



№ 94 (830)

Люберецкая газета

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

ПО ПОДПИСКЕ

И В РОЗНИЦУ:

ЛЮБЕРЦЫ, ДЗЕРЖИНСКИЙ,
ЛЫТКАРИНО, КОТЕЛЬНИКИ,
КРАСОВО, ТОМИЛИНО,
МАЛАХОВКА, ОКТЯБРЬСКИЙ,
ЖУЛЕБИНО, НЕКРАСОВКА И
ДРУГИЕ НАСЕЛЕННЫЕ ПУНКТЫ

Вторник, 18 декабря 2001г.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ПЯТНИЦАМ

ЦЕНА ДОГОВОРНАЯ

ИНДЕКС - 31477



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**БИТВА ПОД МОСКВОЙ
КРУПНЫМ ПЛАНом.
К 60-ЛЕТИЮ
ИСТОРИЧЕСКОЙ ДАТЫ**

СТР.
2-3

**ФАКТЫ И ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ
В РУБРИКЕ
"ЛЮБЕРЕЦКИЙ ВЗГЛЯД"**

СТР.
4

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ
ОТ ГРИППА?**

СТР.
5

**ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**

СТР.
5

**ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА:
ИЗ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ПОЧТЫ**

СТР.
6

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

СТР.
7-8

ФОНД "ГАРАНТИЯ" ПРИГЛАШАЕТ ВЕТЕРАНОВ

В период с 26 по 28 декабря Фондом социальных гарантий военнослужащим "Гарантия" совместно с Министерством обороны России и мэрией г. Москвы проводятся праздничные мероприятия, посвященные 60-летию битвы под Москвой.

На время проведения этих мероприятий Фондом "Гарантия" организована встреча и размещение в санаториях Московской области около тысячи ветеранов битвы под Москвой. Приглашены Президент Российской Федерации, руководители субъектов России, фракций Государственной Думы Федерального Собрания, руководство силовых министерств и др.

Контактные телефоны - 249-52-31, 249-48-78

5 декабря в районной администрации прошла торжественная встреча. Глава Люберецкого района Сергей Гусев и его заместитель Владимир Дубровин с почетом принимали своих гостей - участников битвы под Москвой. В тот день ветеранам вручались памятные знаки, учрежденные в честь ознаменования выдающейся победы советского оружия на подмосковных полях сражения.

"Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны! - обратился с приветственной речью к собравшимся С.И.Гусев. - Минуло 60 лет с той поры, когда Советская армия начала разгром фашистов под Москвой. Мы по праву гордимся ратным подвигом наших дедов и отцов. Это они и это вы дали нам свободу, дали возможность жить и трудиться под мирным небом. Много воинов полегло в страшной битве под Москвой. К сожалению, среди них есть и люберецкие - вечная память и низкий им поклон".

От лица администрации, депутатов Совета депутатов и от себя лично глава района пожелал участникам бит-

вы, а также их родным и близким крепкого здоровья и мирного неба над головой. И действительно, пожилые люди заслужили это. Ведь в битве, которая длилась несколько месяцев, наши солдаты показали, что умеют с успехом сражаться с подготовленной, вооруженной до зубов немецко-фашистской армией, поработившей половину Европы.

Слова поздравления от администрации с такой знаменательной датой тут же нашли живой отклик в сердцах ветеранов. Они в свою очередь выразили благодарность главе района Сергею Гусеву и губернатору Московской области Борису Громову за их довольно ощутимую поддержку и внимание: "Спасибо за то, что не забываете нас".

К вручению памятных знаков было представлено 370 люберецких. К сожалению, многие из них не смогли лично присутствовать на этом мероприятии. Но часть представителей той эпохи, несмотря на боль от военных ран и почтенный возраст, все же нашла в себе силы и приняла приглашение администрации. Это Мак-

сим Евменович Жаркий, Адам Клементьевич Самрега, Сергей Иванович Кириллов, Вера Дмитриевна Данилова, Михаил Сергеевич Чуванкин, Михаил Федорович Лабурец, Антонина Дмитриевна Орлова, Василий Вячеславович Бриллиантов, Василий Васильевич Попов, Клавдия Михайловна Россейна, Михаил Емельянович Звягинцев, Николай Степанович Белоконов...

Это те люди, на долю которых выпали годы войны, разрухи, работа днем и ночью по восстановлению народного хозяйства. И сегодня они по-прежнему в строю, активно участвуют в общественной жизни нашего района, занимаются воспитанием подрастающего поколения. К словам Сергея Гусева, сказанным им в заключение, думаю присоединятся все без исключения: "Мы в неоплатном долгу перед вами, поэтому со своей стороны постараемся и дальше реально помогать вам, чтобы хоть немного облегчить вашу жизнь. В этом вы можете быть уверены!"

Елена МЕЛЕХОВА

ЗА СЕРДЦЕ ВСЕЙ РОССИИ

ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ВЕЧЕРА, ПОСВЯЩЕННОГО ВЕЛИКОЙ БИТВЕ ПОД МОСКВОЙ В 1941-1942 ГОДАХ, В ЛЮБЕРЕЦКОМ ГОРОДСКОМ ДВОРЦЕ КУЛЬТУРЫ ВСТРЕЧАЛА МУЗЫКА. ИГРАЛ ДУХОВОЙ ОРКЕСТР ДК ИМЕНИ УХТОМСКОГО. ВЕТЕРАНЫ, СВЕРКА ОРДЕНАМИ И МЕДАЛЯМИ, ЗОЛОТЫМИ ЗВЕЗДАМИ ГЕРОЕВ, ПРИВЕТСТВУЯ ДРУГ ДРУГА, ПРОХОДИЛИ В ОБНОВЛЕННЫЙ СВЕТЛЫЙ ЗАЛ. ЮБИЛЕЙНАЯ ДАТА - ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕГО НАРОДА, А ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ И ТРУДОВОГО ФРОНТА, ВДВОЙНЕ. ИМЕННО ОНИ ВЫНЕСЛИ НА СВОИХ ПЛЕЧАХ ВСЮ ТЯЖЕСТЬ ВОЕННЫХ ЛЕТ И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОТСТОЯЛИ ОТ ЗЛОГО ВРАГА СЕРДЦЕ РОДИНЫ - СТОЛИЦУ МОСКВУ.

В праздничном оформлении и сцена ДК. Решительным взмахом поднимая винтовку, молодой солдат в распахнутом плаще призывает "Отстоим Москву"! И кажется, ветераны вновь готовы следовать его зову, грудью стать на защиту Отечества, как это было в незабываемом сорок первом.

Но сейчас в притихшем зале раздаётся другая команда:

- Для встречи Боевого знамени прошу всех встать. Боевое знамя внести!

Под звуки марша воины пронесут его через весь зал под устремленными к нему взглядами бывших фронтовиков и ополченцев, устанавливают на сцене. У знамени замирает почетный караул. Сюда же приглашается делегация 129-й Орловской Краснознаменной ордена Кутузова стрелковой дивизии. Заместитель председателя Совета ветеранов дивизии В.Г. Кузнецов представляет Боевое знамя 457-го Белостокского Краснознаменного стрелкового полка, рассказывает о героическом его пути. Сформированный на Люберецком аэродроме и в ремесленном училище № 10 (лицей имени Гагарина) 457-й стрелковый полк участвовал в параде на Красной площади в Москве 7 ноября 1941 года и тут же ушел на защиту столицы. Погнав фашистов назад, освободил десятки населенных пунктов в Клинском и других районах Московской области. Потом были сражения за российские города Орел, Белгород, польский Белосток и многие другие. Полк закончил боевой путь в Германии, на реке Эльбе.

Ветеранам дивизии и полка, по-прежнему стройными и молодцеватыми, с яркими наградами на груди, под гром аплодисментов вручили праздничные цветы.

Участников этой памятной встречи приветствовал глава Люберецкого района Сергей Иванович Гусев:

"Уважаемые люберецкие! Дорогие ветераны Великой Отечественной войны! Суровые дни осени 1941 года были крайне тяжелыми для нашей армии и всего народа. Войска врага находились в нескольких десятках километров от столицы, над страной нависла смертельная опасность. Повинуясь велению сердца, советские люди поднялись на защиту столицы и ценой невероятных усилий отстояли ее и сокрушили захватчиков. Их девизом были слова политрука В.Клочкова из стрелковой дивизии генерала И.В. Панфилова: "Велика Россия, а отступать некуда - позади Москва!"

Родную столицу защищала вся страна, в том числе и люберецкие. В нашем городе был сформирован Второй Московский стрелковый полк, бойцы и командиры которого в конце ноября 41-го года героически отстояли рубежи столицы на самых ближних подступах. Добровольцы Ухтомского истребительного батальона храбро сражались на Калининском фронте. 77 наших земляков, воевавших в составе седьмой дивизии народного ополчения, погиб-

ли в неравных боях с захватчиками под городом Дорогобужем Смоленской области. С Люберецкого аэродрома вылетали на боевые задания летчики 16 истребительного авиационного полка противовоздушной обороны. Наши соколы сбили под Москвой 83 самолета противника. Мы гордимся именами героев этого полка - тремя Иванами: Голубина, Заболотного и Шумилова, каждый из которых сбил более десяти самолетов противника, причем по одному - воздушным тараном. Боевое мастерство проявлял в небе Москвы наш земляк Дмитрий Калараш, ставший впоследствии Героем Советского Союза. Люберецкие свято чтут память о младшем лейтенанте Николае Шевлякове, который в декабре 1941 года грудью закрыл вражескую амбразуру, открыв дорогу своей роте к очередному населенному пункту под городом Клин. Он посмертно удостоен звания Героя Советского Союза, а одна из улиц Люберец носит его имя. Многие девушки из 203-й роты противовоздушной обороны несли боевое дежурство на крышах городских зданий.

А разве можно забыть труд врачей, медсестер, санитаров, круглосуточно работавших в госпиталях. Одна из этих милосердных женщин - старшая сестра Малаховского госпиталя, а впоследствии многолетний главный врач больницы имени Ухтомского, заслуженный врач Российской Федерации, почетный гражданин города Люберец Анна Фроловна Грамолина и сегодня, украшенная орденами и медалями, находится среди нас, в этом зале.

Очень трудно было и на трудовом фронте. В тяжелых условиях строили люберецкие оборонительные укрепления: от Капотни до Кожухова через город Люберец. Труженики завода имени Ухтомского, предприятий поселков Лыткарино и Дзержинский, Люберецкого силикатного завода, Косинской трикотажной фабрики, железнодорожной станции Люберец-1 и многие другие коллективы, в том числе на селе, поставляли фронту оружие, одежду, продукты питания.

Мы помним ветеранов, гордимся ими, ценим их заслуги перед Родиной, благодарим за вклад в общую победу советского народа в Великой Отечественной войне. Примите, уважаемые ветераны, искренние пожелания здоровья и мира. Низкий поклон вам от ныне живущих за ваш бессмертный подвиг!"

