

СТЕПНОЙ МАЯК

Издаётся с мая 1935 года

№ 75 (6790)

Среда, 28 сентября 1994 года

Цена 110 рублей

Общественно-политическая газета Курского района Ставропольского края.

Российская Федерация
Распоряжение
главы администрации Курского района
Ставропольского края

О КОМПЕНСАЦИИ РАСХОДОВ ПО СОДЕРЖАНИЮ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ И ИНТЕРНАТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В целях упорядочения платы за содержание детей в детских дошкольных учреждениях и в интернатах при школах и финансовой поддержке этих учреждений в условиях либерализации цен с учетом ст. 7, 44, 45 Закона РСФСР «О местном самоуправлении в РСФСР» и Постановления Верховного Совета РФ от 03.92 г. № 2464-1.

1. Установить с 1.09.94 г. в детских дошкольных учреждениях независимо от ведомственной подчиненности, плату родителей за содержание детей 9500 рублей в месяц.

1.1. Установить с 1.09.94 г. в детей в дошкольном учреждении не должна превышать 50% величины минимального уровня заработной платы.

2. Предоставить следующие льготы родителям по оплате за содержание детей в детских садах и интернатских учреждениях:

2.1. Матери-одиночки, студенты, инвалиды, многодетные семьи вносят плату в размере 50% от ее величины (многодетной семьей можно считать ту семью, у которой на иждивении находятся 3 и более детей, не имеющих своих источников дохода).

2.2. Плата за содержание двух детей в дошкольном учреждении не должна превышать 50% величины минимального уровня заработной платы.

3. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы администрации Курского района Цыбина А. В. и заведующую райфинотделом т. Колесникову В. А.

Н. БЕШКО,
глава администрации
Курского района

ст. Курская
22.09.1994 года
№ 100-р

Приложение к распор. — 100-р от 22.09.94 г.

РАСЧЕТ

РОДИТЕЛЬСКОЙ ОПЛАТЫ ПО ДОШКОЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ С 1 СЕНТЯБРЯ 1994 ГОДА

Всего расход по д/с за 8 м-цев — 493418,5 руб.
одиночество детей по списку — 1308
Расход на одного ребенка в месяц — 47154 руб.
20% родительской платы — 9500 руб.
Стоимость 1 дня пребывания — 475 руб.

Л. ДОКУТО,
управляющая делами администрации района.

Для получателей пенсий

В связи с ростом инфляции и повышением цен на промышленные и продовольственные товары, для улучшения жизненного уровня пенсионеров ежеквартально повышаются и размеры их пенсий. На сегодняшний день в Курском управлении социальной защиты населения на учете состоят более 18,5 тысячи человек, получателей пенсий. Всем им в течение девяти месяцев нынешнего года, согласно Закону и указам Президента РФ, уже пять раз увеличивались размеры пенсий. Так, согласно Указу Президента от 10.12.93 года № 2121 «О повышении ранее назначенных трудовых пенсий» в апреле, мае, июне пересчитывались пенсии, назначенные до апреля 1993 года, за счет увеличения в 1,8 раза заработка, из которого они исчислены.

Кроме того, с первого мая нынешнего года, согласно Указу от 05.05.94 г., все пенсии увеличились в 1,3 раза. Наконец, согласно указам Президента от 3 августа и 17 августа 1994 года, июльский размер пенсии увеличен:

- с 1.08.94 г. — в 1,15 раза;
- с 1.09.94 г. — в 1,3 раза;
- с 1.10.94 г. — в 1,51 раза.

Пенсии за август, сентябрь, октябрь перечислены автоматически. В связи с проверкой произведенных перерасчетов пенсий и проведения инвентаризации пенсионных дел прием граждан в управлении с 26 сентября по 7 октября 1994 года проводиться не будет.

А. ЯСАКОВА,
начальник по выплате районного управления социальной защиты населения.

Подписка-95

„СТЕПНОЙ МАЯК“ — В КАЖДЫЙ ДОМ

Началась подписка

на первое полугодие 1995 года

Цена подписки:

6 месяцев — 5400 рублей

3 месяца — 2700 рублей

1 месяц — 900 рублей

Для предприятий и организаций

цена подписки 10000 рублей

Не теряйте времени, оформляйте подписку на „Степной маяк“!

