

# ЛЮБЕРЕЦКАЯ ПРАВДА

ОРГАН ЛЮБЕРЕЦКОГО  
ГК КПСС, ЛЮБЕРЕЦКОГО  
И ЛЫТКАРИНСКОГО  
ГОРОДСКИХ СОВЕТОВ  
НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

## В пляде звезд российских

Когда Оксана Чернова за станком, мало сказать, дело спорится. Ловким, умелым ее рукам послушно оборудованное, на котором производятся великолепные ковры. Труд сродни искусству, грациозность и красота движений девушки воплощаются в дивные полотна. На прошедшем недавно в столице предварительном туре конкурса красоты представительниц двухсот текстильных фабрик РСФСР ткачиха Люберецкого коврового комбината Оксана Чернова вошла в число девяти финалисток. Впереди финал.

На снимке: ткачиха Люберецкого коврового комбината Оксана Чернова.

Фото Сергея Антонова.

Газета основана  
10 марта 1931 г.

Четверг, 4 октября 1990 года

№ 159 (15285)  
Цена 3 коп.

### Верность

В этом году люберецкой средней школе № 13 исполняется 20 лет. За эти годы школа дала путевку в жизнь четырем тысячам человек.

Эта дата не пройдет бесполезно в истории педагогического коллектива. И в первую очередь здесь отмечают труд учителей, которые все эти годы были верны школе: Нина Григорьевна Гончарова, Римма Степановна Снеговая, Валентина Александровна Оспенникова, Вера Петровна Козлова, Людмила Ивановна Мелихова, Тамара Алексеевна Селезнева, Александр Никитович Кабайлов, Вера Герасимовна Бушуева, Людмила Дмитриевна Безуглова и другие.

Сейчас ветераны передают свой богатый опыт молодому поколению учителей. Математик В. В. Терешина ведет большую общественную работу, поэтому и после уроков ее можно увидеть в школе. В. В. Панкратовой свойственно чувство локтя, она часто выручает коллег. Другой молодой учитель, географ А. С. Варлашина всегда тщательно готовится к урокам, проявляет большой такт по отношению к детям. Можно назвать и другие имена. Своим неравнодушием все они дают надежду на то, что славные традиции коллектива будут приумножаться.

6 октября в школе состоится вечер, посвященный 20-летию. Будет показан концерт, документальный фильм о жизни школы.

**О. ЯКУШИН,**  
председатель  
родительского комитета.

### Экономика: идем к рынку

## ГУСЬ ВКУСНЕЕ РАКЕТЫ

В одном из отчетов главы правительства разъясняется, какие выгоды может дать гражданам нашей страны переход к рынку. Прежде всего в сравнительно короткий срок предполагается решить проблему сбалансированности. Развитие рыночных отношений приведет к повышению эффективности производства, равновесию спроса и предложения. Потребительский рынок стабилизируется.

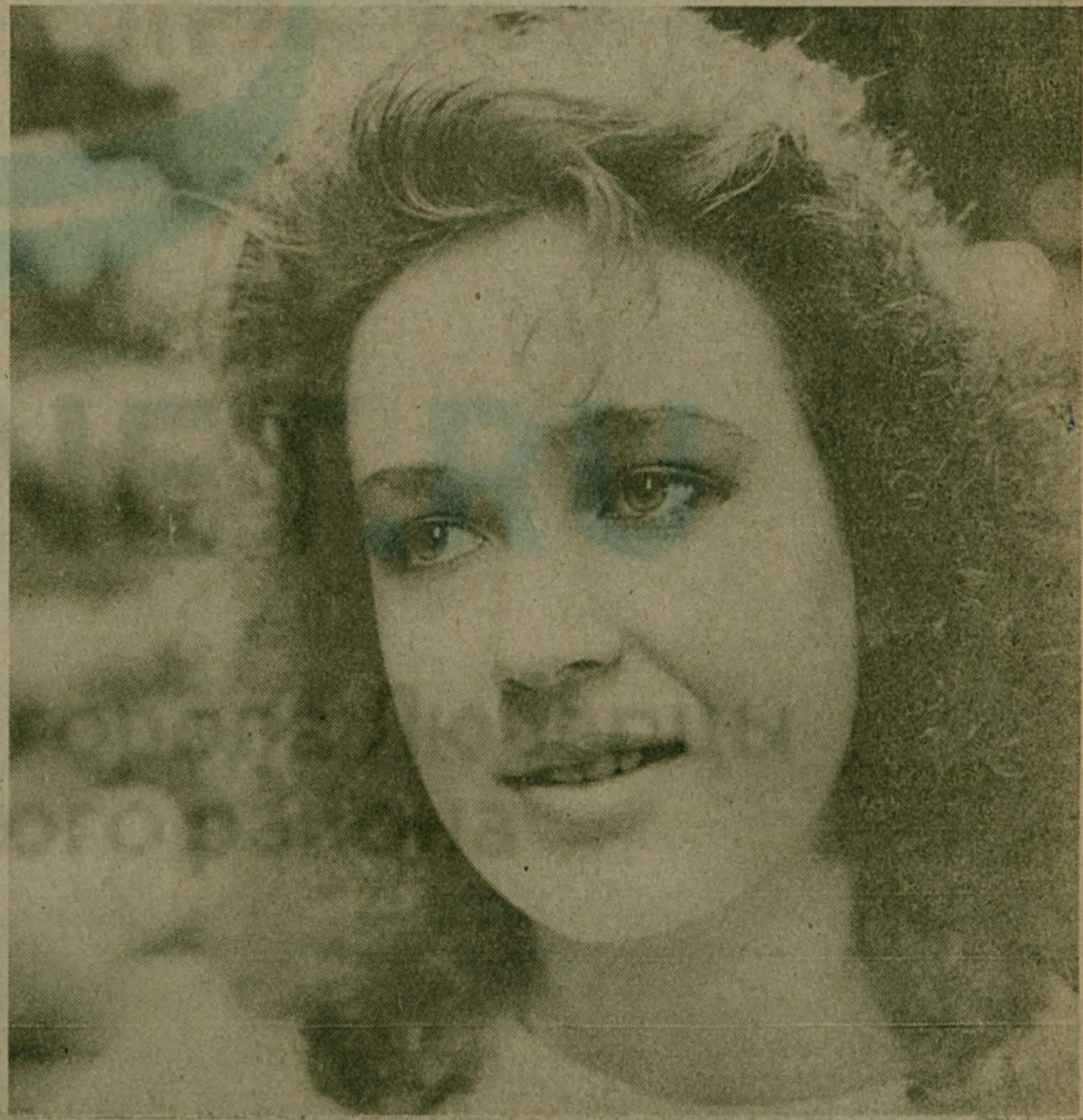
Но это утверждение имеет много предположений, не подкрепленных законами. По-моему, гражданам безразлично, какая форма экономических отношений будет развита в стране. Плановая экономика — самая прогрессивная, отвечающая за все сферы деятельности общества (в подлинно демократическом государстве). Планово-рыночная допускает элементы стихийности рынка, а рыночная — полная стихия. Но гражданам нужен не рынок как таковой, а магазины с товарами и крестьянский базар с изобилием доступных по ценам продуктов питания.

