбинатов своей — ведомственной больницы. Это в порядке вещей.

В нашем городе медико-санитарная часть одна, она финансируется в основном комбинатом, а ведет прием буквально всех, без исключения, горожан и даже из пригородных зон.

Много из-за этого поступает жалоб и нареканий на тесноту, на недостаточное внимание медиков к больным, на очереди к специалистам...

По-другому и быть не может. Старые здания требуют капитального ремонта, новый хирургический корпус хоть и снял ряд проблем, но это дело, конечно же, не спасает. Комбинат вложил огромные финансовые средства в обновление и строительство медсанчасти и готов создать дальше, но работники треста «Оленегорскстрой» упорно отказываются начинать строить детскую поликлинику. Деньги есть, фонды и материальные выделены, но начала строительства нет.

Еще в январе я посещал по этому поводу с бывшим управ-

ляющим треста, теперь его на этом месте уже нет, но в блокноте остались его слова: «...С этого объекта для развития своей базы мы ничего не имеем».

Пропусту говоря, этот объект строительства не выгоден. Прежний руководитель обещал освоить в этом году 200 тысяч и начать работы еще в мае, но май уже прошел, и управляющий покинул Оленегорск, а работа с места не сдвинулась.

Теперь, по официальным бумагам, строительство должно начаться глубокой осенью, планирует освоить всего лишь 70 тысяч рублей. Что же можно сделать на эту сумму? Вырыть мерзлый грунт да бросить котлован на растерзание ветру и снегу. Затем, года через два, вновь его откопать, деньги-то не из своего кармана. После того, как все сроки будут упущены, соберутся горняки и обогатители достраивать этот необходимый городу объект. Схема известная и отработанная.

Вести строительство по всему Кольскому полуострову тресту гораздо выгоднее, чем строить в своем городе. Но удивляет другое. Решается все это в уютных кабинетах превосходного нового здания... При этом трудовому коллективу строителей выгодно оставаться в стороне. И можно подумать, что городские строители совсем не болеют, у них нет детей, которым необходима помощь докторов.

Остаточный принцип сознания, махровое равнодушие — вот критерии бездельности по отношению к проблемам детского здравоохранения в нашем городе. Неужели ни у кого из работников треста не проснется совесть и не найдется такого авторитета, который бы доказал, что не начав строить детскую поликлинику в этом году, оленегорцы не увидят ее никогда по той причине, что пропадут финансы, а городские депутаты свое здание не отдадут детям, как не отдали начальники строителей свое новое управление.

Ну что же — им нужнее... И все-таки я оптимист, и верю в то, что есть выход, а нужно совсем немного — захотеть, хотя это так много.

М. МИШИН.

Готовы медики... к борьбе

Медработники и стачка. Холодом веет от такого словосочетания. Тем не менее, подобное назревает и именно у нас в регионе. Врачи грамотный, всепонимающий народ, но если уж и они решаются на такие методы борьбы, значит мы действительно дошли до ручки.

В середине июля в Мончегорске прошла встреча медицинских и фармацевтических работников Мончегорска и Оленегорска с представителями Минздрава СССР, Минздрава РСФСР, ЦК профсоюза медработников РСФСР и Мурманского областного управления здравоохранения.

Заместитель министра здравоохранения СССР Алексей Михайлович Москвичев одобрил требования мончегорских медиков, при этом выделил основные направления работы для улучшения положения дел.

Финансирование необходимо осуществлять из бюджета за счет сокращения средств на оборону (15—16 млрд. руб.), за счет перехода на страховую медицину и финансирования медицинских учреждений предприятиями, кооперативами и из др. источников.

Обеспечение медтехники и медикаментами. Наблюдается спад выпуска медтехники по целому ряду изделий. Положение можно

исправить за счет образования совместных предприятий с западноевропейскими фирмами и закупкой их аппаратуры. Не лучшим образом обстоит дело и с выпуском отечественных лекарств.

Повышение заработной платы. Сейчас зарплата медработников на 30—40 процентов ниже общесоюзного уровня. Принято постановление Госкомтруда СССР и ВЦСПС от 11 июня 90 года № 299/9-4, которое раз-

решает исполкомам местных Советов народных депутатов вводить новые условия оплаты труда медработникам, предусмотренные еще в 1986 году.

Секретарь ЦК профсоюза за медицинских работников РСФСР Александр Васильевич Кузнецов призвал собравшихся поддержать июньские требования Всесоюзного координационного совета (напечатанные в «Медицинской газете» 4.07.90 г.), и провести 18 ав-

густа 1990 года манифестации, митинги, демонстрации. Были и другие выступления.