Один за другим выступали ветераны войны, рассказывали о своих подвигах, раскрывали картину сражений в Подмоскovie и на других фронтах. О героизме летчиков, бомбивших вражеские аэродромы и танковые колонны, говорил Герой Советского Союза, почетный гражданин городов Люберец и Новая Одесса Л.Н. Агеев. Он доставлял к месту боя танки, выполнял особые задания по заброске в тыл врага парашютистов. Н.Ф. Куприяненко воспроизвела боевые действия 158 стрелковой дивизии, в состав которой входил и Ухтомский



истребительный батальон. "Мы выдержали 134 налета фашистских бомбардировщиков", - сказала Нина Федосеевна, - но устояли. А потом гнали врага из Калининской, Смоленской областей, Белоруссии и Прибалтики".

К собравшимся обратился благочинный Люберецкого округа, протоиерей отец Владимир Гамарис:

- Прошло много лет со времен войны, сменились поколения. Иные молодые люди не знают, кто с кем воевал. Но об этом нельзя забывать. За нашу жизнь полегли миллионы. Русская православная церковь всегда остается с народом и будет помнить защитников Отечества. Призываю на вас божье благословение.

Ведущая этого вечера артистка Светлана Пятайкина с любовью представила его участников, вдохновенно читала стихи и рассказывала о наших героях и сражениях под Москвой. Замирали сердца собравшихся, когда в зале звучали слова:

Страна всколыхнулась:
Москва под ударом!
Вставайте,
Спешите,
Идите к Москве!

Шла война на земле и в воздухе. В воздушных боях отличился майор Дмитрий Калараш, за что был награжден орденом Красного Знамени. А в декабре 1942 года подполковнику Д.Л. Каларашу посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Своим израненным самолетом он ударил по вражескому бомбардировщику.

Более подробно о жизни и подвиге Героя рассказала выступившая на вечер его дочь Инна Дмитриевна Калараш. Она сердечно поблагодарила всех горожан за память о ее отце, которому в декабре 2001 года исполнилось бы 90 лет.

Не бывает вечеров без музыки и песен, и в этот раз все было предусмотрено в сценарии, подготовленном комитетом по культуре, его главным специалистом Светланой Петровной Кушнारेвой. Выступления участников войны сменялись номерами творческих коллективов. Звучит популярная песня о войне в исполнении Андрея Сергеева: "Эх, дороги... Пыль да туман", "На солнечной поляночке", "Эх, как бы дожить бы до свадьбы-женитьбы и обнять любимую свою!", "Казаки, казаки, едут, едут по Берлину наши казаки".

И снова ведущая представляет героев. В ноябре 41-го в районе было создано два партизанских отряда. В зале - одна из партизанок Валентина Ивановна Пчелова. Под дружные аплодисменты ей вручают цветы.

Среди защитников Родины, сидевших в первых рядах зала, были и участники парадов на Красной площади 7 ноября 1941 и 2001 годов Н.М. Герасимов, М.Е. Жаркий и В.В. Новиков. Выступает В.В. Новиков:

- Наш полк стоял напротив Мавзолея В.И. Ленина. Воодушевленные речью И.В. Сталина войска маршем прошли по Красной площади и отправились на передовую. Мы сохранили в памяти те часы, чтобы рассказать о них потомкам.

На сцене - народный коллектив, академический хор "Хорал" (руководитель - заслуженный работник культуры РФ И.Г. Китаенко). Звучит "Песня о Москве" Дунаевского. Перед ветеранами выступили также солистка Москонцерта Лариса Ковалева, заслуженная артистка России Галина Кулюкина, хореографический ансамбль "Россия" (руководитель Александра Тропина), фольклорный ансамбль "Ладанка" (руководитель Наталья Сизова) и другие творческие коллективы и солисты.

А потом прозвучали стихи, завершённые словами "Минутой скорбного молчания давайте павших помянем".

И зал встает. Наступает минута тишины. И в этой тишине ветеранам слы-

шится разрыв бомб и снарядов, свист осколков и пуль, видится гибель солдат и командиров, не пустивших лютого врага к родной столице.

От имени участников вечера к Вечному огню направляется делегация во главе с Героем Советского Союза Н.П. Бездетновым с корзиной цветов. Зал провожает ее долгим взглядом.

А голос ведущей провозглашает: - Дела ваши стягом багряным вошли в нашу жизнь навсегда. Земной вам поклон, ветераны, Герои войны и труда!

По команде коменданта гарнизона майора Пасечника выносятся Боевое знамя.

Завершился юбилейный вечер песнями и плясками ансамбля Военно-Воздушных Сил России, почти всегда участвующего в крупных торжествах нашего района.

Петр БИЦУКОВ

Фото Олега Грицева



ЖИВИ В ВЕКАХ, МОСКВА!

С надеждою тянулись к тебе руки
Людей, что шли с добром
И основал тебя князь
Юрий Долгорукий
На радость и на счастье всех славян.

В день светлый завтрашний
идешь ты смело,
Твое стремление быть прекрасной
велико.
Для блага твоего так много сделал
Твой мэр Юрий Михайлович Лужков.

За восемь с половиною столетий
Прошла событий грозных череда.
Была в беде ты и была в расцвете,
Но гордой оставалась ты всегда.

Город-герой, наш город
самый главный!
Красивее тебя на свете нет.
И отмечаю юбилей твой славный,
Народы мира шлют тебе привет.

Тебя веками предки украшали
И не мечтали о земле чужой.
И с именем твоим
нещадно сокрушали
Всех недругов Отчизны дорогой.

Живи в веках, горда и величава!
Все громче в мире о тебе молва!
Земли российской сердце ты и слава,
Всеми любимая красавица Москва!

Захватчики со свастикой проклятой
В сражение не смогли тебя сломать.
Ты стала стойким
городом-солдатом,
Себя прославив и Россию-мать.

Дмитрий СИНЮТИН,
участник Великой
Отечественной войны,
гвардии майор в отставке,
член Союза журналистов России



СТОЯЛИ НА СМЕРТЬ!

МИНОВАЛО 60 ЛЕТ С ТОГО ВРЕМЕНИ, КАК НАЧАЛАСЬ ВЕЛИКАЯ БИТВА С НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИМИ ЗАХВАТЧИКАМИ ПОД МОСКВОЙ. ЛЮБЕРЧАНЕ ОТМЕЧАЮТ ЭТО ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ ПРОВЕДЕНИЕМ РЯДА ПАТРИОТИЧЕСКИХ АКЦИЙ.

В школе-гимназии № 24 красногорского микрорайона состоялась научно-практическая конференция, посвященная незабываемым сражениям. В актовом зале и фойе были представлены витрины, книжные выставки, отображающие историю Великой Отечественной войны, в том числе начало разгрома немцев под Москвой. Работники районной библиотеки оформили стенды с книгами о войне и крупными цветными портретами выдающихся полководцев, галерею которых открывает портрет Верховного Главнокомандующего И.В.Сталина. На конференцию пришли Герои Советского Союза и Герои Социалистического Труда, на груди которых сверкали Золотые Звезды, ордена и медали, пришли генералы и рядовые - заслуженные воины, отстаивавшие страну от нашествия фашистской чумы. В ней приняли также участие педагоги школ, гимназий, лицеев, техникумов района, заведующие музеями, библиотечные работники, ветераны и молодежь.

Открывая конференцию, заместитель главы администрации района Владимир Иванович Дубровин представил собравшимся знатных воинов: участника битвы под Москвой Героя Советского Союза Леонида Николаевича Агеева, участника парада на Красной площади 7 ноября 1941 года Василия Ильича Авдеева, Николая Михайловича Герасимова, Максима Ефимовича Жаркого, Валентина Васильевича Новикова, военного писателя Героя Социалистического Труда Александра Петровича Коваленко.

Затем В.И.Дубровин огласил приветствие главы Люберецкого района Сергея Ивановича Гусева, в котором отражен неумирающий подвиг воинов фронта и тружеников тыла, отстаивавших столицу нашей Родины от врага, одержавших славную победу в Великой Отечественной войне.

На конференции сделано несколько докладов. И первым выступил генерал-майор авиации, кандидат технических наук, председатель комитета ветеранов войны и военной службы Владимир Михайлович Таранин. Он раскрыл стратегию оборонительных операций, дал подробный анализ событиям осени 1941 года, воспроизвел научно-познавательные факты истории войн России. Вот некоторые фрагменты его доклада:

"Русская держава берет свое летоисчисление с 988 года. Нашему народу без конца приходилось воевать. Только с 1055 по 1462 годы историки насчитывают 245 нашествий на Русь и военных столкновений. Из 542 лет, прошед-

ших со времен Куликовской битвы до окончания второй мировой войны, Россия провела в боях 340 лет. Самым страшным испытанием оказалась Великая Отечественная война 1941-1945 годов.

На дальних подступах к столице оборону держали три фронта: Западный (командующий И.С.Конеv), Резервный (командующий С.М.Буденный) и Брянский (командующий А.И.Еременко). Противник, произведя перегруппировку своих сил на московское направление, превосходил все три наших фронта вместе взятых по численности войск, танкам, орудиям, самолетам. Наступление немецких войск по плану операции под кодовым названием "Тайфун" началось 30 сентября.

С 13 октября разгорелись ожесточенные бои на всех главных направлениях, ведущих к Москве. Мужественно встретила наша столица надвигающуюся опасность. Город и подступы к нему были превращены в неприступную крепость. Армия несла серьезные потери. Однако достигнуть целей, поставленных планом "Тайфун", врагу не удалось. Стойкость защитников Москвы остановила фашистские полчища. В этом главный итог октябрьского периода Московской битвы.

Люберцы в сентябре 41-го стали прифронтовым городом. В нашем районе оборонительная линия проходила от левого берега Москвы-реки в Капотне до Люберец, пересекая город близ бывшей артели "Активистка" (у нынешней эстакады на Октябрьском проспекте). Далее мимо кладбища до деревни Кожухово, где соединялась с линией Балашихинского района. В строительстве оборонительных укреплений участвовало 30 тысяч люберчан. На предприятиях в короткий срок было налажено военное производство.

33 ноября танки противника ворвались в Клин. Враг приближался к Москве. Казалось, вот-вот случится непредвиденное. Но нет! Войска стояли насмерть!

Характер нашей наступательной операции раскрыл в своем докладе участник войны, летчик-штурмовик, заместитель председателя комитета ветеранов войны и военной службы генерал-майор Иван Петрович Васенин.

"К декабрю 41-го, - сказал он, - соотношение сил менялось в нашу пользу. 5-6 декабря началось мощное контрнаступление советских войск. К этому времени были подняты резервы. Внезапные удары по фашистам нанесены в ночь на 6 декабря. Враг был ошеломлен. Началось его отступление. Поля были усеяны фашистскими трупами, грудями разбитой техники. Я сам тому свидетель.