Достигнуть этого не просто. Правительство стремится сбалансировать спрос на товары и наличие товаров. Сбалансирование путем повышения цен на продукты не является ша-

гом к стимулированию борьбы с потерями хлеба, картофеля на полях страны. В Московской и других областях не выкопан еще картофель. В области его 70000 гектаров, это в пересчете на сотки — 7 млн. соток. То есть на одного жителя Москвы приходится в среднем чуть больше сотки. Да ее можно лопатой убрать за 2-3 часа при урожае 150-200 кг.

Но и само сельское хозяйство должно стать на ноги. Город обязан направить в село передовую технику в полном объеме для механизации работ в растениеводстве и животноводстве. Если село не будет перевооружено, если ему будут поставлять неэкономичную технику по высоким ценам, то оно не решит своих проблем. И нужно иное отношение к земле, личным подсобным хозяйствам, огородничеству.

Давайте вспомним, как было несколько лет назад, при Н. С. Хрущеве. Появилась теория, что колхозники имеют около своих «хижин» много земли и тратят много времени на прополку картофеля на своих 40 сотках. Уделяют внимание личным коровам, а колхозные буренки стоят голодные, недоеные, без ухода. (Окончание на 2-й стр.)



### После Указа Президента За картофелем — в поле

Картофелем все, кто хотел, уже запаслись, — говорит председатель профкома Лыткаринского завода оптического стекла И. П. Чуприков. — Ежедневно в течение всего сентября мы отправляли в Ульяновино и Константиново четыре автобуса и две-три грузовые машины (благо, что они у нас собственные). Последний раз ездили в понедельник первого октября. Таким же образом намереваемся заготовить капусту. Есть договоренность и относительно моркови: три мешка колхозу, один — собирающему корнеплоды.

Где есть свой транспорт, там с доставкой людей в поле нет проблем. На заводе торгового машиностроения, например (по сообщению председателя профкома И. Е. Кириллова), в субботу и воскресенье, в зависимости

от потребностей, уходят в Коренево автобусы и грузовики со всеми желающими обеспечить свою семью «вторым хлебом».

По данным исполняющей обязанности председателя профкома Ухтомского вертолетного завода Г. С. Мхатришвили, там регулярно по выходным дням два автобуса отправляются в Луховицы.

Труднее тем, у кого нет своего транспорта. И все же работники комбината стройматериалов трижды побывали в поле на уборке картофеля: два раза в Луховицах и один раз в Бронницах.

Очень тяжело приходится труженикам хлебокомбината. Работа у них трехменная. Своих транспортных средств нет, а заказать их нелегко. Пока им только дважды удалось выехать за картофелем в Озеры. Начальник планового отдела Н. К. Яворская убедительно просит тех, кто может выделить автобусы, войти в их положение и помочь.

**С. ШИШКИН.**

### На прилавок и про запас

Невелик в совхозе «Белая Дача» огород под открытым небом. Но до сих пор с него снимают овощи. Только что закончилась уборка моркови, еще остается на корню тонн 30 редиса, сельдерея, белокочанной капусты. Каждый понимает: надо постараться, чтобы ничего не ушло под снег. Ощутимо помогают совхозу работники завода «Пластмасс», а также коврового комбината.

Часть овощей прямо с поля уходит в реализацию, определенное количество решено заложить на хранение. В текущем году совхоз должен был по плану реализовать 18600 тонн овощей. До завершения плана остается примерно 1000 тонн. Такое количество растениеводы намерены погасить за счет продукции теплиц: лука и томатов.

**В. ДМИТРИЕВ.**

### Читатель — газета

## Маленькая, да удаленькая

Старые коммунисты территориальной партийной организации при ЖЭУ-5 города Люберец находят в своих скромных семейных бюджетах деньги для подписки на «Люберецкую правду», другие издания. Еще в начале сентября я повстречал на почте участника Великой Отечественной войны Валентина Семеновича Кулину. Как водится, справился о здоровье и поинтересовался, зачем она здесь.

— Давно выписываю «Люберецкую правду», — сказала она. — И нынче хочу подписаться. Газета стала интересной.

В разговор вмешался незнакомый посетитель и заметил: «Стоит ли отдавать червонец за такую маленькую газетку. Лучше уж обратиться к более солидному изданию».

Но Валентина Семеновна парировала: — Маленькая, да удаленькая. В ней, если хотите, по суждению классика, словам тесно, а мыслям просторно. Местные журналисты пишут о том же, что волнует всю страну.

Только в наших масштабах.

Вот еще пример. С 1928 года является постоянной читательницей и подписчицей ветеран КПСС К. Ф. Гусарова. «Когда вынимаю корреспонденцию из почтового ящика, то в первую очередь читаю свою городскую газету», — говорит она. Следующее мнение принадлежит инвалиду войны А. М. Беляеву: «Люберецкую правду» читаю от корки до корки».

Автор этих строк еще в 1931 году видел первый номер «Ухтомского пролетария». Так называлась тогда газета. За это время много воды утекло. И я рад, что друзей у нее становится больше. На 1 октября свыше 50 человек из нашей первичной организации оформили подписку на «ЛП».