Встреча закончилась принятием решения о том, что все медработники оставляют за собой право на забастовку, если положение дел в здравоохранении не будет улучшаться.

Е. КОМАШКО, председатель профкома ОМСЧ Гока.



● А пока еще вся наша медицина как и общество в целом напоминает ранни- мирозанного тяжелобольного, которому еще предстоит научиться ходить...

Из постановления июльской конференции коллектива ОМСЧ

Принимая во внимание бедственное положение медицины в стране и в нашем городе, в частности: неуклонно ухудшающуюся ситуацию дежурных служб терапевтической и педиатрической, недостаточное обеспечение жильем работников учреждений здравоохранения, низкую заработную плату по сравнению с работниками других отраслей — конференция постановляет: направить пакет требований городского Совету народных депутатов г. Оленегорска:

● Изыскать средства для введения новых должностных окладов с 1.07.90 г. работникам учреждений здравоохранения, предусмотренные Постановлением ЦК КПСС, СМ СССР и ВЦСПС от 16.10.86 г. № 1240 в соответствии с постановлением ГК СССР по труду и социальным вопросам 229/9 от 11.06.90 г.

● Изыскать средства для обеспечения организации дежурной терапевтической и педиатрической службы ОМСЧ.

● Выделить не менее 3 процентов вводимого по городу жилья работникам учреждений здравоохранения, состоящим в очереди на жилье.

● Решить вопрос снижения оплаты за проживание работникам здравоохранения в общежитиях предприятий до уровня оплаты работников предприятий.

● Направить в областной стачечный комитет решение нашей конференции о поддержке требований Всесоюзного координационного совета от 28.06.90 г. медицинских и фармацевтических работников страны и требования, выраженные в декларации Мурманской региональной профсоюзной конференции по социальным и экономическим проблемам Севера, состоявшейся 21—23 июня в г. Мурманске, и пакет требований медицинских работников г. Мончегорска по улучшению медицинской помощи населению и социальной защищенности работников здравоохранения.



● Не бывают и приятные моменты: эти цветы — для доктора. Фото М. САМСОНОВА.

З Д О Р О В Ы !

СТРАНИЧКА



● В теплый летний день.

● АВТОР СТРАНИЧКИ
МИХАИЛ
КАДАШНИКОВ

В конце мая этого года в Казани прошла научно-практическая конференция, рассматривавшая вопросы непрофессиональной медицины. В конференции, организованной Министерством здравоохранения и Детским фондом имени В. И. Ленина, приняли участие ученые ведущих медицинских институтов страны, врачи практики.

Наряду с другими методиками рассматривалась и методика оздоровления П. К. Иванова. Она вызывает множество вопросов и удивлений.

Человеком-самородком называют Порфирия Корнеевича Иванова. Его система «Детка» включает 12 пунктов, она оздоравливает тело и возрождает нравственность. С помощью этой системы достигается гармония тела, ума и души.

Респираторные заболевания, пневмония, ангина и бронхит отступают перед теми, кто применяет систему Иванова а практикуется она в девятой детской поликлинике Бабушкинского района города Москвы. Здесь по средам, с 19 часов можно получить и консультацию. А практикует эту систему врач-педиатр Надежда Михайловна Быкова. Наш корреспондент списался с Надеждой Михайловной и получил разрешение на опубликование с ней интервью.

Врачевать в согласии

с природой

— Надежда Михайловна, ваша профессия медика не помешала приобщиться к опыту Иванова?

— Нет, не помешала. Дело в том, что мы и прежде использовали для лечения методы, которые современная медицина считает неприемлемыми. Еще учась на четвертом курсе института, я параллельно начала осваивать иные методы, другой опыт — траволечение, народные средства, потому что уже тогда зародилось недоверие ко многому из того, что предлагает лекарственная практика. Поработав на участке после распределения, еще больше убедилась в беспомощности медицины, поняла, что она в тупике. Потому лекарства применяла только в крайнем случае. Видела, что это путь порочный. Спасая от одной болезни, они могли породить другую.

— У вас большой практический опыт оздоровления детей по методике Иванова. Насколько эффективна система?