Выделите из семейного бюджета

всего лишь 5400 рублей —

и „Степной маяк“ в вашем доме!

„Степной маяк“ —

самая доступная газета для

любого жителя Курского района

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету 54022
СТЕПНОЙ МАЯК журнал индекс издания

наименование издания Ксличество комплектов 1

на 1991 год по месяцам:

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

Куда почтовый индекс адрес

Кому фамилия, инициалы

Доставочная карточка

ПВ место, литер на газету 54022
СТЕПНОЙ МАЯК журнал индекс издания

наименование издания

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов
	переадресовки	руб.	коп.	

на 1991 год по месяцам

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

Куда почтовый индекс адрес

Кому фамилия, инициалы

К 50-летию Победы

ПОИСК ПРИОТКРЫВАЕТ ЗАВЕСУ
ТАЙНЫ БУРУННОГО ЛЕСА

Смею утверждать, что политика новой волны в своем большинстве крайне нетерпеливый народ. Там, где надо семь раз отмерить, они тут же режут, и потому нередко попадают впропак. Вот свежий тому пример. Не успел последний маршевый батальон российских войск сойти с берлинской мостовой, как тут же было громко объявлено, что на страницах истории второй мировой войны поставлена последняя точка. Позвольте, а как в таком случае понимать слова известных полководцев, которые считали войну лишь тогда оконченной, когда предан земле последний солдат? Однако Россия пока далека от этого. Многие тысячи наших воинов и сегодня лежат в болотах Смоленщины, в лесах Подмоскovie и в других районах страны. Собственно, зачем далеко ходить за примерами. Совсем недавно в Курском районе побывала группа «Поиск», состоящая из 9 курсантов Ставропольского высшего училища связи. Местом поиска стали окрестности хутора Дыдымкина. В районе Митрофановского леса поисковики, что называется наугад, вскрыли одно небольшое углубление в песке и были поражены увиденным. Здесь, в скорбном беспорядке, покоились останки погребенных солдат. Всего оказалось 42 человека. О том, что это были воины, говорили простреленные черепа и расчлененные взрывами скелеты. Состояние местности и наличие множест-

ва взрывоопасных предметов свидетельствовали о горячем бое. По рассказам местных жителей, лес буквально был усыпан трупами наших солдат. Убирали их спешно и как попало, используя для могил окопы, капониры и любые углубления в песке.

Сколько их осталось здесь лежать, кто они, откуда, каких родов войск — остается загадкой. По некоторым данным в сквере поселка Дыдымкина в братской могиле похоронено 8570 солдат и офицеров Красной Армии. Теперь счет растет. Раньше к мужественному братству добавился старший лейтенант Певзнер Борис Григорьевич. Его могила была разыскана с помощью дочери. Она получила сведения из архива Армии и тут же приехала в район. Координаты оказались точными. Председатель совета ветеранов войны и труда В. И. Суралев с помощью местного руководства произвел перезахоронение офицера. И вот новая прибавка. Последняя? Вряд ли. Поиск будет продолжен. Теперь уже своими силами. Энтузиасты, думаю, найдутся. Тем более идем к 50-летию Победы. Будет вопиющей несправедливостью, если в песках бурунов останется хотя бы один не погребенный воин.

Декабрь 1942 года едва отчитал первые дни, как в районе хутора Дыдымкина выдвинулись 271 и 151 стрелковые дивизии. Кстати, в одной из них воевал наш земляк капитан Роман Федо-

тович Розмарица из села Полтавского. Любопытно, что по прошествии 51 года жена его сына Таисия Ивановна стала одним из организаторов поиска и перезахоронения погибших. Правда, всем процессом руководила в этот раз ее заместитель Надежда Васильевна Искра с участием Веры Михайловны Гезаловой — управделами сельской администрации.