При этом наша армия не имела превосходства в живой силе и технике. Но были моральное превосходство, героизм и мужество советских воинов. Немецкий план "Барбаросса" рухнул под Москвой. Воинов обеспечивали всем необходимым труженики тыла. Героизм стал нормой рабочих и крестьян. На Великую Отечественную ушло 7,2 миллиона добровольцев. Надежной опорой на фронтах были комсомольцы. 2 миллиона молодых людей удостоены звания Героя Советского Союза".

В дополнение к докладу И.П.Васенина можно сказать, к примеру, о Герое Советского Союза Николае Степановиче Шевлякове, именем которого названа одна из улиц города Люберец. В ночь на 25 декабря стрелковой роте Шевлякова было приказано освободить деревню Ново-Кобелево



близ города Клина. Фашисты вели из укрытий непрерывный огонь. Но рота продвигалась вперед, вкапываясь временами в снег. Николай подбадривал бойцов. Шевляковцы взяли первую, потом вторую оборонительные траншеи. Началось светать. Оставалось сделать решительный бросок. Но на пути оказался дзот, откуда строчил пулемет. Солдаты делали попытку обойти его, забросать гранатами, но неудачно. Тогда младший лейтенант Шевляков направил связного к командиру первого взвода: "Когда замолкнет дзот, пусть поднимает людей в атаку". Сам пополз к вражескому укреплению и закрыл амбразуру собственным телом. Рота выполнила свою задачу.

Так поступил Николай Шевляков еще за год до того, как совершил подобный подвиг Александр Матросов.

Учительница истории гимназии № 5 Ольга Вячеславовна Стрельцова начала доклад о партизанском движении в Подмоскovie со стихов, посвященных мужеству воина-освободителя, и далее продолжила:

"Захватчиков встретил 41 партизанский отряд общей численностью 1800 человек, в том числе 150 женщин. В Подмоскovie действовали также истребительные батальоны, диверсионные, подрывные и разведывательные группы - более 15 тысяч народных мстителей. Они уничтожили свыше 17 тысяч солдат и офицеров немецкой группы армий "Центр", направленных на штурм Москвы, а также 6 штабов врага, 6 самолетов, 64 танка, более 100 орудий, свыше 3000 минометов и пулеметов, около 900 автомашин, пустили под откос 5 вражеских поездов, взорвали 35 мостов, 34 склада с горючим, освободили 47 населенных пунктов. В ноябре была схвачена партизанка Зоя Космодемьянская в деревне Петрищеве Верейского района. Но и во время пыток она не выдала тайну партизанского отряда. Озверевшие фашисты публично повесили ее. Зое посмертно присвоено звание Героя Советского Союза.

В Люберецком районе 26 ноября в тыл врага для выполнения особого задания было направлено 16 партизан, среди них инструктор Ухтомского РК ВЛКСМ Валентина Кондрашова. В Наро-Фоминском районе смертью храбрых погибли командир отряда инструктор Люберецкого горкома партии М.Г.Шумейкин, его заместитель А.П.Миронов и боец Л.Узелков. Валентина Ивановна Пчелова (Кондрашова) и сейчас проживает в городе Люберец.

Партизаны действовали в Волоколамском, Ново-Петровском, Верейском, Рузском, Наро-Фоминском, Клинском районах. Так, на основании важной информации, добытой начальником рузского партизанского отряда С.И.Солнцевым, части советских войск разгромили в деревне Вишенки фашистский штаб".

Кстати, о С.И.Солнцева. Он был начальником райотдела НКВД (милиции) в городе Рузе. В середине октября 41-го возглавил партизанский отряд, а жену Марию Васильевну и 11-летнего сына Евгения отправил в тыл. Они поселились в городе Раменское. В 1963 году я беседовал с Марией Васильевной, знакомился с документами из жизни Сергея Ивановича. Не раз встречался с его сыном Евгением. Вест о гибели Героя пришла к ним в январе 42-го. Произошло это так.

Отряд С.И.Солнцева не давал фашистам покоя. Тогда каратели бросили против него большие силы, решив окружить отряд. Сражение было неравным и жестоким. Только небольшая группа во главе с лейтенантом Солнцевым вырвалась из кольца. Отойдя на некоторое расстояние, бойцы укрылись в одной из землянок, приготовившись к решительному бою. Вскоре появились фашисты. Бой оказался последним и роковым. Солнцев сражался, пока не потерял сознание. Враги подвергли его жестокому пыткам, а потом повесили на дереве близ селения Терехово. Там и нашли его воины-освободители.

Партизанское движение сыграло огромную роль, держ врага под страхом, нанося ему ощутимые потери, отвлекая его силы от Москвы.

О зверствах захватчиков на территориях не только Московской, но и Калужской, Калининской (Тверской) областей говорила другая докладчица - учительница истории гимназии № 24 Галина Анатольевна Глумова: "У фашистов была гитлеровская установка - стереть с лица земли нашу страну, уничтожить ее народ. Грабеж, расстрелы, сожжение, вешание, угон наших людей в Германию в рабство - вот методы действий извергов. Лишь в Московской области сожжено 47 тысяч домов. В своих зверствах фашисты не считались ни со стариками, ни с женщинами, ни с детьми".

Я пережил эти зверства будучи на смоленской земле. Каратели расстреляли мою бабушку, ее невестку, моего двухлетнего двоюродного братика. Многие дома сжигали вместе с жильцами.

Но враги не сумели покорить наш народ и овладеть нашими землями.

Председатель Люберецкого отделения "Российские ученые социалистической ориентации", доктор технических наук, профессор Владимир Викторович Васильев посвятил доклад трудовому подвигу жителей Москвы, области и Ухтомского района. Предприятия быстро перешли на выпуск оружия. Завод имени Ухтомского готовил корпуса для мин. Силикатный завод - заряды. Дзержинские предприятия - порох, заряды к "Катюшам". Военные заказы выполняли Лыткаринский армопенобетонный завод, Люберецкий завод торгового машиностроения. Люберчане отправляли на фронт одежду и продукты питания. Теплое белье для солдат поставляла Косинская трикотажная фабрика. Сельхозпродукты - колхозы деревень Выхино, Вязовка, Жулебино, Гремячево, Капотня, совхоза "Люберецкие поля орошения" и другие.

Ухтомский истребительный батальон охранял в районе порядок, нес дежурства на крышах домов, сбрасывая зажигательные бомбы, тушил пожары. Эта обязанность выпала и на долю женщин. На курсах готовили санитаров, разведчиков, снайперов для партизанских отрядов.

Незабываемые факты о героизме и силе духа советского народа воспроизвел в своем докладе об историческом значении битвы под Москвой и ее роли в воспитании подрастающего поколения почетный гражданин города Люберец Владимир Владимирович Онищенко.

"Подвиг этих людей не должен уйти в забвение. Не подвластна времени сила памяти. На десятилетия и века останется благодарному взору потомков масштабная панорама героического подвига советского народа в той кровавой битве с фашизмом. Мы должны раскрыть содержание этого подвига, чтобы донести его до учащихся, внуков и правнуков, научить молодежь поступать при защите Родины так же, как и их предки: Александр Невский, Дмитрий Донской, Кузьма Минин и Дмитрий Пожарский, Михаил Кутузов, Александр Суворов и Георгий Жуков, сотни и тысячи других героев".

На конференции выступили также писатель А.П.Коваленко, работник комитета по культуре А.П.Мурашкин, генеральный директор "Мосрегионгаза" М.А.Ибрагимов. Приняты "Резолюция" и "Обращение к потомкам". От имени главы района С.И.Гусева районной библиотеке вручен комплект книг о Великой Отечественной войне. Нашему району подарена Книга памяти из города Яхромы и вручено приглашение на торжества в связи с 60-летием битвы под Москвой.

Хотелось бы закончить этот отчет словами В.М.Таранина: "Советские войска под Москвой понесли большие потери, но они сохранили до конца боеспособность и непоколебимую веру в победу".

И заветом В.В.Онищенко: "Берегите ветеранов-фронтовиков! Их остается все меньше и меньше. Им надо хоть немного доброты и душевного тепла, внимания и заботы в трудные часы, когда ноют старые раны, когда так дорого каждое сердечное и приветливое слово".

Петр БИЦУКОВ



Каждый должен возделывать

* СВОИ САД *

Волею судьбы вся моя жизнь неразрывно связана с тремя сферами, которые в моем сознании слились воедино. Это - Культура, Образование, Воспитание. И, глядя через эту призму на день сегодняшний, больно и горько наблюдать всеобщее падение нравов. Год от года растут детская беспризорность и безнадзорность, подростковая преступность, количество детей-наркоманов и алкоголиков, растет и число детей, попробовавших "дьявольское зелье" до четырнадцати лет.

Одурманенные и брошенные, никому не нужные наши дети становятся легкой добычей для лжепророков, лжемесий и даже для лжефюреров. Все чаще и чаще мы читаем леденящие душу публикации о вандализме неких "сатанистов", то тут, то там вдруг вспыхивает "эпидемия" детских самоубийств. И уж чего даже в жутком кошмаре не могли себе представить ни мы, ни тем более наши отцы и деды, остановившие коричневую чуму, спасшие мир от фашизма, - их внуки и правнуки становятся под знамена со свастикой. И сегодня пройти по улицам российских городов человеку с другим цветом кожи, с иным разрезом глаз, с "неславянским" овалом лица стало просто опасно. И это в России, в которой совсем недавно понятия "патриотизм" и "интернационализм" были практически синонимами. Любовь к Родине и чувство братства к другим народам были неразделимы. Сегодня же нашей молодежи предлагают заменить патриотизм национализмом, а по сути - нацизмом. От интернационализма же в лучшем случае осталась "толерантность", в худшем же - на смену ему приходит шовинизм.

Что же может противопоставить этому "разгулу демократии" равнодушная часть общества? Люди, чувствующие чужую боль как свою, не способные равнодушно взирать на духовную деградацию общества, всегда были и есть на нашей земле. И сегодня они пытаются противостоять надвигающейся на нас беде, объединяясь в общественные организации по борьбе с детской преступностью и беспризорностью, наркоманией и алкоголизмом, создавая антифашистские, антиталитарные союзы. Споры нет, дело это благое и нужное. Но в том, что касается приоритетов в такого рода деятельности, люди часто заблуждаются. Главной своей задачей они провозглашают борьбу с этими уродливыми явлениями нашей действительности. Борются же, по моему мнению, надо не с конкретным явлением, а с причиной, его порождающей. Хороший врач, прежде чем лечить болезнь, ищет её причину. Более того, борьба будет успешной лишь при условии её позитивной, а не негативной направленности. Наши отцы и деды победили во второй мировой потому, что для нашего народа эта война была Великой Отечественной. Сражались ЗА свою Родину, ЗА своё Отечество! И это предопределило победный исход.