**Н. ПОЛЯКОВ,**  
секретарь первичной партийной организации.  
Напоминаем: цена подписки из год — 9 руб. 90 коп. Индекс — 55105.

Ф. СП-1

Министерство связи СССР  
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету 55105  
(индекс издания)

«ЛЮБЕРЕЦКАЯ ПРАВДА» Количество комплектов

на 19\_\_ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету 55105 (индекс издания)

«ЛЮБЕРЕЦКАЯ ПРАВДА»

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов: руб. коп.

на 19\_\_ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)



## ПОДМОСКОВЬЕ: СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

### Лаборатория на колесах

Ногинский опытный завод «Эталон» выпускает передвижные строительные лаборатории (ПСЛ). Первая из них была изготовлена еще в декабре прошлого года. С помощью такой лаборатории на колесах, начиненной десятками различных приборов, можно проверить надежность кирпичной кладки, качество бетонной смеси, сварных швов и прочих материалов. Оптовая цена одной ПСЛ около 83 тысяч рублей. **М. ЕВГЕНЬЕВ.**  
«Ногинский вестник», г. Ногинск.

### Ассоциация «Профцентр»

Жуковский центр по трудоустройству, переобучению и профориентации населения выступил учредителем ассоциации «Профцентр». В число учредителей вошли также промышленные предприятия, ПТУ и горком ВЛКСМ. Цель создания ассоциации — достижение рациональной занятости населения города, в том числе и инвалидов. **Д. МАХОВА.**  
«Современник», г. Жуковский.

### «Малая Голландия»

Недавно в совхозе «Менжинец» побывали представители советско-нидерландской ассоциации «СНАР». Их интересовали возможности реализации здесь проекта «Малая Голландия», включающего в себя жилищные и гостиничные корпуса и комплексы по выращиванию, хранению и переработке экологически чистой животноводческой и овощной продукции. **Н. ШЕВАЛОВСКАЯ.**  
«Родники», г. Мытищи.

### Концерт Дмитрия Маликова

Давно кинотеатр «Победа» не собирал столько молодежи, сколько он собрал на благотворительный концерт Дмитрия Маликова и его друзей. Звучали популярные песни молодого композитора: «Брачный кортеж», «До завтра» и другие. Вырученные от концерта средства переданы детскому дому пос. Зеленоградский. **Б. СЕРГЕЕВ.**  
«Маяк»

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

Решено было отобрать у колхозников коров, сократить участки земли. Сады вырубить, лишние гусей сдать государству и так далее. В колхозах раньше были свои мельницы и крупорушки, маслобойни и сыроварни, пекарни и мыловарни. Теперь односельчане, как и горожане, халаты стирают в городских прачечных, хлеб и масло покупают в магазинах. Разучились сами печь хлеб, не могут из проса сделать пшено, из зерна — муку.

Все это надо восстанавливать! Считаю также: следует срочно раздать всем, в первую очередь проживающим в сельской местности, землю для ведения огородного хозяйства. Это нужно сделать немедленно. Под огороды, сады давать землю без ограничения — 10-15-20 соток, но с условием полной эксплуатации ее, занятости садово-огородными культурами, с оформлением договоров на сдачу картофеля, ягод, яблок в торговую сеть или продажи на базаре. Тогда продукты прибавится, цены снизятся.

Повышение же цен на продукты питания приведет к новому витку инфляции, взвинчиванию цен на базаре. Если сейчас в Москве на базаре килограмм мяса стоит 15 рублей, то после реформы

будет стоить 30 рублей. Чтобы укрепить советский рубль, поднять его вес на мировом рынке, не вызывать озлобление у 50 миллионов пенсионеров и 40 миллионов людей с ни-

жалких соток, а столько, сколько человек и его семья могут обработать. Именно обработать с выращиванием сельхозпродукции. Не превращать эти участки в дачные со-

строительством коттеджей, а в первую очередь строительством свиноводческих, курятников, крольчатников, посадкой сада, введением севооборота.

# ГУСЬ ВКУСНЕЕ РАКЕТЫ

ским прожиточным уровнем, необходимо цены на продукты — мясо, масло, молоко, хлеб, картофель и другие оставить без изменения и принять их за базис при переходе к рыночной экономике. А для сбалансированности произвести снижение цен на промышленную продукцию (не потребительскую).

Что я понимаю под промышленной продукцией? К примеру, изготовленные на заводах сельхозмашиностроения машины и орудия для продажи колхозам и совхозам. В настоящее время работники агропромышленного сектора готовы отказаться от покупки сельхозмашин не потому, что они не нужны, а потому, что дороги.

Можно снизить цены и в других отраслях. Скажем, поставить вопрос о снижении стоимости ракет, танков. Почему так дороги компьютеры? Появились машины, выпускаемые по договорным ценам.

Это своего рода хитрость для обмана государства и покупателей в лице тех же колхозов. Предлагаю отменить все постановления, касающиеся выпуска сельхозма-

шин по договорным ценам. Сразу получится сбалансированность цен. Предлагаю ввести во всех кооперативах, особенно торговых, фиксирование доходов через кассовый аппарат. Не разрешать деятельность торговых кооператива без кассы-автомата. Предлагаю в нашем обществе, которое стоит на принципах социализма, отказаться от мысли планирования безработицы для 30-40 миллионов обреченных, ни в чем не повинных в бедах не умеющего хорошо управлять обществом правительства. Мы должны выработать тезис полной занятости всего трудоспособного населения. Освобождаемых людей переквалифицировать, обеспечить новой работой по силам, возможности и возрасту, семейному положению, здоровью и личному желанию.

Решить вопрос с землей. Давать всем желающим участки не по 6

аренду, или выкупить участок земли, но только недалеко от дома, чтобы там можно было кормить кур, коз, поросят (не за 100 км от места прописки).

В предпринимательской деятельности я за торговую-закупочные кооперативы, если они покупают продукцию у населения при ее избытке по дешевым ценам и перепродают по более дорогим, но не выше 10-15 процентов государственных. При переходе на рыночные отношения мы не должны дать волю спекуляции.