Митрофановский лес давно привлекал взоры следопытов. Тугие восточные ветры то там, то здесь вскрывали места захоронений, обнажали различные предметы военной поры и тем самым подогревали интерес местных мальчишек. Но у них был другой интерес: найти что-то из оружия. На это, естественно, обратили внимание взрослые, сюда же подключились работники Курского военкомата, руководители района, местного хозяйства, а также представители следопытского движения. Поисковую группу возглавил представитель училища связи майор Константин Иванович Боков. Поиск вели 9 курсантов и студент Северо-Кавказского экологического колледжа. Вот их имена: Михаил Павлович Соловьев, Геннадий Викторович Фоменко, Дмитрий Евгеньевич Степаненков, Василий Васильевич Кувалдин, Роман Юрьевич Любимский, Олег Николаевич Нуйкин, Владимир Анатольевич Григаренко и Сергей Викторович Карасев.

В сводках военного командования хутора Дыдымкина, Кизил

и село Ага-Батыр значились на товичем Коробковым. Причем ре-Моздокском направлении. Здесь бята не просто статисты, а и живые участники события. Многие из них принимали непосредственное участие в поиске, были у кур-сантов путеводителями. А теперь принесли на могилу живые цветы. В 17 часов дня, когда жаркое солнце склонилось к горизонту и густо позолотило верхушки деревьев, руководитель группы «Поиск» майор Боков открыл прославленный митинг. Затем слово берут работники Курского райвоенкомата офицеры В. А. Гаврилов и С. Д. Болдинов; председатель совета ветеранов, подполковник в отставке Владимир Иванович Суралев произнес глубоко проникновенные слова: «Здесь, в этой урне, лежат останки моих сверстников. Как горько сознавать это, не находишь слов, чтобы утешить горе их матерей, жен и детей. Спите спокойно, мои побратимы. Завоеванный вами мир — в надежных руках».

Хутор Митрофанов часто встречается в похоронках. А представлял он из себя крохотное степное поселение в нескольких тур-лучных хатах, где проживали коневоды-калмыки. Рядом с хутором высились желтые гряды развее-ного ветрами песчаного кургана. В давние времена трудолюбивые крестьяне с целью предотвращения эрозии пастбищ облесили шихан черным тополем-осакором. Это место и стало ареной жесточайшего кровопролития. Туманным декабрьским утром 1942 года стрелковый взвод старшего лейтенанта Бориса Певзнера повел наступление на северную окраину леса, где окопались фашисты, и был буквально смет шквальным огнем немецких пулеметов. Здесь и похоронили командира остав-шиеся в живых бойцы. Хоронили тогда спешно, в стрелковых яче-йках, бросив на труп несколько лопат песка. А сами вновь бро-сались в яростные атаки. Такие слова — не плод моей фантазии, а живые строки, взятые из мему-арной рукописи Романа Федоро-вича Розмарицы — участника тех горячих сражений. К сожалению, он не дожид до славного юбилея победы. А его фронтовые записи хранятся в районном музее.

В тот день в поселке Дыдым-кин не нашлось равнодушных. Официально о погребении остан-ков жителям никто не сообщал. Но к назначенному часу тенистый сквер поселка был заполнен людь-ми. У монумента Воинской Славы высилась горка свежeverытой зем-ли. Сюда в прямоугольную мого-лу и будет опущена урна с пра-хом погибших. Оставив все дела дома, на церемонию захоронения пришли работники местного уч-реждения Людмила Саркисова, Галина Трухановец, Светлана Зо-лина, Александра Ребракова, Ях-мат Шихаева и другие жители. Но самой представительной оказа-лась группа ребят во главе с ди-ректором школы Петром Ники-

Начальник учреждения Василий Федорович Колесников, кто обес-печивал поисковую группу всем необходимым, кормил и предоста-вил ей кров, сердечно поблагода-рил курсантов за подвижничество в осуществлении благородного дела.

От имени Полтавской сельской администрации выступила на ми-тинге Надежда Васильевна Искра.

От районной администрации участие в церемонии перезахоро-нения принял специалист районной администрации по казачьим де-лам Ю. А. Антоненко.

Минута молчания и прощаль-ный салют автоматчиков стали последними в церемонии переза-хоронения.