Так и в борьбе на "фронте" социального. Борются надо не С наркоманией, подростковой преступностью и т.д., а ЗА человека, ЗА юного гражданина, ЗА его душу!

Что будет, если вспахать пашню и не бросить в нее зерна злаков? Она **обязательно** зарастёт сорной травой! Что будет, если в вырытом котловане не построить дом? Там **обязательно** воз-

никнет свалка, помойка! То же и с человеком. Ещё в VI веке до н.э. Феогаид восклицал:

Смертного легче родить и вскормить,
Чем вложить ему в душу
Дух благородный.

Не случайно слово культура (cultura - лат.) у древних римлян было в двух сочетаниях: cultura agricola (возделывание земли, земледелие) и cultura animi (возделывание души). И сегодня надо "возделывать души" наших детей, бороться ЗА юного человека, чтобы в душе его не образовалась пустота, которая впоследствии **обязательно** будет заполнена грязью и гнилью, лжепророками и псевдоидеалами.

Решению этой задачи - "возделывания души", борьбы ЗА человека и служат Культура, Образование, Воспитание. Причем в их неразрывной взаимосвязи. Авторитет советской культуры и советской системы образования ни у кого не вызывает сомнения. И сегодня, спустя десятилетия после развала Советского Союза, в условиях практически отсутствующего государственного финансирования, наши деятели искусства и науки остаются на передовых позициях в мире. В последнее время в связи с развитием новых информационных технологий вновь заговорили об уникальности советской системы образования. Российские программисты, получившие образование в советских вузах, без сомнения, - самые востребованные в мире. И в Европе, и за океаном для них специально создаются рабочие места, но с развитием глобальной сети Интернет свои программные продукты они могут создавать и не покидая Родины.

В чем же дело? Почему российские специалисты-компьютерщики, да и не только они, во многом превосходят своих "забугорных" коллег? Дело в полученном ими образовании. Советская система образования, являясь преемницей российской образовательной системы, взяла за основу новой образовательной системы образование университетское. В дореволюционной России существовало два вида высших учебных заведений: университеты, дававшие широкое гуманитарное образование, и политехнические институты, готовившие кадры для промышленности, транспорта, прикладных областей знаний. На уровне среднего звена образования им соответствовали гимназии, дававшие широкое гуманитарное образование, позволявшее продолжать его в университетах, и реальные училища, выпускники которых, как правило, поступали в политехнические институты.

На Западе подобная система существует и по сей день, причём пути технического, прикладного и университетского образования расходятся всё дальше и дальше. Так, университеты, а число их относительно невелико, дают чисто гуманитарное образование, вузы же технические дают весьма глубокое образование по одной из областей производства по принципу конвейера, где каждый выполняет только свою операцию. Другими словами, готовят столь узких, хотя и высококлассных, специалистов, что конструктор двигателя внутренне горючего автомобиля порой имеет весьма смутное представление об устройстве системы торможения даже того автомобиля, двигатель которого он конструирует (!), а большинство американцев, имеющих высшее образование, не представляют, где находится Афганистан!

Советская же система образования внедрила и неуклонно развивала принципы широкого университетского образования во всех без исключения вузах. Поэтому сегодня, когда программист должен уметь создать программу и в области высшей математики, и в области медицины и фармакологии, бухгалтерского учёта и логики, а наряду с этим и в областях права и юриспруденции, истории и археологии, искусства и во многих-многих других областях, российские (читай - советские) специалисты незаменимы.

Ещё одно из отличий советской системы образования от западной - неразрывная связь процессов образования и воспитания. Образование без воспитания - нонсенс! Колосс на глиняных ногах! И если система образования, пусть в значительной степени коммерциализированная, страдающая всеми недугами современного общества, сегодня все же существует, то, к огромному сожалению, система воспитания, включавшая дошкольное, внеклассное и внешкольное и даже послешкольное воспитание, причём в их единстве, на сегодняшний день утрачена. В этом и кроется причина детской беспризорности и подростковой преступности, пьянства, алкоголизма и наркомании среди детей и подростков, асоциальной направленности неформальных молодежных объединений. Пустота, как помним, недолго остаётся не-

заполненной. И ведь ещё сравнительно недавно все эти беды были нам неведомы. Мы просто не знали подобных словосочетаний: детская проституция и порнография, детский алкоголизм и наркомания, подростковый рэкет, талитарные секты и коричневое братство. Нам были неведомы ни скинхэды, ни байкеры, ни сатанисты. Но мы знали такие слова, как пионер и комсомолец, такие словосочетания, как пионерская дружина и пионерский лагерь, туристический клуб и подростковый клуб по месту жительства, "Золотая шайба" и "Кожаный мяч", тимуровское движение и шефство над ветеранами, не знали РНЕ, но знали КСП (клуб самодетельной песни), не знали байкеров, но знали бардов. В памяти ещё живы не юные наркоманы и рэкетеры, а "Юные друзья милиции" и "Юные добровольные пожарные дружины" и не ночные клубы и казино, а Дома культуры и сельские клубы, детская художественная самодеятельность и техническое творчество, не боулинги и фитнесцентры, а дворовые команды и массовый детский спорт. И всё это - бесплатное и доступное! Сегодня же эти словосочетания практически ушли из нашей жизни. А значит, никто "не засеет пашню", некому "построить дом" в душах наших детей. А пустота, как известно...

Что же делать? Сетовать и вспоминать былое? Ностальгировать по прошлому и хулить настоящее? Нет. Ещё Вольтер в свое время сказал: "Каждый должен возделывать свой сад!" Мой сад - это Красковская школа искусств, директором которой я являюсь. Более двухсот мальчишек и девчонок занимаются в музыкальном и художественном отделениях школы. 25 энтузиастов-педагогов сеют в их душах Прекрасное и Разумное, а главное - Доброе и Вечное. В своей маленькой школе я стараюсь сохранить то ценное, что накопила отечественная педагогика. Я считаю, что не может быть образования, тем более художественного, без воспитания. Обучая лишь приемам игры на музыкальном инструменте, владению кистью, но не пытаясь вложить в душу ребенка "дух благородный", можно культивировать лишь снобизм и цинизм, вырастить некоего морального урода, умеющего красиво рассуждать об искусстве, но не чувствующего его подлинные образы, блело владеющего инструментом и кистью, но не способного постичь душу Прекрасного, умеющего эффектно держаться в обществе, но не способного почувствовать чужую боль, разделить счастье. История знает немало примеров тому. Достаточно вспомнить деятелей инквизиции, разлагавшихся в Боге, Добре и Высшем суде и одновременно подвергавших смертных жесточайшим пыткам. Или офицеров и генералов третьего рейха, днем отправлявших людей тысячами в печи концлагерей, а вечерами слушавших Рихарда Штрауса и Бетховена (!).

Воспитывает всё. И тщательно подобранный репертуар, и сюжетные изобразительного творчества (здесь и музыка русских и европейских классиков, и народные песни, знакомство с традициями русских народных художественных промыслов и постижение красоты пейзажа в российской глубинке). И участие в творческих коллективах (духовой оркестр, хор, ансамбли баянистов и гитаристов, фортепианные ансамбли). И участие в концертах и выставках, фестивалях и конкурсах. И посещение концертов и выставок мастеров искусств.

В своей повседневной, порой рутинной, работе стараюсь поддерживать и возрождать традиции патриотического воспитания, во многих образовательных учреждениях сегодня утраченные. Так, наш детский духовой оркестр и хор, ансамбли и солисты - постоянные участники празднований Дня Победы, Дня защитников Отечества, Дня города. Регулярно проводятся встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, проходят концерты в производственных коллективах и воинских подразделениях. Минувшим летом мы с группой учащихся нашей школы побывали в Евпатории, где дети смогли не только укрепить своё здоровье и отдохнуть на море, подружиться со своими сверстниками - учащимися школы искусств, посоревноваться с ними в мастерстве, но и прикоснуться к истории нашего Отечества. Так, побывав на экскурсии в городе-герое Севастополе, ребята узнали о подвигах защитников города в годы Великой Отечественной войны и русско-турецкой войны середины XIX века, познакомились с экспозицией крупнейшего в городе музея героической обороны и освобождения Севастополя, посетили панораму "Оборона Севастополя 1854-1855 гг." и диараму "Штурм Сапун-горы 7 мая 1944г.", побывали на Малаховом Кургане, посетили дом-музей подпольщиков и Владимирский собор - усыпальницу прославленных адмиралов - Нахимова, Истомина, Неделина, услышали рассказ о ежедневном подвиге хирурга Пирогова и матроса Кошки, героизме сестёр милосердия и мужестве рядовых солдат и



матросов - защитников города-героя, побывали на боевой подводной лодке ВМС России.

Во время нашего визита в Крым мы побывали также в Центре космической связи под Евпаторией, где познакомились с творением мысли и рук советских учёных и инженеров, создавших уникальную технику космической связи, во многом равной которой нет в мире и по сегодняшний день. На экскурсии по Евпатории познакомились с прошлым и настоящим города, с тысячелетней историей, узнали о подвиге евпаторийского десанта, почтили память героев-десантников у монумента на 6-м километре шоссе Евпатория - Симферополь.

Убеждён, такие поездки необходимы. Они воспитывают коллективизм, чувство локтя, а наряду с этим - патриотизм и интернационализм. В таких поездках ребята начинают задумываться: "С чего начинается Родина?" Нужно культивировать все эти и другие формы воспитания в их единстве и взаимосвязи. Только так можно воспитать в человеке Человека, Гражданина!