— Если проследить первые три года моей работы с применением идеи Учителя, то картина будет такая: по системе Иванова прошли более 250 детей с различными заболеваниями. Из них простудные заболевания, респираторные инфекции, грипп — 150 человек, бронхиальная астма — 37, пневмония — 5, детские инфекции, такие как скарлатина, ветрянка, свинка — 10, ангины и бронхиты — 20. Во всех перечисленных случаях пользовались обливанием холодной водой во время острого заболевания, когда у детей была повышенная температура.

За последние годы моей работы прошло гораздо больше детей по системе Иванова, и случается выздоровления намного больше. Среди этих детей трое пациентов сняты с учета с заболеваниями мочевыводящих путей, один — с хроническим полинефритом, трое детей — с бронхиальной астмой. Не хочу сказать, что у всех совсем прекращаются приступы. У некоторых они просто стали значительно реже, быстрее купируются. И родители знают: чтобы снять приступ у ребенка, нужно его облить холодной водой. Эффективность обливания — 97—98 процентов. Убеждена: чем раньше мы

начнем применять эту методику, тем более высок будет процент эффективности, ребенок станет крепким, закаленным, отпадет необходимость борьбы с очагами хронической инфекции. Ребенка нужно обливать с первой минуты рождения, как только перевязали пуповину. Малыш будет относиться к холодной воде очень хорошо, он полюбит холодную воду так же, как и теплую.

— Надежда Михайловна, неужели холодная вода действует эффективнее лекарств?

— Да. Вода — необычайно сильное, пробуждающее средство. Но хочу оговориться: применяя ее, необходимо верить, что она обязательно поможет. Поэтому гораздо лучше, если родители прежде на себе испытают действие системы Иванова, а уже потом будут применять к своему ребенку. Правда, у меня на участке часто бывает наоборот: увидев быстрое излечение детей, родители тоже приобщаются к этому.

— А какова реакция на это ваших коллег, официальной медицины?

— Трудности у меня на работе были большие. Представьте ситуацию: облили ребенка в первый раз, а потом родители побоялись. Температура высокая, вызывают «скорую». Врачи хватаются за голову: «Обливать в таком состоянии! Ни в коем случае». Естественно, были жалобы. Была и комиссия из Минздрава, грозилась лишением диплома, увольнением. Но родители, пациенты встали на защиту. Вот уже более двух лет мне не мешают.

Порфирий Корнеевич Иванов много терпел от непонимания людского. Самым тяжелым испытанием за 50 лет его эксперимента единения с природой был холод людских отношений. Но он жинично своей доказал, что врачевать надо в согласии с природой.

— Если при болезни родители начинают обливать детей ледяной водой, применяют ли лекарства?

— Нет. Обычно спрашивают, а народную медицину можно ли использовать. Да, конечно же!

Если вы облили ребенка 3—4 раза в день, его можно прогреть, сделать компресс, промассировать как следует, и будет ему от этого только легче. Применять травы? Почему нельзя, можно. Но в принципе без народной медицины можно обойтись. Только люди еще мало верны, в страхе пребывают, а раз вера слаба, то и сил не хватает. А так — достаточно для выздоровления одной идеи Учителя, его системы.

— Не могли бы более подробно рассказать о конкретных результатах в вашей практике.

— У меня на участке была очень тяжелая девочка, Ира Ж. С годовалого возраста страдала экземой. Ее обследовали, лечили в институте Кошленко, в институте педиатрии. До девяти лет она получала лечение официальной медицины, применяла гормональные мази, антигистаминные препараты. В результате у ребенка пошли тяжелые обменные нарушения, т. е. гормоны хорошо всасываются через кожу. Девочка перестала расти. Когда я ее девятилетней, увидела впервые, она была ростом на возраст пятилетнего ребенка. У этой девочки был огромный лягушачий живот, увеличена печень, селезенка. При обследовании в институте педиатрии ей поставили диагноз: общие обменные нарушения организма с поражением всей соединительной ткани, катаракта правого глаза, нарушение функции почек, деструктивные изменения в миокарде, поражение суставов.

Таков был ребенок. Я пошла к ней к первой, как к самой бедной и нуждающейся. Заведующая поликлиникой, сама ревматолог, мне сказала: «Не держите ее больше на участке, я обследовала ее ЭКГ, суставы, там идут такие нарушения, что она в ближайшее время может погибнуть».

Предложив матери Иры систему Иванова, я не скрывала, что это ее последний шанс, последняя надежда. Да и сама она прекрасно все понимала, обследовав ребенка на самом высоком уровне. Врачи пришли к заключению, что у девочки наследственное заболевание.

помочь ничем не смогут, проживет столько, сколько проживет.