С щемящей болью в сердцах покидали хозяева и гости необыч-ный митинг. В эту минуту у всех на устах блуждали трога-тельные слова известной песни «... поклонимся и мертвым, и живым». Только обидя дупит за нашу беспомощность в поиске имен погибших. Вновь остаются неизвестными останки более чем 8 тысяч солдат и офицеров, конх принял на жительство тенистый парк поселка Дыдымкина. Прости-те нас, живых, побратимы вой-ны, что мы можем сделать, когда от того рокового декабрьского дня 42-го нас отделяет 51 год.

В. СУМЕНКО,
ответсекретарь редколлегии Кни-
ги Памяти.
сентябрь — Курская — х.
Дыдымкин.

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ
АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой ма-шины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпе-ля 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 катало-гах Роспечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками пред-приятной связи и Роспечати.

В преддверии праздника

ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Приближается День учителя, саться на профессиональные газе-Нет сомнений, что о нас будет ты и журналы на 1995 год, выпла-сказано немало хороших слов, тив нам задолженность по мето-но есть опасение, что на сей раз дической литературе за 8 месяцев они прозвучат неискренне. 1994 года. А еще нам было бы

У нас есть предложение к ад-приятно получить вовремя зарпла-министрации района и отделу на-ту за сентябрь.

Вот тогда и скажем: «С Днем учителя, коллеги!»

Т. В. Кичигина, В. А. Шабай,
Г. А. Руппель, учителя Курской
СШ № 2. (Всего 40 подписей).

Футбол

ЗАКОНОМЕРНАЯ ПОБЕДА

Недавно на стадионе в станице Курской состоялась финальная встреча по футболу чемпионата района на призы газеты «Степной маяк» и райспорткомитета. За первое и второе места боролись команды Курского РОВД и АОЗТ имени Калинина.

Забегая вперед, скажу, игра получалась поистине финальной. Команды, в буквальном смысле слова, боролись за победу с первой и до последней минуты матча.

Открыли счет в этой игре калининцы, хотя ировой перевес был на стороне футболистов ОВД. Но одна из контратак гостей принесла им успех. Счет 1:0, и продолжался он до конца первого тайма.

Вторая половина встречи началась штурмом хозяев поля. Игра шла у ворот калининцев. И вот в начале второго тайма мяч в воротах гостей, а через несколько минут там побывал и второй. Два мяча остались безответными. Итак, победа за футболистами ОВД. Они стали победителями первенства и им был вручен главный приз. Кстати, эта команда еще до финальной встречи заработала себе первое место в чемпионате. Из тридцати возможных очков она не потеряла ни одного. В игре первенства команда выиграла. Спортсменами ОВД забито 59 мячей в ворота соперников, сами пропустили только девять. Лучшими игроками команды стали С. Киселев (15 забитых мячей) и А. Шимко (12 мячей). Все эти показатели говорят о высоком уровне спортивной подготовки спортсменов ОВД. Между прочим, они активно участвуют во всех видах спортивных соревнований, в том числе и в краевых первенствах, и занимают там почетно-также высокие места.

Многие спортсмены из ОВД не остаются без внимания руководства отдела. К примеру, за первое место в названном выше розыгрыше футболисты-победители поощрены служебными окладами и премиями на сумму 2,5 мил-

лиона руб. Кроме того, руководство ОВД в лице начальника милиции В. А. Володькина всегда предоставляло транспорт спортсменам, выделяло и выделяет средства для приобретения формы и т. д. В свою очередь такое внимание порождает и высокую мотивацию к победе.

А в целом нынешний чемпионат, по мнению председателя райспорткомитета М. Шелухина, отличался от других двумя факторами. Первый — выросло мастерство команд, а второе — несмотря на экономические сложности, руководители предприятий, выставившие свои команды на первенство, оказали им серьезную материальную помощь. Это выразилось в денежной сумме свыше восьми миллионов рублей. Кстати, для руководителей команд-призеров АОЗТ «Заготпром», АО «Содружество», АОЗТ «Проминдустриал» приготовили специальные призы, которые им будут вручены.