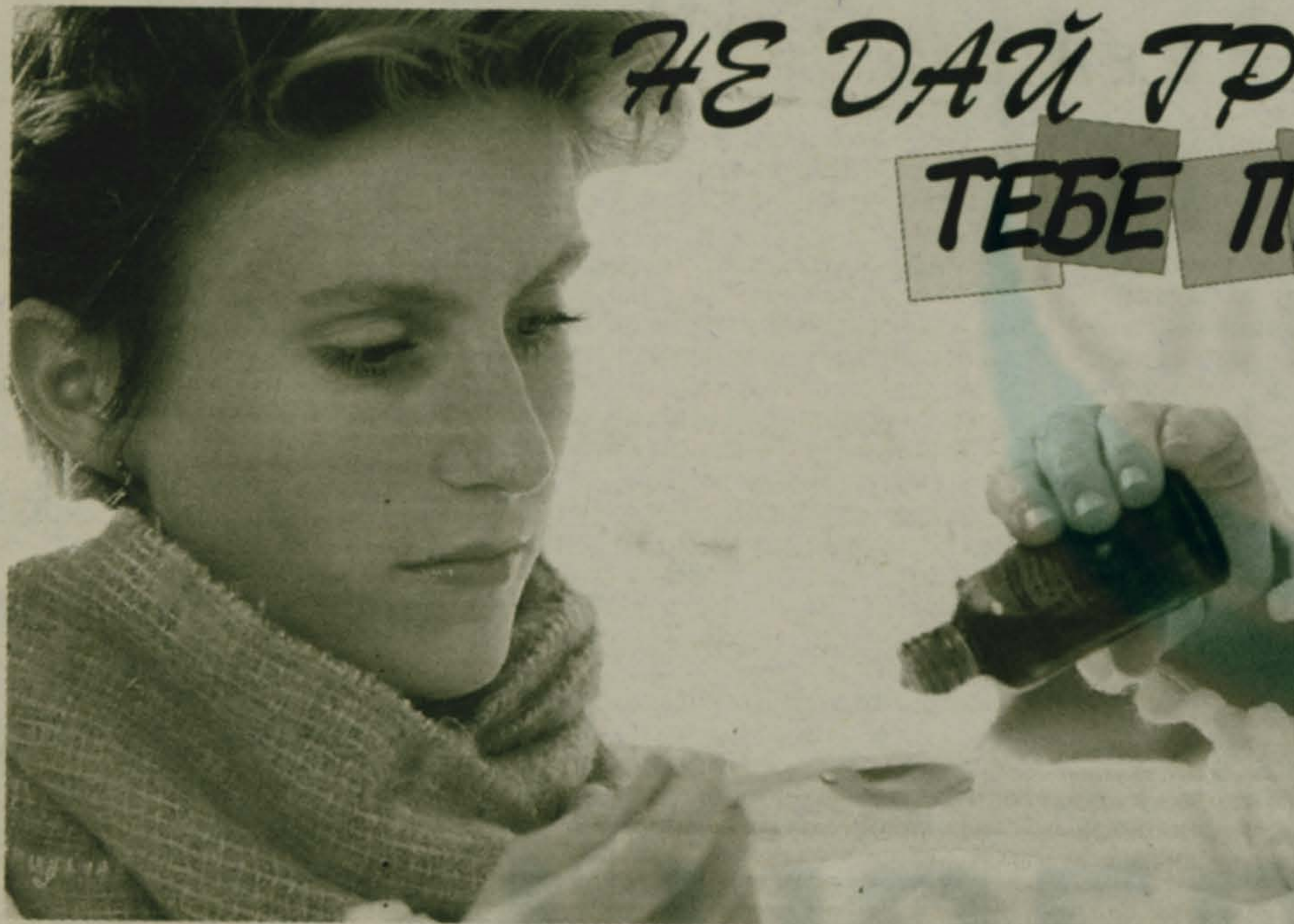
Такой я вижу свою роль в сегодняшней борьбе за души наших детей, за их, а значит, и за наше с вами будущее. Так я "возделываю свой сад". Но мой "сад" - это и микрорайон Красная горка, где я живу, и мой город. В нашем районе проживает 70 тысяч человек. 10 тыс. из них - дети. Сегодня свою потребность в творчестве, самореализации они могут удовлетворить лишь в кружках Станции юных техников и, пожалуй, в клубе "Романтик". В микрорайоне нет ни музыкальной, ни художественной школы, не работают кружки и клубы при ЖЭУ. Меня глубоко волнует будущее и сегодняшний день детей нашего района, наше с вами будущее и настоящее.

Поэтому я обратился непосредственно в районную администрацию с инициативой открытия кружка юного гитариста, организации духового оркестра, клуба интересных встреч для детей и родителей по ул. Попова, д. 32/2, Митрофанова, д. 2-а, кв. 111, Побратимов, д. 13, кв. 40 с перспективой открытия как минимум филиала руководимой мною школы искусств в микрорайоне Красная Горка, а возможно, и открытия муниципальной школы искусств или музыкальной школы.

Аргументы, приведенные мною, убедили руководителей города в необходимости и целесообразности предложенных мною путей решения тех проблем и преодоления тех негативных явлений, о которых я упоминал выше. Моя инициатива по созданию очагов художественного образования и культурно-образовательного досуга нашла поддержку у администрации. Соответствующие постановления сейчас готовятся и, надеюсь, в ближайшие дни и недели десятки юных жителей нашего микрорайона смогут переступить пороги вновь открытых кружков и клубов, сделав тем самым шаг из пустоты и тьмы к Свету, принесут частички этого света в круг своих друзей, в свой дом, в наши с вами семьи. Начнут свой путь к Прекрасному, Доброму, Вечному. Вместе с мудрыми и добрыми наставниками начнут "возделывать свой сад".

Ведь **каждый** должен возделывать свой сад!
Николай КОШЕЛЕВ,
директор Красковской школы искусств





НЕ ДАЙ ГРИППУ ИСПОРТИТЬ ТЕБЕ ПРАЗДНИК ЖИЗНИ

ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ ОСТАЮТСЯ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. В ТЕЧЕНИЕ ГОДА В ЛЮБЕРЕЦКОМ РАЙОНЕ РЕГИСТРИРУЮТСЯ 70-80 ТЫС. СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭТИМИ ИНФЕКЦИЯМИ (НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОДЫ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА, КОТОРЫЕ РЕГИСТРИРУЮТСЯ ЕЖЕГОДНО). С 15 ОКТЯБРЯ 2001г. В ЦГСЭН В ЛЮБЕРЕЦКОМ РАЙОНЕ ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УЧЕТ И АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОГО ВВЕДЕНИЯ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР В ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ШКОЛАХ, ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Не так страшен грипп, как его осложнения. Это - бронхиты, отиты, миокардиты, пневмония. Особенно опасны осложнения для детей раннего возраста и пожилых людей, а также людей, страдающих сердечно-сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями.

В предстоящий эпидемиологический сезон, по данным ВОЗ, будут циркулировать отдельные сероварианты вируса гриппа.

Начальный этап развития эпидемии следует ожидать во второй половине декабря 2001г. и первой половине января 2002г. Как показал опыт работы предыдущих лет, наиболее эффективным является применение нескольких тактик профилактики - вакцинации и неспецифической защиты.

В России зарегистрированы и допущены к применению следующие гриппозные вакцины: флюарикс (Бельгия), бегривак (Германия), гриппол (Россия), инфлювак (Нидерланды), ваксигрипп (Франция).

В Люберецком районе работают два прививочных кабинета: для взрослых - поликлиническое отделение больницы № 2, для детей -

центральная детская поликлиника, где может привиться все желающее население.

Из средств неспецифической профилактики успешно используется препарат "Афлубин", профилактику которым можно осуществлять в любое время года, а также на фоне любого другого лечения.

Плановая профилактика проводится в течение 20 дней в период эпидемического подъема заболеваемости, экстренная - в течение 2-3-х дней в случае контакта с больным гриппом или ОРВИ, а также после воздействия провоцирующих факторов (переохлаждение).

Результаты испытаний в Московской области показали профилактическую эффективность препарата: среди детей 3-6 лет - 83,7%, среди взрослых - 86,4%.

Существует ряд других средств профилактики гриппа и ОРВИ, например, дибазонпрофилактика в комплексном сочетании с витамином С, препарат ИРС-19, гриппоферон, арбидол.

Встретим грипп, вооружившись против него иммунитетом.

Ф.Э. ФИЛЬЧЕНКОВА,
заведующая эпидотделом ЦГСЭН
в Люберецком районе

ФИТНЕСС: ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Сегодня стать стройными и красивыми просто как никогда. Было бы желание. К вашим услугам - целая индустрия здоровья, одна из составляющих которой - фитнес-клубы. Спектр предоставляемых ими услуг очень широк - от занятий аэробикой до новомодного SPA. Это целый мир, куда обязательно стоит заглянуть непосвященному человеку.

Как сказал один современный философ: "Фитнесс - это спорт, правильное питание плюс отличное настроение". И действительно, фитнесс стал для многих образом жизни, неизменно ассоциирующимся с успехом и благосостоянием, а также привычкой добиваться всего собственным трудом. Но порой нас больше привлекают предложения типа "похудеть на 10 кг за 2 недели", "верну мужа в 24 часа". Нужно признать, что не вера в чудеса заставляет нас пользоваться подобными услугами, а собственная лень. И бороться с ней под силу не магу и волшебнику, а только нам самим.

Что же такого удивительного может предложить вам фитнесс? На этот вопрос нам отвечает руководитель Люберецкого спортивно-оздоровительного клуба "Созидание" Вадим РУЗИН.

Даже если вы относитесь к тем редким счастливицам, которые вполне довольны своей фигурой, занятия спортом необходимы каждому. Минимум движения, плохая экология и многочисленные стрессы могут привести прежде всего к сердечно-сосудистым заболеваниям. И не стоит думать, что они - удел пенсионеров. Чаще всего сердечными недугами страдают представители сильного пола. По статистике, сердечные приступы бывают у мужчин среднего возраста в пять раз чаще, чем у женщин, хотя внимательными к себе стоит быть и им. Для профилактики нужно совсем немного - спорт, правильное питание и хороший отдых.

С чего же начать? Перед тем как приступить к регулярным занятиям в спортивном клубе, вам необходимо посетить врача и пройти несколько тестов. Например, с помощью специального прибора вы сможете узнать, есть ли у вас лишний жир, каково процентное соотношение мышечной массы и костей, воспользовавшись какой фитнес-программой лучше бороться с лишним весом. Врач определит уровень вашей физической работоспособности и наиболее эффективной нагрузки для вашего сердца. И только после этого вы можете полностью отдать себя в руки инструктора клуба, который с учетом этих показателей и ваших пожеланий составит для вас индивидуальную программу тренировок.

Без рекомендаций врача-диетолога вам опять-таки не обойтись. Если вы на тренировках активно крутите педали велотренажера, а после них также поедаете булочки - результат будет нуле-

вой. Вам стоит пересмотреть свой рацион. Для выполнения физических упражнений необходима энергия. Ее самый лучший источник - углеводы, которыми богаты овощи и фрукты, картофель, рис, макаронные изделия, кукуруза. Углеводы должны составлять большую часть вашего рациона - 55-60%. Так гласит теория сбалансированного питания.

Оставшаяся часть приходится на белки (25-30%) и на жиры (10-15%). Если вы ставите перед собой цель избавиться от лишних килограммов, то вовсе не значит, что вы должны полностью исключить жиры из рациона. Им отведена главная роль в организме человека. Особенно полезны ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в скумбрии, сельди, рыбьем жире. Они образуют защитную оболочку для нервных волокон, понижают уровень холестерина в крови, участвуют в процессе пищеварения. Чтобы питание было сбалансированным нужно придерживаться простого правила: ваша диета должна включать продукты четырех основных групп: злаковые и хлопья; фрукты и овощи; мясо, рыбу, птицу; молоко и молочные продукты.

Люди, занимающиеся на силовых тренажерах и мечтающие выглядеть как Шварценеггер, очень часто думают, что для них главное в диете - протеины. Это не совсем так. Безусловно, протеины важны как строительный материал для мускулов, но потребление их сверхнормы не сделает мышцы объемнее, организм просто не будет их усваивать. Так что теория сбалансированного питания рекомендуется абсолютно всем.