Так вот, Ира живет до сих пор. Мы начали обливать ее холодной водой. Сначала пошли обострения в виде гнойников, потом стало это все уменьшаться, облегчаться. Мы полностью отказались от гормональных препаратов. Девятилетняя девочка, следуя системе Иванова, терпела без воды и еды сутки по субботам, выходила на природу вместе с мамой и просила здоровья. Она поправилась — зуд исчез, все органы функционируют совершенно нормально. Девочка растет, это практически здоровый ребенок.

— Спасибо, Надежда Михайловна. Думаю, мы поставим точку на этом, одном из ярких примеров. А как вы относитесь к нравственным, духовным аспектам системы П. К. Иванова?

— Они, пожалуй, даже более важны, чем физические оздоровления и современная дегуманизация, нарастают жестокость, насилие. Как повернуться лицом друг к другу, помочь людям стать добрее? Незамысловатая на вид система Иванова предлагает действенное средство. Что означает например совет здороваться с каждым. Возможность постепенно изжить в себе высокомерие, пренебрежительное отношение к окружающим. Какое правило — это спрессованный опыт Иванова, человека, обладающего большой природной мудростью.

Р. С. В конце беседы Надежда Михайловна Быкова заметила:

— Если кто-то жаждет следовать системе оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова, пожалуйста, приезжайте в Москву, в девятую детскую поликлинику Бабушкинского района. Здесь, по средам, с 19 часов вы можете получить консультацию по интересующим вас вопросам.

При всей своей занятости Надежда Михайловна дала разрешение опубликовать ее адрес: Москва, улица Палехская дом 19, корпус 2, кв. 171. Н. М. Быковой.

«ДЕТКА»

Ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся где можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то терпи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз вдохни и помысли о своем месте в природе. Это праздник твоего тела. После этого можешь есть все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг, не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому, это твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду. Особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обремененному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и сможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стеснительность, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу незлые былые о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, немощностях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо. Но самое главное — делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромнее.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего!

В семье — пополнение

Первые дни после возвращения из родильного дома полны забот, но эти дни и самые счастливые: вас не оставляет ощущение, будто вся жизнь переменялась. Что ж, осваивайте эту новую жизнь — с малышом.

Материнское молоко — идеальная пища для новорожденного. И тем не менее с конца первого месяца надо давать ему фруктовые, ягодные, овощные соки. Начав с яблочного, можно затем давать клюквенный, вишневый, черносмородиновый, абрикосовый, малиновый, капустный, морковный соки, почти все, кроме виноградного. Но будьте внимательны: есть дети, у которых некоторые соки,

чаще всего апельсиновый, морковный, томатный, могут вызвать расстройство кишечника или диатез. От такого сока придется немедленно отказаться.

Первую порцию — 5—6 капель — накапайте в ложечку пипеткой. Ежедневно увеличивайте порцию, дойдя к трем месяцам до 8—10 чайных ложек (в 3—4 приема). Для приготовления соков фрукты или овощи хорошо вымойте, очистите от кожуры, протрите через неметаллическую терку, выжмите сок.

Если ребенок здоров, то между кормлениями маме полезно выйти хотя бы на полчаса погулять. Многие домашние дела лучше временно отло-

жить, но чего не отложить, так это стирку пеленок! За день придется перепеленать ребенка раз пятнадцать, а то и больше. Детское белье нельзя стирать синтетическими порошками — только мылом. Пеленки и подгузники, по крайней мере в первый месяц, надо кипятить и проглаживать утюгом с двух сторон. Купают ребенка перед последним или предпоследним кормлением. Во время купания температура в комнате должна быть 20—22 градуса, температура воды 36—37 градусов. Один раз в три — четыре дня ребенка моют с мылом. На втором месяце жизни следует постоянно делать ванну прох-

ладнее, доводя температуру воды до 34 градусов. Когда ребенку исполнится полгода, можно купать его через день. Перед сном приготовьте бутылочку с кипяченой водой и, если малыш заплачет, дайте ему немного попить, это должно его успокоить. Воду можно слегка подсластить.

Если ребенок родился весной или летом, то уже через день или два после возвращения из роддома его можно на 10—15 минут вынести на воздух. Гулять рекомендуется два раза в день, прогулки не надо отменять даже в пасмурную погоду, а воздух после грозы или сильного дождя особенно полезен.

Н. АЛЕКСАНДРОВА.