кие спортивные достижения команд ОВД. И, видимо, не случайно именно спортсмены отдела стали инициаторами костра победы, костра дружбы. Такой костер был зажжен ими вечером после финальной игры. По их предложению такой костер будет зажигаться ежегодно командой-победительницей после завершения чемпионата. По их идее он должен стать символом жизни и

вечности.

А в целом нынешний чемпионат, по мнению председателя райспорткомитета М. Шелухина, отличался от других двумя факторами. Первый — выросло мастерство команд, а второе — несмотря на экономические сложности, руководители предприятий, выставившие свои команды на первенство, оказали им серьезную материальную помощь. Это выразилось в денежной сумме свыше восьми миллионов рублей. Кстати, для руководителей команд-призеров АОЗТ «Заготпром», АО «Содружество», АОЗТ «Проминдустриал» приготовили специальные призы, которые им будут вручены.

К сожалению, когда готовился к выходу в свет этот материал, редакция не располагала информацией, кто же занял третье место в чемпионате района по футболу. Игра между командами «Севан» (с. Эдиссия) и «Терек» (ст. Галюгаевская) по объективным причинам была перенесена на более поздние сроки, о ее итогах мы сообщим в ближайшем номере

«Степного маяка».

А. АЛЕКСЕЕВ.

На снимках: капитан команды ОВД В. Селезнев с главным призом первенства; лучшие игроки финальной встречи (слева направо): В. Семсенов, В. Каширов (команда АОЗТ им. Калинина), С. Киселев, А. Шимко (команда ОВД).

Фото Ю. Цамалаидзе.

З ДРАВСТВУЙТЕ! Пишет вам жительница станицы Курской. Да, наверное, напрасно. Дело в том, что мой муж работает в райгазе у Плотникова И. И. столярком, и с апреля им, то есть рабочей силе, людям, которые трудятся не покладая рук, не выдают зарплату. Я знаю, многие из вас скажут: «Многие люди не могут получить зарплату на других предприятиях тоже». Но я вам скажу, только не в райгазе, где почти каждый месяц покупают на какие-то деньги «КамАЗы», трактора!

газовики действительно не получали с апреля текущего года. Однако эту плохую новость Александр Николаевич сразу же скрасил хорошей. Он сообщил, что газовикам недавно выдали зарплату за апрель—июнь, приступили к выдаче жалования за июль. Далее он объяснил задержку выдачи зарплаты тем, что федеральный бюджет задолжал АО «Курскаямежстройгаз» 678 миллионов рублей в виде дотаций. Большую задолженность имеют также абоненты района. К примеру, хозяйства имени Ленина,

Письмо с ответом

ГАЗОВИКАМ ЗАРПЛАТУ НЕ ВЫДАВАЛИ С АПРЕЛЯ

Между тем, как ни спросят руководство, они отвечают, что на счету денег нет. Мне надоело молчать, как все молчат. Если другие молчат, значит, им есть на что жить. Я же сама безработная, не могу найти себе работу по своей специальности, а тут и муж не получает пять месяцев зарплату. Как и на что дальше жить? Неужели нет на всех них управы? Неужели не найдется у нас в Курской человек, которого бы заинтересовало мое письмо, и разобрались со всем этим?

Конечно, мое письмо могут и не напечатать, ну тогда мне придется писать дальше!

Ш.
ст. Курская.

От редакции. Прежде всего отвечаем на последний вопрос. Сотрудники нашей редакции данное письмо очень заинтересовало. Более того — сильно удивило. Ибо АО «Курскаямежстройгаз» пользуется в районе репутацией солидной организации. При чтении письма пришлось даже усомниться в его правдивости. Не дозвонившись к руководителю предприятия И. И. Плотникову, мы попросили бухгалтера АО Александра Николаевича Шевченко прояснить ситуацию. Увы, он подтвердил правоту автора письма: зарплату

имени Кирова и консервный завод задолжали газовикам 100 миллионов рублей.

Можно удовлетвориться таким объяснением или нет? В нормальной экономике (не социалистической) подобных перекосов не может быть. Предприятие, не способное выдать своим работникам зарплату, при нормальной экономике объявляется банкротом. У нас пока закона о банкротстве нет, и вообще сложно определить, оправданно ли задерживают выдачу зарплаты.