Читал в «Известиях» заметку из-за рубежа. Таксист отказался ехать далеко. Пассажир пожаловался полицейскому. За невыполнение служебных обязанностей полицейский надел таксисту наручники и отправил его в тюрьму.

Такие законы нужны и у нас. Без таких законов мы пропадем.

А у нас такой пример. По телевидению показывали, что найдены свалки с тоннами колбасы, уничтоженные вагоны с папиросами-сигаретами. А кого поймали и наказали за это?

Без решения вопросов землепользования, цен, ответственности, наказания за бесхозяйственность трудно идти к рынку, стабилизировать экономику.

**В. ЧЕРНИКОВ,**  
кандидат технических наук,  
пос. Кореновое.

## На практику в Люберцы

Центральная районная библиотека в Люберцах обслуживает более 17 тысяч читателей. Здесь уютный читальный зал, обширный абонементный и юношеский отделы. Библиотека имеет нестационарный отдел, занимающийся обеспечением литературой предприятий и организаций. Регулярно организуются тематические выставки, дни новинок, литературные вечера, встречи с интересными людьми.

Персонал — настоящие лоцманы книжных морей — идет в школы, на предприятия, встречается с детьми, юношеством, взрослыми, пробуждает у них любовь к книге. В фонде свыше 200 тысяч книг, художественных и специальных, — по различным отраслям знаний. Библиотека получает много периодики — 140 наименований газет и журналов.

Словом, есть что почитать и перенять. И для любознательных всегда открыты двери. Здесь проходят практику студенты института



культуры, представители различных стран.

На снимке изображен момент, когда интернациональная группа студентов 2-го курса института культуры (из Бирмы, Сомали, Иордании, Китая, Кении) приехала на практические занятия. Их ведет директор центральной библиотечной сети Тамара Георгиевна Поленко и ведущая отделом обслуживания Алла Леонидовна Карпенко.

Фото С. Антонова.

### ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементах должен быть проставлен отпечаток кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементах проставляется отпечаток календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи и Союзпечати.

## Учебный год в гражданской обороне

### СИГНАЛ о «СТИХИИ»

Не дай, не приведи, оборони и помилуй от стихийного бедствия и катастрофы... Только ведь не ответит беду обращение к всевышнему. Самим надо не оплошать, кое о чем заранее позаботиться.

Зачастую подвергшиеся бедствию остро нуждаются в одежде и обуви. Да и у спасателей в работе горит, можно сказать, одежда и обувь. Поэтому созданы специальные подразделения в системе гражданской обороны — подвижные пункты вещевого снабжения (ППВС).

Один из них, в промтоварном объединении, возглавляет Т. М. Грошева. Недавно здесь прошло показательное тактико-специальное учение, на котором были руководители магазинов, командиры ППВС объединения.

Как только прозвучала вводная о стихийном бедствии, немедленно в действие вступила система оповещения по установленной схеме. В ограниченный срок собрался личный состав ППВС, и без

суеты каждый начал выполнять обязанности. Все операции делались одновременно. Одни укомплектовывали ППВС табельным имуществом, другие готовили одежду и обувь к погрузке, третьи — средства индивидуальной защиты. Кладовщик-дозиметрист М. В. Логвинчева оперативно вызвала автотранспорт и построила дозиметр. Командиры звеньев В. Н. Шмакова, О. В. Кальтюгина, рабочие-раздатчики Т. А. Гусарова, Т. А. Бадаева действовали умело и быстро. Они же показали хорошую теоретическую подготовку.

По итогам учения в объединении издан приказ, по которому отличившиеся поощрены. В их числе директор магазина Г. И. Антонова — начальник гражданской обороны объекта. В коллективе, которым она руководит, регулярно проводятся занятия на темы защиты людей и промтоваров в чрезвычайных условиях.

**Н. ПОГОНИН,**  
начальник штаба ГО  
промтоварного объединения.



## Добро пожаловать на село!

Колхоз имени Ленина Люберецкого района один из крепких в Московской области. Работа здесь престижна и почетна. В настоящее время хозяйству требуются автослесари 4, 5 и 6-го разрядов, водители и трактористы, имеющие прописку в Москве и Московской области. Средний заработок от 380 до 450 рублей. Для тех, кто проживает в Москве, Люберцах и Дзержинском, организована доставка на работу служебным транспортом. Желающие получить жилье в Лыткарине, обеспечиваются им в течение двух-трех лет, а в отделении Беспятово (Ступинский район) — в течение года.

Проезд: от станции метро «Кузьминки» автобусом № 348, от «Выхино» автобусом № 393 до остановки «ДК «Мир», далее автобусами №№ 25, 22, 32 до остановки «Колхоз имени Ленина».

Телефон для справок — 552-43-74.

Правление колхоза.

## Периодическая печать: испытание рынком

Активно призывая к скорейшим экономическим реформам и переходу экономики от жесткой плановости к рынку и децентрализации, наши «перестроечные» газеты и журналы, похоже, не очень-то ожидали, что рыночные законы могут больно ударить по ним самим.

НЕ ИСКЛЮЧЕНО, что скоро сотрудники даже наиболее радикальных изданий — еженедельников «Огонек», «Собеседник», газет «Московские новости», «Советская культура» и других — будут не без сожаления вспоминать прежние времена со всеми их трудностями, борьбой с цензурой, выговорами редакторам за острые выступления.

Дело в том, что до недавнего времени большинство изданий не особенно беспокоились о таких вопросах, как бумага, типографское оборудование, почтовые услуги, а соответственно — и о розничной цене на газеты и журналы, которая оставалась традиционно низкой.

Большая часть этих проблем полностью или частично брали на себя такие организации, как центральные, областные и районные комитеты компартии, Советы, профессиональные союзы, министерства, которые

владели газетами и журналами на правах издателей. Они же забирали львиную долю доходов изданий, тиражи которых в процессе развития гласности изрядно увеличились благодаря резкому повышению спроса на осмелевшую прессу.