В дни занятий спортом старайтесь принимать пищу за два-три часа до начала тренировки, а после нее - не раньше чем через час. Не забывайте и о воде. Пейте ее как можно больше до занятий спортом, лучше минеральную воду или натуральные соки, во время тренировок и тем более после, когда необходимо восполнить потерю жидкости в организме, даже если пить вам не хочется.

Если вы не обнаружили в своем плане тренировок занятия на силовых тренажерах, не пугайтесь. Никто не будет вас заставлять накачивать мышцы до шарообразного состояния. Даже при желании это будет сделать нелегко. В вашем случае инструктор хочет привести все мышцы в тонус и проработать проблемные группы мышц. Еще в начале 80-х годов ученые провели ряд исследований и пришли к выводу, что для оздоровительного эффекта одним лишь аэробным нагрузкам недостаточно. В определенных объемах организму обязательно нужны анаэробные нагрузки. Именно поэтому в аэробике стали появляться раз-

личные направления, включающие в свою программу и силовые упражнения. Не забывайте о том, что любое посещение

тренажерного зала рекомендуется начинать с разминки на велотренажере, прыгалках, беговой дорожке, а уже потом переходить на силовые. Соблюдайте также последовательность перехода от одного комплекса к другому. Это очень важное условие эффективной тренировки.

С того момента как вы переступили порог спортивного клуба, уже можно гордиться собой. Потому что самое главное уже сделано - вы решили вести активный образ жизни. Но вставать на весы или тщательно рассматривать себя в зеркале в поисках мышц нужно не раньше, чем через два-три месяца. Хотя определенные изменения в вашем организме начинают происходить уже после нескольких занятий. И если вы не замечаете их визуально, знайте, что соотношение жира и мышц в вашем теле уже изменилось. Жира стало чуть меньше, а мышечной массы - чуть больше. В случае незначительного прибавления в весе не паникуйте - мышцы весят больше, чем жир, поэтому вы можете чуточку поправиться. Все это так, если вы следуете рекомендациям врачей и инструкторов.

Что же делать тем, кто посещает фитнес-клуб уже достаточно давно, а тренировки с каждым разом приносят все меньше и меньше удовольствия? С одной стороны, невозможно остановиться, потому что спорт стал своеобразной привязанностью, а с другой, - вам кажется, что вы уже все знаете, все попробовали и новых ощущений уже не получите. Здесь ответ очень прост - осваивайте новые программы.

Развитие фитнеса идет непрерывно и причем очень быстрыми темпами. На сегодняшний день насчитывается более тридцати видов аэробики. Не мудрено растеряться при таком разнообразии. Все виды аэробики подразделяются на два типа: силовую и кардиоаэробику. Кардиоаэробика направлена на сжигание жиров, развитие выносливости, тренировку сердечно-сосудистой системы. Силовая помогает скорректировать фигуру и подтянуть мышцы. К кардиоаэробике относятся такие виды, как степ, латина. Большинство женщин во всем мире предпочитают степ. Ритмичные подъемы и спуски дают превосходный результат. Всю тренировку вы шагаете вверх и вниз по степ-платформе, которая имеет несколько уровней высоты, да не просто так, а совершая довольно



сложные хореографические движения. При этом нагружаются все группы мышц, интенсивно работает сердце, а самое главное - вы быстро теряете калории. Любителям танцев придется по душе латина. Этот зажигательный урок эффективен для сжигания жира, отлично развивает координацию, пластичность и артистизм. Во время танцев нагружаются мышцы ног, ягодицы и пресс.

Если вы любите смотреть фильмы Джеки Чана и бои гладиаторов - идите на занятия тай-бо. Этот вид аэробики многое заимствовал из восточных единоборств, бокса, кик-боксинга. Вы совершаете резкие удары руками и ногами по невидимому противнику с различными ухищрениями вниз и в стороны. И все это - под энергичную музыку. Задействованы все группы мышц, вы получаете приличную кардионагрузку и психологическую разрядку.

Мы ни в коем случае не исключаем занятия спортом на свежем воздухе. Если вы пропустили тренировку и вместо нее отправились покататься на роликах или велосипеде, это принесет еще больший результат.

Наталья МАКАРОВИЧ

Галина ЕФАНОВА

ОСЕНЬ

*Хмурое утро, свинцовые тучи,
Давно улетели грачи.
И только капли дождя,
Барабана по крыше,
Тоску и печаль
навевают в ночи.
Дорожки усыпаны
желтой листвою,
Деревья угрюмо стоят,
Их голые ветви,
под ветром качаясь,
Безжизненно книзу висят.
Готовясь к зиме,
затаилась природа,
И птиц голоса не слышны.
Лишь ворона крик одинокий
Разносится где-то вдали.*

Евдокия СОЛДАТОВА

*Раз умирать, зачем родиться?
Затем родиться, чтобы жить,
Во имя жизни чтоб трудиться
И краткой жизнью дорожить.*

*Березку буря повалила
И плакала, ее любя:
- Зачем во мне такая сила,
Зачем свалила я тебя?
Хозяин деловитый вскорее
Рассек березку на забор,
И колышки ее в заборе
Ласкает буря до сих пор.*

из архива владимира варначева

ЭСТРАДА ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Александр ЩЕРБАНЬ

СПАСИБО ЗА ТИШИНУ

Недавно в г. Сигаевске состоялся концерт, программа которого претендовала не только на оригинальность, но и на новое слово в эстрадном искусстве. На следующий день в местной газете появился восторженный отзыв: "Большим событием следует признать приезд в наш город вокально-инструментального ансамбля "Тихое болото". Мы знаем, что благодаря именно этому коллективу в народе появилась поговорка "В тихом болоте черти водятся".

Далеко в прошлом ушли те времена. Сегодня ансамблю удалось найти такую форму своих выступлений, о которой можно смело сказать: "Это ни на что не похоже!". Артисты ансамбля в течение двух часов не выдыхали из себя ни единого звука, а их инструменты не издали ни одной ноты.

Мы их видели, но не слышали. Это ли не прекрасно!!! Сейчас уже ни у кого нет сомнения, что концерт, в котором царит тишина, - новое явление на нашей эстраде.

Зрители поразились, как темпераментно размахивал барабанными палочками ударник, так ни разу и не дотронувшись ими до своего инструмента. Гитаристы элегантно рассекали руками воздух, не прикасаясь к натянутым струнам.

Труба, запрокинув голову, надувал щеки, затем выпускал мощную струю воздуха, которая раскачивала люстру в зрительном зале, но сама труба беззвучно дрожала в руках музыканта, и это дрожание передавалось публике, вызывая восторженные эмоции.

Пианист, сидя за роялем, не подавал никаких признаков жизни, тем самым синхронно вписываясь в общее молчание ансамбля.

А общее молчание ансамбля - это было лучшее, что он за все годы своего существования преподнес зрителям.

Это была вершина творческих поисков коллектива.

Все мы, сидящие в зале, млея от восторга, испытывали одновременно и чувство страха. "Не дай Бог, кто-нибудь из музыкантов не выдержит и запоет. Только бы не случилось этого!" - закричал каждый из нас, поскольку мы воочию убедились, что молчание музыкантов гораздо благоприятнее воздействует на публику, нежели их пение. К счастью, этого не произошло.

Концерт достиг апогея, когда на сцену вышел певец. На нем был ошеломляющий костюм. Главный художник Дома моделей послал артисту записку с просьбой ответить, в какой из зарубежных поездок он приобрел такую изумительную вещь. Последний ответил, что его дальние Тюмени еще никуда не пускали.

Высокое качество одежды удачно сочеталось с высоким классом исполнения. Раскрывая сложность драматургии того или иного шлягера, певец в нужных местах и дозах выразительно и удивительно вовремя раскрывал рот и, мысленно выдав определенную ноту, тут же захлопывал его.

Концерт так бы и закончился при полном молчании, если б не шквал аплодисментов, обрушенный благодарными зрителями на голову ансамбля. Публика, стоя, двадцать минут скандировала, умоляя артистов помолчать еще что-нибудь.

Смущенные успехом артисты вынуждены были снова помолчать свой коронный номер - вокально-инструментальный опус для семи электрогитар и девяти луженых глоток под названием "Агония овечьего стада".

"Спасибо за тишину!" - говорили зрители. - Мы впервые за последние десять лет отдохнули в нормальной обстановке. Приезжайте еще! Будем с удовольствием слушать, как вы молчите!"

Я.ГРЕЙ

КАК ДОМА

*У меня один сотрудник был,
Каждому внушал он уваженье:
Весь отдел к нему благоволил
И считал примером поведенья!
Он был скромным и передовым,
Помещал заметки в стенгазете!
Чтобы женщин не тревожил дым,
Он курил лишь только в туалете...
И скажу, что тот сотрудник был
Бог в работе, ангел в поведенье!
Я его однажды пригласил
Заглянуть ко мне на день рожденья.
Он пришел - и сразу в уголок...
Дескать, здесь народ
мне незнакомый!
Но ему советом я помог:
- Ты веди себя... совсем как дома!
Гость, моим вниманием согрет,
Сразу выпил две бутылки рома,
Принял близко к сердцу мой совет
И себя почуствовал как дома...
Всех из-за стола повыгонял,
Перебил прабабушкины чашки,
Дядю запер в ванной, а меня
Клюстре он подвесил за подтяжки!*

*На минуту в кухню забежал -
Мясорубкой кошку укокошил,
Из окна шестого этажа
Выбросил соседские калоши!
Пылесос найдя, был очень рад...
Высосал из банок все варенье!
И когда туда пришел мой брат,
Он подвергся тут же избиению!
Штопором обвои поколок,
Все картины порубал на силос...
Он мою овчарку покусал -
И она, несчастная, взбесилась!
Выпил он тройной одеколон
И еще какую-то отраву!
А потом включил магнитофон,
Мрачно слушал песни Окуждавы.
Завтра снова был передовым -
Помещал заметки в стенгазете...
Чтобы женщин не тревожил дым,
Он курил лишь только в туалете!
Месяц я в больнице пролежал,
А когда оттуда возвратился,
Я его случайно повстречал
И к нему с вопросом обратился:
- Ты зачем устроил мне скандал,
Оскорбил соседей и знакомых?
Он с невинным видом отвечал:
- Ты ж просил вести себя как дома!*

Василий СТРАХОВ

"СЕ ЛЯ ВИ"

Вчера сосед по подъезду, страдающий бессонницей и дефицитом совести, засиделся у меня допоздна.

Желая от него избавиться, я стал придумывать варианты и даже вспомнил рассказ А.П.Чехова, в котором хозяин дома, чтобы вытурить непрошеного гостя, попросил у него взаймы. Хотя я и знал, что у моего гостя нет ни гроша. Но увя!