Тем не менее есть управа на такое сейчас распространенное явление. Это — суд. Невыдача своевременно зарплат — это грубейшее нарушение трудового законодательства, и за него можно крепко поплатиться. Да и сами акционеры могут потребовать отчета от избранного ими руководства. К примеру, на собрании, где и разобраться куда уходят деньги предприятия, покупалась ли дорогостоящая техника в то время, когда работникам месяцами не выдавали жалование. А подобная информация в редакцию поступает из некоторых трудовых коллективов района. Думается, и профсоюзам следует более активно защищать права трудящихся.

Школьная жизнь

Выдержали испытание делом

Год назад пришли в нашу школу-интернат два молодых преподавателя физкультуры Алексей Алексеевич Трегуб и Олег Дмитриевич Вардзенов, и сразу, просто и естественно, влились в наш большой коллектив. Да это и неудивительно: они — наши выпускники, окончившие 5 лет назад школу.

В первые дни можно было довольно часто наблюдать такую картину. Вот идут Олег Дмитриевич или Алексей Алексеевич, а за ними и вокруг, не отступая ни на шаг, девчонки и мальчишки. Ученики рядом с ними становятся взрослее, молодеют. Плечи у них сами по себе распрямляются, тверже и увереннее становится шаг. Иначе нельзя: эти педагоги для них — олицетворение настоящего мужчины.

А потом пошли обычные дни обычной работы: планы, конспекты, уроки, проверки, отчеты, кружки, секции, соревнования. Но это несколько не поубавило любви мальчишек к своим старшим товарищам. Напротив, пришло уважение как к профессионалам: дело знают и требовательны.

И вот минул год. Сейчас можно с уверенностью сказать, что уроки физкультуры стали самыми любимыми у школьников.

Алексей Алексеевич и Олег Дмитриевич отдавались избранному делу всей душой, проявляя на ходу всю свою инициативу, ходкость, выдумку, хитрость. А без них нельзя, потому что спортивная база школы очень бедна. Вот и приходится заниматься изобретательством. Это и есть творчество,

Минувший год прежде всего был испытанием для молодых педагогов на верность избранному делу. Они его с честью выдержали. А ведь не секрет, что многие люди стремятся жить в городе.

Предоставлялась возможность одному из наших физруков обособиться в краевом центре, где и работа была подходящая. Однако он не смог изменить избранному делу, обмануть надежды ребят.

Настроение молодых преподавателей, судя по разговорам, хорошее, планы большие, но многое тревожит. К примеру, многие ребята страдают различными физическими недостатками. Для работы с ними нужны специальные снаряды, а тут простой мяч не купить. Школе нужна материаль-

ная поддержка, считают они.

Но не будем говорить о грустном, особенно накануне Дня учителя. Пока есть такие молодые, уверенные в себе люди, и нам спокойнее. Веет от них молодостью, энергией, таким брызжущим здоровьем, что глядя на них, невольно думаешь: «Вечно живем!»

Сердечно поздравляем Алексея Алексеевича и Олега Дмитриевича с первым в их педагогической биографии Днем учителя и желаем успехов и радостей на этом поприще.

А. ЖЕРЛИЦЫН,

учитель русского языка и литературы Курской школы-интерната № 8.

Откуда пошло слово

Правды в ногах нет

Между тем в недавнюю старину ее там упорно искали. Сборщики податей ставили виновных на правед. Праведники, то есть пристава или судебные служители, брали в руки дубинки и били ими по пятам, по голени и икрам (куда попадет). Стали толковать: «Душа согрешила, а ноги виноваты». В буквальном своем значении и в свое время пословица эта заменяла нынешнюю: «Взялки гладки», то есть ничего с него взять нельзя, напрасно мучительные домогательства. Над упрежденным праведом стали уже и подсмеиваться: какай, в сущности, правда в ногах?

Суровая практика старых времен осталась в виде шуточного упрека тому, кто, придя в гости, церемонится, не садится: «Садись, в ногах правды нет!»

Из книги С. Максимова

«Крылатые слова».