Желание редакций выйти из-под опеки издателей и самостоятельно распоряжаться получаемой прибылью накопилось у них давно. Это желание воплотилось в законе, когда был принят Закон о печати. По этому закону институт официальных издателей упраздняется, вводятся учреждения. И журналисты, работающие в газете или журнале, имеют полное право сами стать учредителями своего издания.

Стремясь к собственной самостоятельности, советские журналисты упустили из виду то, что к ней же стремятся и производители бумаги, и работники типографий, и почтовики. А получив — в той или иной мере — независимость от го-

сударства, все они хотят видеть свои предприятия рентабельными, что в условиях постоянного роста цен оборачивается резким увеличением расходов редакций на выпуск и распространение их изданий.

Результат не заставил себя ждать, и к началу подписной кампании стоимость подписки на их любимые газеты и журналы выросла в среднем в два-три раза.

То, что сокращение числа подписчиков неизбежно, понятно всем. Это становится особенно очевидным, если учесть общее удорожание жизни.

Миллионные тиражи наших изданий, которыми читатели так гордились, похоже, уходят в прошлое. Пытаясь по возможности уменьшить ущерб, газеты и журналы сегодня идут на все, чтобы заинтересовать потенциальных подписчиков. Одни публикуют фотографии обнаженных красавиц — благо это у нас больше не наказуемо, другие из номера в номер печатают захватывающие детективы, третьи стараются обогнать своих конкурентов в оперативности и смелости информации.

Кто одержит победу в конкурентной борьбе — сегодня сказать трудно. Ясно одно: рыночные законы уже начинают действовать в советской печати, и происходит это куда быстрее, чем в других сферах жизни общества.

Михаил НАКАРЯКОВ.  
(ИАН)

Поль БРЭГГ

«Лучший способ продлить жизнь — не укорачивать ее».

## ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Главы из книги  
«Чудо голодания»

(Продолжение.  
Начало в №№ 148-154, 156-158).

Цепь таким образом, замыкается: закисленная диета — аутоинтоксикация — высокое артериальное давление — жесткие артерии — преждевременная смерть. Поэтому даже если вас из-за питания будут считать чудачком, не обращайтесь на это внимание. Помните, что эти чудачества спасают вас от кладбища. Пусть смеются так называемые стопроцентно нормальные люди. Вы будете смеяться последним. При первых сигналах опасности переключайтесь с картошки на помидоры, от сыра — к фруктам. Если нельзя поддерживать реакцию крови нейтральной, пусть она будет щелочной. Но не позволяйте ей закисляться. Опасность тем страшнее, чем менее она заметна. Мало кто представляет, что страдая от неострого, хотя и хронического ацидоза, но это и приведет к различным нарушениям, болезням и преждевременной смерти.

### Глава 4. КРИСТАЛЛЫ ТОКСИЧНЫХ КИСЛОТ

Встаньте на углу улицы и наблюдайте за походкой обычных пешеходов. Ноги, колени, бедра, позвоночник и голова кажутся несколько скрюченными. При движении не происходит свободного сгибания суставов. Посмотрите на ноги. Кажется, что люди с трудом поднимают их и плоско ставят на землю. Колени кажутся негнущимися, позвоночник и голова — одеревеневшими. Все тело как будто утратило эластичность.

#### Цемент вместо смазки в суставах

Каждый сустав человеческого организма природа снабдила солидным запасом гибкости, чему способствует смазка, так называемая синовиальная жидкость. Взгляните на десятилетнего мальчика, обратите на легкость сгибания его суставов. Почему? Я знаю, что вы мне на это ответите: «Этому ребенку только десять лет, мне 66. Я не могу обладать такой свободой движения, как десятилетний мальчик».

«А почему бы и нет?» — спрошу я вас. Годы жизни не влияют на количество синовиальной жидкости, которая делает суставы такими гибкими и подвижными. Есть только одна причина, лишаящая подвижности суставы. Это кристаллы токсичных кислот.

Возраст сам по себе нетоксичен. Независимо от того, прожили вы 40, 50, 60 или 70 лет, запас синовиальной жидкости сам по себе не уменьшается.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне 85 лет, и я горжусь тем, что обладаю суставами более подвижными, чем у многих людей, гораздо моложе меня. Я легко выполняю трудные позы йоги, стоя на голове. Мало кто в мире может сделать это в моем возрасте. Нет, не природа цементирует суставы, и позволите признаться, что у меня гибкость десятилетнего мальчика.

#### Как в вашем организме образуются кристаллы токсичных кислот

В организме имеются четыре главных выделительных системы, которые избавляют его от ядов, образующихся при обычной повседневной жизни. Согласно природе мы едим пищу, пьем жидкость, дышим воздухом. Большинство людей едят слишком много пищи, едят больше, чем привычке, чем из-за голода. Им долгие годы вуд али, что надо принимать пищу по часам. Я знаю из большого лечебного опыта, что такие люди не могут усвоить эту регулярно потребляемую пищу. Они привыкли плотно завтракать вне зависимости от того, голодны или нет, — поглощая при этом ветчину, бекон, яйца, горячие булочки, торты, желе, мармелад, жареный картофель, вафли, свиную колбасу, кофе, чай, шоколад.

У организма не хватает жизненных сил, чтобы переварить, переварить, усвоить эти тяжелые завтраки и удалить ненужные остатки. В таких случаях в организме оседают токсичные продукты. Они кристаллизуются и концентрируются в подвижных суставах организма. Это медленный процесс, который мало кем ощущается до тех пор, пока суставы не начинают причинять неприятности. Это происходит за долгие годы неправильного питания, которое создает высокие концентрации кислотных кристаллов в суставах, но когда эти насыщенные кальцием вещества замещают синовиальную жидкость, начинают ощущаться боль и снижение подвижности в суставах.

Первый объект атаки — ноги. В них больше подвижных костей, чем в какой-либо другой части организма. В стопе имеется 26 подвижных косточек. Здесь у токсичных кристаллов больше возможности. Постепенно суставы теряют гибкость. Подвижность уступает место жесткости, суставы цементируются. От стопы кристаллы токсичных кислот поднимаются вверх, заставляя страдать от боли в коленях. Затем они двигаются к подвижным суставам бедер.