После программы "Вести", когда я начал "клевать носом", из своей комнаты вышла моя теща, дай Бог ей здоровья. Посмотрев выразительно на часы и на моего мучителя, теща ласковым голосом спросила:

- Вы что-то засиделись, наверное, проголодались?

- Да, есть немного, - ответил ей сосед.

- Вчерашней каши не желаете отвезти? - поинтересовалась теща.

- С удовольствием, я каши очень даже уважаю, можно и вчерашней, - согласился сосед.

- Тогда я сегодня начну варить гречневую кашу, а вы приходите завтра, - ехидно улыбаясь, заявила теща и стала жестом приглашать его к входной двери.

После удачно проведенной операции по выдворению гостя я умиленно подумал, что тещи - тоже нужные люди. Зря мой приятель радовался и целовал паровоз, который увозил его тещу к другой дочери.

Рассуждая на эту тему, я еще долго не мог уснуть, в результате утром опоздал на работу.

Начальник, свирепый мужик, сразу накинулся на мою тощую фигуру, пытаясь просверлить ее своими пронзительными глазами.

- Почему опоздал на пять минут и тридцать пять секунд? - глядя на часы, зарычал он своим противным голосом.

- Так, вот понимаете... жена пятирублевик потеряла, - соврал я на ходу, зная, что у него жена - скрага хуже некуда и держит она его в черном теле.

- Ты чего плетешь? Ты-то здесь причем? - возмущенно завопил доморощенный Пол Пот, шевеля своими густыми рыжими бровями.

- Так я же на нем стоял и ждал, пока она уйдет, - соврал я.

Начальник опешил от такого признания и, сбавив тон, спросил:

- Разве она не дает на обед?

- Дает, всего лишь на стакан чая, - со вздохом сожаления вторично соврал я ему.

- Ну и дела! Сегодня хочу дать тебе важное задание. Ты у нас ведь по-иностранному лопочешь, так вот пойдешь сейчас на завод, где будешь сопровождать французского проходимца-бизнесмена, - ковыряя в сизом носу, объявил он свое решение и добавил:

- Интересуется твоим изобретением, идиот. Принес его черт. Чего им дома не сидится? Таскаются по белу свету, вынюхивают, где что плохо лежит, а мне их встречай и провожай, - он тяжело вздохнул.

Я же был рад такой концовке разговора и постарался побыстренько ретироваться, проклиная про себя своего руководящего "душмана" и его близких родственников.

По пути к заводу я стал думать, как лучше представить гостю. Мой приятель как-то сказал, что по прошлым меркам я есть кулак, так как весь мой доход умещается в одном кулаке.

Бедняк же, как он пояснил, это тот, у кого ничего этого нет. Квартира у него казенная, машина - казенная, дача - казенная, харчи - тоже казенные, даже личный врач и все его слуги на казенном довольствии.

Но, слава Богу, француз принял меня как равного, будто свои пятьдесят баксов я получаю не за месяц, а за каждый день.

И вот веду я его в сопровождении мастера по сборочному цеху завода, объясняя новую, разработанную с моим участием технологию производства, которую они намерены прикупить за валюту.

Подойдя к месту сборки изделия, мастер сделал замечание рабочему о неправильном ведении работы, а тот ответил ему: "А иди-ка ты на...". При этом свое выражение он подкрепил энергичным жестом. Француз спросил меня, что такое сообщил рабочий мастеру? Усмехаясь, я пояснил, что рабочий благодарит мастера за ценное указание.

НОУ-ХАУ

(трагикомическая история, рассказанная изобретателем)

Изобретать я начал рано, можно сказать с малолетства, что и стало моей постоянной болезнью.

В каждое дело стремился внести свой вклад, свое, так сказать, ноу-хау. И вот доизобрелся до того, что кроме друзей приобрел немало врагов, а у последнего начальника - лютую ненависть.

Однажды по причине изобретательства оказался не у дел, чуть было не лишился своей любимой работы.

В то время трудился в одном из отделов НИИ, где с давних времен соблюдалась традиция - каждый праздник, и тем более юбилей, праздновали сообща, всем коллективом. В отделе организацией этого торжества занималась профсоюзная дама по имени Матильда - заводная бабенка, за глаза мы ее звали просто тятя Мотя.

Обычно она распределяла роли - кто что приносит, сколько кому следует вносить в общий котел и так далее... И вот подкатил юбилей нашего начальника, угрюмого, всегда чем-то недовольного человека. Поэтому решили не ударить, как говорится, в грязь лицом, показать, на что способны его подчиненные. К этому торжественному дню стали готовиться загодя, отдел почти неделю не работал. Профбоссиха Матильда разработала регламент проведения торжества, расписала роли: кто зачитывает адрес, кто дарит подарки, кто толкает хвалебные речи. В общем, все как у людей. Все путем!

Мне же с двумя лаборантами, шустрыми мальчишками послеармейского возраста, было поручено обеспечить усиленное освещение для фотографа, подготовку и оформление зала.

Все было сделано вовремя. А утром в день торжества, которое, как правило, начинается с обеденного перерыва и до позднего вечера, один из лаборантов принес полуметрового лопоченого угря, привезенного из Литвы его родственником.

Тут-то вот и сработала опять моя мания изобретательства, и я предложил своим помощникам украсить вечер развлекательным эффектом. Для этого посоветовал взять тонкую, но жесткую пружину и поместить ее во внутреннюю полость угря, а выступающие

концы изо рта и хвостовой части стянуть тонкой леской с таким расчетом, чтобы угорь лежал на блюде в виде полукольца. Когда же будет перерезана нить, то пружина резко распрямится, и угорь создаст иллюзию движения, то есть как бы оживится.

Все было сделано так, как я посоветовал. Подошел час начала торжества, гости и сотрудники отдела расселись по своим местам. На столах аппетитно смотрелась овощная, мясная и прочая закуска, а наш угорь красовался в центре стола, напротив юбиляра. После официальной части выпили по стопарю, закусили, и тут-то наша тятя Мотя решила попотчевать именинника копченым угрем, шутиво говоря: "Давайте угостим нашего дорогого юбиляра этим экзотическим симпатичным пресмыкающимся!"

Она берет нож и только прикоснулась лезвием к напряженно натянутой леске, как та лопнула, и тут произошел неожиданный, незапланированный эффект. Угорь резко распрямился, взлетел над блюдом, разметав гарнирную снедь, обсыпав сидящего юбиляра зеленым горошком, и шлепнулся ему на колени.

Такое неожиданное сальто угря обратило в шок присутствующих. Поднялся женский визг и испуганные возгласы. Что тут началось! Матильда кинулась на меня с кулаками и отборным женским матом. Ребята мои мгновенно исчезли, и все шишки достались, конечно, мне. Я едва ноги унес!

Осознав всю глупость затеи и полученный эффект разорвавшейся бомбы, в расстроенных чувствах, проклиная свою манию изобретательства, я поплелся домой.

Назавтра попросил секретаршу Машеньку передать покаянное объяснение боссу и стал ждать его решения.

Выйдя из кабинета начальника и построив грустную мину, Маша сказала, что будет на меня приказ, следует ждать. Начальник же заявил, чтобы я не показывался ему на глаза.

Но, слава Богу, через неделю поостыв, наш начальник и весь ученый и полученный люд простили мне это неудачное ноу-хау. Только еще долго подшучивали, вспоминая тот вечер.

Так что пока все путем, продолжаю изобретать.

Заканчивая, рассказчик заявил, что его болезнь неизлечима и что даже на том свете он не бросит это занятие - будет и там вносить свои ноу-хау в решение загробных проблем!



NEW

Новый тарифный план

рациональный

Федеральный номер
Абонентская плата – 4 в месяц

+ международный доступ, переадресация вызова, режим ожидания вызова, входящие SMS

Посекундная тарификация после первой минуты разговора
Входящие звонки от абонентов МТС – бесплатно

КРУГЛОСУТОЧНО

Тарифная зона «Область»

Тарифная зона «Столица»

Исходящий вызов на телефоны МГТС, телефоны прочих операторов фиксированной и сотовой связи г. Москвы и мобильные телефоны абонентов следующих региональных сотовых операторов: РеКом (Орловская, Брянская, Курская, Воронежская, Липецкая, Белгородская области), ЦСУ 900 (республика Удмуртия).

Входящие звонки, за исключением входящих звонков от абонентов МТС, находящихся в тарифных зонах «Столица» и «Область».

0.15

Исходящий вызов на мобильные телефоны абонентов МТС следующих регионов: Москва и Московская обл., Тульская, Калужская, Псковская, Рязанская, Владимирская, Смоленская, Тверская, Костромская, Ярославская, Нижегородская, Кировская обл., республика Коми.

Все цены указаны в у.е. без учета НДС и НсП

0.11

Только до 31 декабря, только в собственных офисах МТС, по любому тарифному плану подключение с собственным оборудованием – **БЕСПЛАТНО!** Заметная экономия и на авансовых платежах.

Офисы МТС:

• Рублевское шоссе, 48, ТЦ «Рублевский» (ст. м. «Крылатское»)

Часы работы: пн.-вс. 11-00 – 21-00 без перерыва

• Сокольническая пл., 9 (ст. м. «Сокольники»)

• пр-т Мира, 103 (ст. м. «Алексеевская»)

• ул. Генерала Ермолова, 4, стр. 1 (ст. м. «Купузовская»)

• ул. Садовая-Каретная, 2 (ст. м. «Маяковская», «Пушкинская»)

• Большая Сухаревская пл., 12 (ст. м. «Сухаревская»)

• ул. Николоямская, 7/8 (ст. м. «Таганская», «Китай-город»)

• Тетеринский пер., 18, стр. 5 (ст. м. «Таганская»)

• пр-т Маршала Жукова, 4 (ст. м. «Полежаевская»)

• 1-й Голутвинский пер., 2/10, стр. 1

(ст. м. «Полянка», «Октябрьская»)

• ул. Пятницкая, 49, стр. 3 (ст. м. «Новокузнецкая», «Третьяковская»)

• Мичуринский пр-т, 4, корп. 1, ТЦ «Люкс»

(ст. м. «Юго-Западная», Олимпийская деревня)

• Известковый пер., 7, стр. 1 (ст. м. «Таганская»)

• ул. Новый Арбат, 2 (ст. м. «Арбатская»)

(продажи ЗАО «Фирма «Новител»)

• ул. Малая Дмитровка, 5 (ст. м. «Пушкинская»)

(продажи ЗАО «Фирма «Новител»)

Часы работы: пн.-пт. 9-00 – 20-00 без перерыва;

сб., вс. 10-00 – 19-00 без перерыва

МИР ТВОЕЙ СВОБОДЫ



766-01-77

928-43-55

www.mts.ru

Лицензия Министерства РФ по связи и информатизации №14665. Товар и услуги сертифицированы

Правление Люберецкой районной общественной организации "Союз пенсионеров и инвалидов", отделение - "Союз пенсионеров России" поздравляет **Анну Михайловну и Михаила Павловича КОРНИЕНКО** с золотой свадьбой! Желаем вам и в дальнейшем семейного благополучия, долголетия и встречи следующего "круглого" юбилея в добром здравии.