● ГОРИЗОНТЫ ВАШЕГО ДОСУГА

Новая литература

Сегодня наконец мы осознали необходимость восстановления нашей истории, культуры во всей полноте. На родину возвращаются книги русских писателей, критиков, философов, историков, по воле роковых обстоятельств вынужденных жить и работать в эмиграции.

Читатели ознакомятся с впервые опубликованным в нашей стране романом писателя, лауреата Нобелевской премии по литературе 1970 года. В настоящее время проживающим в США, в штате Вермонт.

Солиничин А. И. «В круге первом» роман. — М.: Худож. лит., 1990. В нем рассказывается о тяжелой участи заключенных подмошко в ной спецтюрьмы — так называемой «шарашки», где с 1948 по 1949 год находился и сам автор.

«В своем отечестве пророки?» Публицистика перестройки: лучшие авторы 1988 года. — М.: Ки. палата, 1989. Сборник состоит из новых произведений наиболее популярных публицистов 1988 года, определенных по результатам социологических опросов: Н. Шмелева, Ф. Бурлацкого, Ю. Карякина и других. С расширенным границ гласности голос этих авторов услышали миллионы людей; с их именами сегодня связаны многие конкретные идеи перестройки.

Новинки литературы могут найти и любители, желающие научиться изготавливать мебель в домашних условиях. **Кляшис Г. Я. «Мебель своими руками».** — М.: Леспроект, 1989. В книге показано, как можно по своему вкусу изготовить красивую удобную современную мебель при довольно ограниченных возможностях, используя в основном дешевые общедоступные материалы, различные промышленные и хозяйственные отходы и применяя простейшие инструменты и приспособления.

Новинки ожидают и любителей исторических романов. **Грейва Р. «Я, Блудий».** Роман. — Л.: Худож. лит., 1990. Действие романа известного английского прозаика Роберта Грейва относится к одному из наиболее драматических периодов римской истории. В книге с большим мастерством воссозданы не только события, но и атмосфера тех времен, показаны жестокость

императорского Рима. **Хатгард Р. «Дочь Монтесумы».** — М.: Мысль, 1989. Это произведение английского писателя посвящено одному из самых драматических моментов в истории Мексики: борьбе ее древнего населения, ацтеков, с испанскими завоевателями — конкистадорами. Используя богатый документальный исторический материал, автор нарисовал красочную картину быта и культуры ацтеков.

И еще с одним острозаметным детективом «Тени в лабиринте» могут познакомиться читатели. **Безброш А. С. «Тени в лабиринте»: Детект и в. роман.** Киев: 90. Убийство водителя таксопарка — лишь первое звено в цепи преступлений, которые расследуют работники уголовного розыска.

В библиотеку поступили также сборники научно-фантастических произведений зарубежных авторов: **«Компьютер по имени Джо».** Сборник научно-фантастических рассказов. — М.: Дет. лит., 1990, **«Ключи к декабрю».** Сборник. — М.: Правда, 1990.

С этими и другими книгами вы сможете ознакомиться на выставке новых книг, которая будет работать в центральной городской библиотеке (ул. Бардина, 15) 4—5 августа с 12.00 часов.

Е. АБУБАКИРОВА

КНИГА ПАМЯТИ

В настоящее время в нашем городе готовятся списки имен во Всесоюзную Книгу Памяти погибших в годы Великой Отечественной войны. Выпуск Книги планируется осуществить с нового 1991 года.

Обращаемся ко всем гражданам, имеющим сведения о погибших в войне, проживавших до призыва в Армию на территории нынешнего Оленегорского района (п. Имандра и др.).

Сведения и сохранившиеся документы можно принести в горвоенкомат начальнику 4-го отделения или доставить в редакцию газеты по нашему постоянному адресу.

Оргкомитет по созданию Книги Памяти.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Неожиданный приход гостей не смутит хозяйку, если в холодильнике есть рыбные консервы. К столу можно подать рыбный салат, красиво приготовленные бутерброды и другие не менее вкусные блюда. Консервы в наилучшем виде сохраняют все ценные свойства свежей рыбы. Как и все рыбные блюда, они богаты кальцием и фосфором, поэтому их рекомендуют и взрослым и детям. В числе разнообразных консервов высокими вкусовыми качествами, тонким ароматом и питательностью отличаются натуральные консервы, консервы в масле и томатном соусе.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА «ПРИБОЙ»

1 баночка консервов «Ставрида натуральная», бутылочка сыр.