ЕСЛИ ЗНАТЬ ЗАКОНЫ БИОРИТМОВ

Объявления

Почему жизнь то дарит вам радость и счастье, то приносит проблемы и неприятности. То вы чувствуете постоянную усталость, то вдруг прилив сил, энергии, и вы готовы свернуть горы. Астрологи утверждают, что можно предвидеть тот час, когда вы будете в ударе, предвидеть периоды ослабления физических и душевных сил, если знать и уметь применять законы биоритмов.

Самыми опасными периодами жизни, приносящими болезни и проблемы, они считают возраст 6, 18, 30, 42, 54, 66, 78 и 90 лет. Кроме того, в течение суток у любого человека есть удачное и неудачное время суток.

Помимо этой привязки, для прогноза своего состояния надо учитывать данные ученых, которые установили существование в течение суток пяти циклов носительной активности и пассивности человека. Подъемы отмечаются около 6, 12, 17, 21 и 1 часов.

Первичная настройка внутренних биологических часов, становление собственного ритма жизни, согласование его с внешней средой происходят в детском возрасте. Не случайно так часто дети болеют. По существу, это приспособление к миру. В зрелом возрасте мы обретаем относительную стабильность и располагаем значительными резервами организма, что вызывает иллюзорную уверенность, что так будет вечно. А расплачиваться приходится преждевременным старением.

Большинство из нас живет вопреки человеческой природе. Попробуйте по-новому посмотреть на распорядок своего дня. Ложитесь спать на спад между 21 и 22 часами, а вставайте на подъеме — в 4—5 часов. Через неделю вы войдете в этот ритм и будете прекрасно себя чувствовать. Конечно, трудно преодолеть привычку суетиться до 23—24 часов. Но тратить силы на пробуждение в

7—8 часов (во время спада) тоже нерационально. Тем более что пережитый с утра стресс будет сказываться весь рабочий день.

Второй пик работоспособности приходится на 11 часов, и его нужно использовать для решения наиболее важных проблем. В это время легче переносятся и физические нагрузки. В 14 часов очередной спад, до 16 часов попытайтесь освободиться для отдыха или займитесь нетрудным делом. Затем два часа можно действовать поактивнее. С 18 до 19 часов опять спад и усталость, постарайтесь расслабиться. К 20 часам вас ждет новый подъем, и его надо использовать. Помните, что самый работоспособный период — до 13 часов. Во второй половине дня человек только дорабатывает.

В жизни каждого человека наступает момент, когда надо обратиться к врачу. Чаще всего мы выбираем удобное для визита время, не учитывая наиболее благоприятные часы для диагностики и лечения болезней. Свои биоритмы и вполне конкретное «лечебное» время существует и для каждого отдельного органа.

В течение определенных двух часов каждые сутки происходит максимальный прилив энергии к одному из органов человеческого организма. В это время он наиболее восприимчив к лечению. Вот эти периоды: сердце — 12—14 часов, тонкий кишечник — 14—16 часов, мочевой пузырь — 16—18 часов, почки — 18—20 часов, полость сердечной сумки — 20—22 часа, дыхание, кровообращение, пищеварение, мочеполовая система — 22—24 часа, печень — 2—4 часа, легкие — 4—6 часов, селезенка — 10—12 часов. Через 12 часов после прилива энергии фиксируется время минимальной активности каждого органа.

Важно при выборе времени лечения учитывать и сезонную цикличность в активности органов.

Любые диагностические процедуры лучше проводить в неблагоприятные для органов часы и периоды, а лечение — в благоприятные. Не позволяйте делать прививки своим детям в течение месяца, предшествующего дню их рождения. В этот период организм наиболее ослаблен и нуждается в укреплении витаминами.

Общее правило для приема лекарств: натощак, до 11 часов утра. Это дает максимальный лечебный эффект.

Опытные зубные врачи предпочитают проводить наиболее болезненные процедуры ранним утром, поскольку острота болевых ощущений возрастает с полуночи и достигает максимума к 18 часам.

Наибольшее лечебное воздействие массажа — до полудня. Большинство лекарств для понижения артериального давления лучше принимать с 15 до 17 часов. Это связано с тем, что у гипертоников максимум давления приходится на 18—20 часов. Опережение пика позволяет уменьшать дозу и усиливать лечебный эффект.