#### Боли в пояснице — проклятие человечества

Мало кто избавлен от боли в спине. Наблюдайте, как наклоняются люди средних лет, вы увидите гримасу страдания на их лицах; когда они выпрямятся. Каждый день от них можно услышать: «Ох, моя спина!» Но кристаллы токсичных кислот не останавливаются в пояснице, они поднимаются выше по позвоночнику, достигают плечевого пояса, плечевого сустава, локтевого сустава, шеи и даже подвигаются к суставам запястья и пальцев. Некоторые люди настолько отравлены, что не могут даже спать свой кулак. Все они ссылаются на одно и то же: «Суставы болят из-за того, что я старею».

Корреспонденту поручили

## рассказать, чем опасен



## ЛОЖНЫЙ ВЫЗОВ

... ОПАТЬ удушье. Сергей Николаевич дотянулся морщинистой рукой до ворота пижамы и растегнул верхнюю пуговицу. Он сидел на измятой, давно уже не переставшей постели, запрокинув назад голову. Жадно глотал посиневшими губами воздух. Его жена-старушка уже второй раз набирала «03». В ответ опять: «Ждите, нет свободных машин».

В то же самое время жители одного из домов по улице Космонавтов доказывали диспетчеру пожарной охраны, что, если через 10-20 минут не будет машины, сгорит не только жилье бесценных хозяев, но и соседние квартиры. Конечно, и для диспетчера это не секрет, да вся техника в разезде...

Между тем юркие «рафики» «скорой помощи», мощные пожарные «Зилы» мчались по проспекту, петляя по узким улочкам и прохладным дворам. Бегом поднимались на двенадцатый этаж (лифт не работает) фельдшер и санитар. Поднимались к совершенно здоровым людям, чтобы удивить их своим появлением. А команда пожарных, выскочив из машины, шарил по окрестностям захламленного города в дождливом мраке, разыскивая якобы горящую стройку.

Все это «цветочки» телефонных развлечений. «Ягодки» чересчур горьки, ибо всегда ставится под угрозу человеческая жизнь. Такова цена бесплатных игр — даже двести тратить не надо. Кто звонит? В основном, подростки. Диспетчеры служб экстренного вызова уже выучили: поток хулиганских звонков начинается после полудня, когда в школах заканчивается первая смена; следующий принимают часов в пять вечера — закончилась вторая смена. Да и каникулы дают о себе знать. Впрочем, не только ребя-

та, по словам диспетчеров, «шутят» подобным образом. Попадают и взрослые, опустившиеся до... Хотел сказать «детских шалостей». Нет, не шалости это вовсе. Каждый ложный вызов — преступление. И упования на то, что «шутники» якобы не подзревают о последствиях, просто несерьезны. Хотя ничем серьезным со стороны закона это им и не грозит. Так, мелкое хулиганство. И штраф тоже соответствует мелкий, зачастую не равный потерям. А нервы кто оплатит? Хотя бы того же диспетчера. Это он, как часовой, не имеет права покинуть доверенный пост. Убежден: срочно необходимы специальные установки, определяющие, с какого телефона поступил ложный или хулиганский звонок. А пока...

Пока предлагаю вместе со мной совершить целевую экскурсию в пожарную часть, отделение милиции УВД района, на станцию «Скорой помощи».

### «01»

Я уже подошел к застекленным воротам гаража двадцать седьмой специальной военизированной пожарной части, как услышал за спиной скрип тормозов. Из красного «Зила» уже выскочили пожарные в черно-белой спецодежде.

— Куда выезжали? — интересуюсь у рослого молодого парня.

— А-а, — махнул тот рукой, — опять ложный вызов.

— Зря только машину гонял, — добавил водитель. — И так по 5-6, а то и 10 раз в сутки. Да еще в разные концы района, представляешь?

И он со злостью захлопнул дверь машины с цифрами «01».

Разговор продолжаю в диспетчерской. И понятным становится, почему так часто

проносятся по улицам пожарные машины. У меня, признаюсь, это всегда вызывало удивление: неужели в районе столько возгораний?

— Самое обидное, — говорит капитан В. В. Дуньков, — что не отличишь ложный вызов или нет. И всякий раз требуются те же нервы, та же оперативность. Поступил сигнал — натягивай спецодежду. Две минуты на сборы и... А ведь после нескольких вызовов (в том числе и ложных) притупляется боеготовность людей.

Спрашиваю диспетчера Г. В. Гришину, удается ли пресекать хулиганские звонки.

— Мы неоднократно обращались на АТС с этой просьбой, — рассказывает Галина Васильевна. — А нам говорят: поддержите разговор в течение 10 минут. Но у нас нет возможности так долго занимать канал. Ведь их всего два. Есть, правда, специальный аппарат «Сова». Но он устарел, ненадежен.

### «02»

Переступая порог Люберецкого УВД, подумал: «Ну, уж с милицией, наверняка, шутки плохи. Здесь не должно быть много хулиганских звонков». И ошибся. Каждый шестой сигнал — оскорбления, неуместные разыгрывания, угрозы. Диспетчер дежурной части УВД охотно рассказал, какими приемами оперируют иные абоненты.

... Примерно одновременно поступили звонки в милицию, «Скорую помощь» и пожарную охрану. Минут через восемьдесят машины всех трех служб прибыли по адресу: Попова, 30. В милицию сообщили, что во дворе дома поножовщина, врачей вызвали к сердечнику. А к трем машинам мчались по этому адресу, конечно, на пожар. Вот и ездил «эскорт» вокруг до-

ма. А в это время, надо полагать, режиссеры «спектакля» покатывались от хохота, прижавшись лбом к оконному стеклу.

Получается, даже правоохранительные органы чувствуют себя беззащитными.

### «03»

— «Скорая»? Приезжайте скорее, моему деду плохо! — захлебываясь от смеха, сообщили на том конце провода.

Я нахожусь на центральной подстанции Люберецкой «Скорой помощи». Медсестра А. И. Козырева сразу ошарашила меня цифрами: за 6 месяцев нынешнего года был 51761 вызов. 1563 из них оказались ложными.