Г.И. КУЗЬМИНА, председатель оргкомитета "Союза" г. Люберцы,
В.М. ШИШИН, председатель правления "Союза" по Люберецкому району

МАГАЗИН "Обувная ярмарка "ЦентрОбувь" поздравляет всех с НОВЫМ ГОДОМ и проводит с 25 декабря 2001 г. по 14 января 2002 г. ШИРОКУЮ НОВОГОДНЮЮ РАСПРОДАЖУ. Цены снижены на 15%.

ВНИМАНИЕ! Только 31 декабря 2001 г., 1 и 2 января 2002 г. каждому **ПОКУПАТЕЛЮ,** купившему обувь от 1500 р., в ПОДАРОК - пара обуви или предмет обувной косметики до 150 р. **БЕСПЛАТНО.** ЖДЕМ ВАС.

г. Люберцы, ул. Волковская, д. 43 (Вокзальная площадь)

"ДЮНА" ЛУЧШЕ ВСЕХ?

Не могли бы вы объяснить, чем "Дюна" лучше других физиотерапевтических приборов. Если, конечно, лучше?

А. Кацев, Москва.

По оценке европейских экспертов, квантовая медицина в России на десятилетие опередила весь мир. Действует она на клеточном уровне, активизируя клетку магнитом, лазером, током и пр. "Дюна-Т" делает это красным и инфракрасным светом, который, по мнению сибирских ученых, наиболее близок по природе и животному, и человеку.

Проникая в глубь ткани, волшебные лучи "Дюны" помогают организму справиться со многими болезнями. Небольшой аппарат исцеляет хронические заболевания суставов, астму, все кожные заболевания, гипертонию, невралгии, ушибы, простуду и многое др. "Дюна" прошла испытания в клиниках Сибири и Москвы и исцелила тысячи больных.

"Дюна" имеет сертификат Минздрава (кстати, некоторые сотрудники Минздрава активно пользуются ею), диплом "100 лучших товаров России". Она превосходит все зарубежные аналоги и считается лучшим прибором для лечения дома. Она помогает не только людям, но и домашним животным.

Купить ее можно по адресам: г. Люберцы, Октябрьский проспект, дом 34, тел. 503-74-22; Октябрьский проспект, дом 358, тел. 554-52-88; улица Льва Толстого, дом 13, тел. 554-14-48. Тел. для справок: 559-49-15.

ДЕТСКОЕ КЛУБ (ДК "Белая Дача") требуются:

- повар,
- помощник повара,
- бармен,
- официантка.

Тел. 728-29-96, 728-60-53

РАСПРОДАЖА

Тосол, эмульсол ЭГТ, керосин, антиобледенитель.

Тел./факс 361-30-25, тел. 361-30-21

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОДЕЖДА

- поваров,
- официантов,
- менеджеров,
- технического персонала,
- стюардов.

Среди наших клиентов - престижные рестораны.

Москва (Жулебино), ул. Авиаконструктора Миля, д. 1
Тел. 704-08-82

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО **Группа компаний КАМЕЛ** приглашает на работу:

- коммерческого директора (по всем направлениям деятельности партнерства (до 40 лет);
- специалиста по рекламе (работа в офисе);
- водителя.

Тел. 554-20-64

Уважаемые граждане!

Просим вас взять свои абонентские книжки и проверить оплату за электроэнергию. При задолженности по оплате более одного месяца срочно оплатите счет за электроэнергию в ближайшей Сберкассе или почте, так как МУП "Люберецкая электросеть" проводит массовую проверку оплаты по г. Люберцы и району и отключение электроэнергии должникам.

Включение электроэнергии производится в порядке общей очереди после оплаты за израсходованную электроэнергию и дополнительного счета за включение.

Напоминаем, что электроэнергия в кредит "Электросетью" не отпускается. Счета за электроэнергию должны оплачиваться ежемесячно.

Тел. 557-17-88, 557-53-18, 557-26-63

Энергосбыт МУП "Люберецкая электросеть"

КАРНИЗЫ - круглые, - профильные, - багетные

от 7 у.е.

ЖАЛЮЗИ - рулонные, - горизонтальные, - вертикальные

ШТОРЫ **ТЕКСТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН**

"ОЛВЕЙЗ" не посредник, мы - частная фабрика.

Адрес: г. Москва (Жулебино), ул. Авиаконструктора Миля, д. 1
Тел. 704-08-82

Куплю акции

АООТ «ЛЮБЕРЕЦКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ» **ДОРОГО**

Тел.: (095) 743-72-61

ООО "Универсал стройсервис"

Все виды ремонтных, строительных и монтажных работ, в т.ч. инженерные сети для юридических и физических лиц. Лицензия МО. Смета, выезд к заказчику.

Тел. 557-76-14, 557-61-93, моб. 8-902-112-01-46

ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА от производителя

Куртки - 450 руб.
Пальто - 1100 руб.
Костюмы - 500 руб.

558-06-10

Лицензия ЛПМО № 0004776

ООО "Люберецкий вторчермет" покупает

ЛОМ И ОТХОДЫ ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ, ЛЕГКОВЕСНЫЕ МЕТАЛЛЫ - ЖЕСТЬ, СТРУЖКУ

приглашает на работу:

- ГАЗОРЕЗЧИКОВ,
- ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИКОВ
- ЭЛЕКТРОСВАРЩИКОВ
- СТОЛЯРОВ
- СТРОИТЕЛЕЙ

Адрес: г. Люберцы, Котельнический пр-д, дом 25-А (Инженерный центр).
Тел. (095) 554-70-75, факс 554-53-81.
Режим работы - с 8.15 до 17.15

Предприятие по производству слабоалкогольной продукции ООО "Фирма "Алмаз"

приглашает на работу следующих специалистов:

1. менеджер по реализации продукции предприятия, з/п высокая, по результатам собеседования.
2. торговый представитель, реализация продукции предприятия, з/п: оклад+%.
3. бухгалтер, з/п от 4 тыс. рублей.

Обращаться по адресу: г. Люберцы, ул. Электростроителей, д. 4.
Телефоны для справок: 554-53-03, 554-55-06, 554-72-23

Прошу считать действительным свидетельство ИНН № 502701052533 в связи с его утерей.

Требуются **ВОДИТЕЛИ** для вывоза мусора. Тел. 554-71-27

Срочно требуются: продавец, оператор ЭВМ (знание 1С). Тел. 554-85-42, 554-11-95

менеджер, секретарь-референт

Тел. 558-10-53, 557-80-11

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

10 декабря 2001 года на 81-м году ушел из жизни **Федор Григорьевич НОВОСЕЛЬЦЕВ**, участник Великой Отечественной войны, участник парадов Победы 1945, 1995 и 2000 годов. Это один из немногих, принимавших участие в трех парадах Победы.

В 1941 году был призван в ряды Красной Армии и вскоре в составе артиллерийского полка убит на фронте и участвовал в боях за Родину на различных фронтах. Награжден многими боевыми орденами и медалями. Был дважды ранен. Войну закончил в Кенигсберге.

Впоследствии продолжал службу в Вооруженных Силах СССР. После увольнения работал в гражданских учреждениях и организациях. Был вежливым, отзывчивым, внимательным человеком. Пользовался заслуженным авторитетом и уважением в коллективе. Принимал участие в военно-патриотическом движении в Люберецком районе.

Вечная память в наших сердцах сохранится навсегда о нашем друге и товарище.

Ю.А. ОРЕХОВ, председатель Совета ветеранов войны и труда Люберецкого района, генерал-майор

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

Цветы горшечные. Дешево. Тел. 554-02-35

Гараж 6 х 5, 1-й этаж, охраняемый. Тел. 559-84-68 - с 20.00 до 23.00

КУПЛЮ

Ракушку б/у. Тел. 503-44-55

МЕНЯЮ

1-комн. квартиру в Москве на 2-комн. в г. Люберцы. Тел. 554-49-19

3-комн. кв. в Краскове на две 1-комн. в Люберецах, Томилино, Красково. Тел. 503-44-67, 8-902-601-77-09

3-комн. кв-ру общ. пл. 68 кв. м, кухн. 8,9, комн. изол. (18+10+13), лоджия б, 2 балкончика, 8-й эт. 12-эт. дома. Нужно: 2-комн. кв. + 1-комн. кв. Рассмотрю любые варианты. Срочно. Тел. 503-34-84, 559-03-39

СНИМУ

Квартиру в Люберцах. Тел. 756-00-50 (раб.)

Квартиру. Тел. 995-48-18

Квартиру или комнату. Тел. 554-42-31, 743-68-76

Люберчанин, русский, с местной пропиской, срочно снимет 1-комн. кв-ру в Люберецком р-не. Тел. 769-24-02

МЕТАЛЛОПРОКАТ СТАЛЬИНТЕКС

лист х/к 0.6-3 ммот 8090 руб.
лист г/к 2-30 ммот 6540 руб.
уголок 20-200от 5440 руб.
швеллер №6.5-40от 6440 руб.
катанка 6.5-8от 5540 руб.
арматура 6-40от 6040 руб.
круг 10-100от 5640 руб.
квадрат 10-22от 5790 руб.
полоса 20-40от 6440 руб.
труба 15-219от 8590 руб.
проволока ВР-1 3-5от 6340 руб.
лист 09Г2С 8-30от 7990 руб.
лист оц 0.55-1.5от 13190 руб.

Действительно по 30.12.01

со склада в Москве вагонные поставки

Товар сертифицирован (095) 745-0088, 973-0632, 973-2524

www.stalinteks.ru

Трагически ушла из жизни **Ренель Германовна ОЛЕКСЮК**, интеллигентный, отзывчивый, душевный человек, мать троих взрослых детей, бабушка четверых внуков. Она работала в Доме книги в отделе канцелярских товаров, любила свой труд, была внимательна и доброжелательна к покупателям, она была любима всеми.

Наш коллектив потрясен безвременной кончиной близкого человека. Скорбим вместе с родными. Память о ней будет с нами всегда.

Коллектив Дома книги

АПТЕКЕ требуются

фармацевты, провизоры

558-05-44, 558-90-22.

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ г. Люберцы

КРУГЛОСУТОЧНО консультации - бесплатно умеренные цены

высокое качество обслуживания

- перевозка тел умерших в морг
- комплекс услуг по оформлению
- кремация, захоронение, бальзамирование
- гробы, венки, ритуальные принадлежности
- услуги катафалка

551-6016
554-9417, 558-1940 В скорбный час мы всегда вместе с вами

http://www.ritual.inet.ru e-mail: ritual@inet.ru