Булочки разрезают пополам. На каждую половинку кладут консервы рыбные (размять вилкой), посыпают тертым сыром и запекают в гриле до полного расплавления сыра и образования румяной корочки.

САЛАТ

1 баночка консервов «Скумбрия натуральная с добавлением масла», яйцо — 3 шт., майонез — 1/2 банки, зеленый лук — 50 гр., перец маринованный — 2 шт., соль по вкусу.

Консервы открыть, рыбу разделить на кусочки. Вареные яйца разделить на две половинки, нафаршировать этой массой и сложить. На тарелку положить кусочки рыбы, чередуя с фаршированными яйцами, перцем, на-

резанным соломкой. Сверху посыпать зеленым луком. Кусочки рыбы залить майонезом. Салат можно украсить дольками лимона.

Линолеум усыхает, и на стыках образуются щели. Если щель неширокая, достаточно залить ее подогретым парафином или стеарином. Постарайтесь, чтобы на стыке образовался выпуклый рубец. Когда он застынет, осторожно очистите излишки тупым столовым ножом и заполируйте сухой шерстяной тряпочкой.

«Пузыри» на линолеуме, появившиеся из-за попадания влаги, сами уже не исчезнут. Придется в центре пузыря сделать крестообразный надрез, отогнуть углы наверх, очистить и высушить подложку. Затем нанести клей (лучше всего бустинг), поставить углы на место, тщательно прокатать скалкой и положить на разрез фанеру с грузом на несколько часов.

Поврежденные участки линолеума лучше вырезать по металлической линейке и заставить на клею латки из такого же линолеума (вот почему после настели линолеума стоит сохранить обрезки). Разницу в оттенках (ведь он со временем выцветает) можно устранить цветной мастикой.

Пятна, которые не смываются водой, попробуйте сделать менее заметными, натравив мягкой тряпочкой, смоченной в растительном масле.

Н. ЛЕСИНА.

Коллектив Оленегорского ГОКа с глубоким при-
скорбием извещает, что 22 июля с. г. на 55-м году
жизни скоропостижно скончался старейший работ-
ник комбината, ветеран труда



**НИКИТИН
СЕРГЕЙ ГАВРИЛОВИЧ**

На комбинате Сергей Гаврилович работал с 1936
года. Последние 10 лет в качестве инженера по бе-
зопасности транспортного отдела управления.
Ушел из жизни прекрасный человек, хороший
семьянин, требовательный, принципиальный работ-
ник, неравнодушный к судьбам людей, особенно
молодежи.
Светлая память о Сергее Гавриловиче Никитине
навсегда останется в наших сердцах...
Коллектив комбината выражает искреннее собо-
лезнование родным и близким покойного.

● ОБЪЯВЛЕНИЯ

участок вулканизации и ре-
монта автошин легковых ав-
томобилей, который произ-
водит следующие виды ра-
бот: ремонт автокамер, ре-
монт сквозных пробоев ав-
топокрышек, монтаж и де-
монтаж автомашин, прием
автошин всех типов разме-
ров в наварку. Работы про-
изводятся по государствен-
ным расценкам. Члены
ВДОАМ имеют право на
первоочередное предостав-
ление услуг.

Обращаться ежедневно с
18 до 22 часов, в субботу
и воскресенье с 9 до 15
часов, по адресу: ул. Пио-
нерская, 4 (рядом с «Об-
ществом рыболовов и охо-
тников»).

х х х

Мурманская дистанция
пути Октябрьской железной
дороги приглашает на ра-
боту дорожных мастеров
личейных отделений (оклад
190—195 руб.), монтера
пути, а также рабочих, не
имеющих специальностей,
для работы на станциях
Оленегорск, Ягельный Бор,
Куна, Лапландия, оплата
труда по бригадному под-
ряду (зарплата 200—300 руб.
в месяц с коэффициентом
без учета полярных надба-
вок).

Обращаться: 183038, г.
Мурманск, Порттовый про-
езд, 44, отдел кадров или
к дорожным мастерам на
станции Оленегорск.

х х х

Пункт проката на Ленин-
градском пр., 4 оказывает
услуги населению — про-
кат видеокассет с постоян-
но меняющимся реперту-
аром зарубежных видео-
фильмов. Просим посетить

Оленегорскому филиалу по ремонту квартир
Мончегорского РПО срочно требуются:
□ маляры 2—3 разряда;
□ плотники.
Обращаться по адресу: ул. Бардина, 34.
Справки по телефону 26-35.

Оленегорский городской
совет ВДОАМ организовал пункт проката.