Кстати, недавно бригада «скорой» застала, что называется, на месте преступления троих двенадцатилетних мальчишек, звонивших из телефонной будки. Объяснили ребята последствия их «шалости». Ну, дали те «честное пионерское»... Теперь будут знать, что каждый вызов «скорой» обходится в 10 рублей, «реанимационной» — в 14. Помножьте число ложных вызовов за полугодие хотя бы на десять. Внушительно?

... Языки пламени уже вырывались за пределы квартиры и глодали пластиковые лестничные перила, дерматиновые обивки соседних дверей. Прямо с безрезультатных поисков несуществующей стройки пожарная команда помчалась в сторону улицы Космонавтов, где возгорание приняло затяжной характер.

И примерно в то же самое время «скорая помощь» резко затормозила у подъезда Сергея Николаевича. Крутые выражи лестницы: первый, второй, третий этаж. Фельдшер жмет на кнопку звонка. Успел ли теперь? Дмитрий БОКОВ, наш внешт. корр.



# СОВЕТУЕТ «ХОЗЯЮШКА»

Раздел ведет  
Э. ЗЕЛЕНИНА

По просьбе читательниц предлагаем рецепты приготовления блюд для пожилых людей.

## САЛАТЫ

**Из сельдерея с яблоком.** Очищенный сельдерей варить до готовности, нарезать тонкими полосками. Яблоки очистить и натереть, сбрызнуть лимонным соком, перемешать с простоквашей или кефиром, растительным маслом, сваренным вкрутую яйцом, разрезанным на 8 частей. Посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

**Продукты:** 2 сельдерея, 2 яблока, 1 чайная ложка растительного масла, 2 столовых ложки простокваши или кефира, 1 яйцо, 1 лимон, соль, перец.

(Рекомендуется также при диабетической диете).

**Свекольный с хреном.** Очищенную и хорошо вымытую свеклу отварить до полной готовности, снять кожицу и натереть свеклу на мелкой терке вместе с очищенным хреном. Добавить сахар, соль, лимонный сок и как следует перемешать.

**Продукты:** 200 г. свеклы, 25 г хрена, сахар, сок лимона, соль.

**Сельдь в маринаде по-шведски.** Соленую сельдь выпотрошить и замочить в большом количестве воды на 12 часов. Вынуть из воды, очистить, но кожу не снимать, вымыть и нарезать кусочками шириной приблизительно 2 см. Морковь и петрушку отварить до полуготовности, нарезать кружочками, лук также нарезать кружочками. Сварить маринад из разведенного уксуса (на 2/3 частей уксуса 1/3 воды) и сахара, добавив в него лавровый лист, имбирь, черный перец, и остудить. В посуду уложить слой рыбы, на него слой овощей, хрен и опять рыбу. Залить маринадом так, чтобы рыба была покрыта жидкостью. Поставить на 24 часа в холодное место. Подавать с отварным картофелем (в мундире) или с черным хлебом.

**Продукты:** 2 селедки, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 0,5 чайной ложки черного перца, 0,5 имбиря, уксус, разведенный водой, 1 столовая ложка сахара.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**Луковый суп.** Лук нарезать тонкими колечками, растолочь чеснок и обжарить все это на масле до золотистого цвета. Залить бульоном и варить на слабом огне полчаса, добавив пряности и соль. Обжарить кусочки хлеба, положить их в суп и посыпать тертым твердым сыром. Поставить в нагретую духовку и держать приблизительно 2 минуты.

**Продукты:** 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка растительного масла (половина используется для поджарки хлеба), 0,5 л мясного или костного бульона, 20 г сыра, 2 куса хлеба, молотый черный перец, тертый мускатный орех, соль.

Приятного аппетита!  
(Продолжение следует)

Осень для двоих...

Фото Г. ДИАКОНОВА



## ● ГАИ сообщает

Начался новый учебный год. На улицах появились маленькие пешеходы. За летние каникулы ребята отвыкли от шумных улиц и дорог, по которым мчатся автомобили и мотоциклы. Наши юные пешеходы и велосипедисты не вошли в ритм окружающей жизни, поэтому им и взрослым нужно вспомнить элементарные требования Правил дорожного движения.

К сожалению, за истекший период этого года на дорогах Московской области под колесами автомашин по-

# МНЕ БОЛЬНО ЗА ДЕТИШЕК

гибло 53 ребенка и 529 получили травмы различной тяжести.

Приведу только три примера, которые произошли по вине взрослых, оставивших детей без присмотра. В деревне Машково четырехлетний Антон переходил дорогу перед близко идущей автомашиной и был сбит. Второй случай произошел на Октябрьском проспекте в городе

Люберцы. Шестилетний Сережа перебежал дорогу в неподвижном месте. И снова беда. Оба мальчика оказались на больничных койках. Но этого могло бы не быть, если бы рядом находились их родители.

8 августа в 11 часов 20 минут в поселке совхоза «Белая Дача» восьмилетний Ваня, житель города Москвы, выбежал из-за стоящей ав-

томашины и сразу оказался под колесами автомашины ГАЗ-53. Результат трагический, Ваня погиб.

Напоминаю: переходить дорогу можно только по пешеходному переходу и на зеленый сигнал светофора, а ходить — по тротуарам и пешеходным дорожкам. Выезжать на дорогу на велосипеде разрешается детям с 14 лет, на мопеде и мотоцикле с 16 лет. Если мы выполним эти простейшие правила дорожного движения, то в наши дома не придет беда.

А. СОЛОДОВ,  
инспектор ГАИ.

## ● В конце номера

### Пощекотать нервы и научить

В ряде европейских стран пользуется популярностью аттракцион, представляемый известным табачным концерном «Филип Морис», имитирующий езду на мотоцикле. Основная цель аттракциона — реклама сигарет «Марлборо» и мотоциклов «Ямаха». На руле японского мотоцикла установлен монитор. Мотоциклист должен реагировать в соответствии с ситуацией на телеэкране: тормозить, давать «газ», поворачивать. «Поездка» состоит из трех этапов с нарастающей сложностью. На последнем — предстоит преодолеть ряд опасных ситуаций на узком шоссе с множеством крутых поворотов. При определенном количестве ошибок имитируется даже падение с мотоцикла.

## Объявления \* Реклама \* Информация

### на люберецкий завод «Спецмонтажконструкция»:

мастера основного участка, среднемесячная з/плата 320-350 руб.;  
электросварщиков ручной, полуавтоматической и автоматической сварки, среднемесячная з/плата 350 руб. и выше;  
операторов котельной, среднемесячная з/плата 240-260 руб.;  
крановщиков козловых и мостовых кранов, среднемесячная з/плата 300-310 руб.;  
электромонтеров, среднемесячная зарплата 250 руб.;  
слесарей по сборке металлоконструкций, среднемесячная з/плата 300-320 руб.;

По итогам работы за каждый квартал и год в целом выплачивается доход и 13-я зарплата. Завод ведет доленое жилищное строительство в г. Люберцы.

Обращаться в Центр по трудоустройству населения: г. Люберцы, ул. Красноармейская, д. 6 или в отдел кадров завода: г. Люберцы, Котельнический проезд, д. 27-а, тел. 554-60-92, 554-81-36.

8-8

### в автотранспортное хозяйство «Агропромсервис»:

водителей, обслуживающих Люберецкий городской молочный завод, зарплата 500 руб. и выше;

главного инженера — оклад 280 рублей;  
мастера в АРМ — оклад 200 рублей;  
слесарей по ремонту автомашин;  
слесаря-сантехника;  
токаря;  
моториста;  
инженера по доходам без категории — оклад 160 рублей;  
электрика-силовика;  
плотника;  
уборщицу служебных помещений — оклад 90 руб. плюс премия.

Работники обеспечиваются бесплатной спецодеждой. Предприятие обеспечивает работников еженедельными заказами. От станции Люберцы ходит служебный автобус.

Предприятие расположено: г. Дзержинский, дер. Денисьево.

2-2

ПТУ № 43 г. Лыткарино объявляет дополнительный набор на 1990/91 учебный год по следующим профессиям:

Оптик (9-11 кл.).  
Маляр (строительный) (9-11 кл.).

Слесарь по ремонту автомобилей (9 кл.).

Продавец широкого профиля (9 кл.).  
Повар (9 кл.).

Принятые на учебу обеспечиваются 2-разовым и 4-разовым (проживающие в общежитии) бесплатным питанием, обмундированием. Выплачивается стипендия 15, 20, 25 руб. (в зависимости от курса обучения).

Училище располагает хорошими спортивными и актовым залами, столовой, общежитием.

Ингородним предоставляется постоянная прописка. Принимаются военнослужащие из числа лиц, уволенных в запас из Вооруженных Сил СССР с сокращенными сроками обучения (от 3 мес. до 1 года).

Для поступления необходимо иметь:

Паспорт или свидетельство о рождении.

Аттестат или свидетельство об образовании.

Справку с места жительства и о составе семьи.

Медицинскую справку (ф. 086/у).

Шесть фотокарточек (3х4).

Адрес училища: 140061, Московская область, г. Лыткарино, ул. Ухтомского, д. 1, ПТУ-43.

Проезд: от метро «Кузьминки» автобусом № 348 до остановки ДК «Мир»; от станции Люберцы автобусом №25 до остановки «Набережная».

Телефон училища 552-37-03.

## КИНО

### Кинотеатр «Октябрь»

4 и 5 октября: «ТАРЗАН НАХОДИТ СЫНА» (США) — 11, 13-30, 16, 18-15, 20-30.

### Кинотеатр «Орбита»

4 октября: «ЗАМУЖЕМ ЗА МАФИЕЙ» — 11, 21; «ОБРЕЧЕННЫЙ НА ОДИНОЧЕСТВО» — 13, 15, 19; «ПЛАТЫ 20 ВЕКА» — 17.

5 октября: «ОБРЕЧЕННЫЙ НА ОДИНОЧЕСТВО» — 11-30; «СМЕРТЕЛЬНАЯ ЯРОСТЬ» — 13, 16-30, 18, 19-30, 21.

### Дом культуры завода им. Ухтомского

4 октября: «НА ТРОПЕ ВОЙНЫ» — 13, 19, 21.

5 октября: «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ» — 13, 19, 21.

### Томилкинский Дворец культуры «Звездный»

4 октября: «НЕЗНАКОМЫЕ ЗНАКОМЦЫ» — 19.

### Лыткаринский Дворец культуры «Мир»

4 октября: «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ — КООПЕРАЦИЯ» — 18, 20.

5 октября: «ВСТРЕЧА» (2 серии) — 18, 20.

### Научно-информационное предприятие «АМИ» союза малых предприятий СССР ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ

по внедрению научных разработок, новых технологий, переводу предприятий на разные формы хозрасчета, арендный подряд, акционерное общество, кооператив или выделение малых предприятий, проводит консультации по вопросам экономики, внешнеэкономической деятельности.

Адрес: г. Люберцы, Октябрьский проспект, 296 (остановка «Хлебозавод»), телефон 554-60-35.

3-4

## Кооператив

Кооператив «Ода» предлагает заключить договоры на поставку и установку ксероксов, телефаксов, автоответчиков, принтеров, графопостроителей и АРМ на базе персональных компьютеров зарубежного производства. Оплата по договору производится предварительно по безналичному расчету в рублях. При невыполнении договорных обязательств кооператив уплачивает неустойку в размере до 10 проц. объема заказа. Заказчик в этом случае имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке. Ваши заявки на заключение договоров примет диспетчер по телефону 554-14-92 с 10 до 12 часов по рабочим дням. Для заключения договора к вам будет направлен наш представитель.

1-2

## «Ода»

### Плавание, танцы и... английский

На стадионе «Торпедо» проводится набор в комплексную спортивно-оздоровительную секцию, включающую в себя занятия фигурным катанием, плаванием, лыжами, современными танцами, иностранными языками (английский и французский).

Принимаются девочки и мальчики с 5 до 12 лет.

Запись проводится: по понедельникам, средам, пятницам с 17 до 19 часов (в домике фигуристов на малой площадке стадиона).

7-10