Каждому хочется узнать о прочности своего организма. Считается, что устойчивость более высокая у тех, кто родился в годы наивысшей активности Солнца и в близкие к ним: 1903, 1914, 1925, 1936, 1947, 1958, 1969, 1980, 1991. Если хотите узнать о себе поточнее — воспользуйтесь тестом известного психолога Ю. Забродина. Не глядя на секундомер, включите его и одновременно начните мысленный отсчет одной минуты. Остановите часы, когда, по вашему мнению, прошла минута. Если на секундомере зафиксировано меньше 60 секунд, то вы ускоряете время, излишне тревожны и склонны к заболеваниям. Если вы достаточно точны (до 5 процентов) или немного растягиваете время, скорее всего, идти к врачу необходимости нет.

«Куранты» № 102, 1994 г.



Курское
отделение
Сбербанка

СБЕРБАНК РОССИИ ВЫПУСКАЕТ ЦЕННЫЕ БУМАГИ С ХОРОШИМИ ИНВЕСТИЦИОННЫМИ КАЧЕСТВАМИ: НАДЕЖНОСТЬ, ЛИКВИДНОСТЬ, ДОХОДНОСТЬ, С ХОРОШЕЙ ЗАЩИТОЙ БЛАНКОВ.

Для размещения средств и получения дохода юридическим лицам предлагает депозитный сертификат Сбербанка РФ.

Для взаиморасчетов между юридическими лицами и также получения дохода предлагает простой вексель Сбербанка РФ.

Преимущества этих ценных бумаг:

- возможность переуступки другим лицам;
- минимальное налогообложение;
- абсолютная ликвидность.

Приобретайте ценные бумаги Сбербанка России!



Курское
отделение
Сбербанка

СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ БАНК № 5238 ПРЕДЛАГАЕТ ШИРОКИЙ ВЫБОР БАНКОВСКИХ УСЛУГ ДЛЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ:

- открытие и ведение расчетных счетов в рублях и в валюте;
- выплату процентов по остаткам на счетах и депозитам юридических лиц на договорной основе;
- инкассацию денежных средств клиента;
- льготное кредитование постоянных клиентов;
- быстрые расчеты через Клиринговый центр Сбербанка;
- выплату заработной платы работникам предприятий и организаций через учреждения Сбербанка;
- консультации.

Подробную информацию по услугам для юридических лиц вы можете получить по телефонам: 9-58-71, 9-50-65.

Продаются трехкомнатная квартира со всеми удобствами. Имеется гараж, хозпостройки, огород, мебель. Обращаться: в/с «Восход», ул. Молодежная, 3/1, в любое время.

1352-1

ОМП «Курское» требуются механизаторы широкого профиля и газосварщики. Обращаться: с. Русское, ул. Кооперативная, ОМП «Курское», т.т. 9-59-71, 9-64-13.

1356-3

АО «Заготпром» продает по балансовой стоимости складские помещения, гаражи, убойный цех, дом жилой. Все объекты находятся в одном месте в ст. Курской (ул. Балтийская, 44, центральная усадьба), заезд — отдельной дорогой. Имеется вода, газ, телефон. Территория — 1 га земли, вся территория капитально огорожена.

1360-3

Продается трехкомнатная квартира со всеми удобствами по адресу: ст. Курская, пер. Школьный, 7, кв. 13. За справками обращаться в филиал «Курской» коопбанка «Единство», ул. Советская, 16, тел. 9-17-97.

Продается двухкомнатная квартира со всеми удобствами в центре Курской по ул. Калинина, 134, кв. 8. Тел. 9-53-82.

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ! Доводим до вашего сведения, что публикация объявлений в газете производится только после предварительной оплаты. Редакция газеты.

Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции газеты «Степной маяк». За достоверность опубликованных данных ответственность несет автор.

редактор
А. А. РЖЕВСКИЙ.

Курское АОЗТ «Терек» продает в неограниченном количестве отруби по цене 40 руб. за 1 кг. 1354-3

ЧП «Марианна» реализует кирпич красный (135 тыс. руб.) и белый (140 тыс. руб.). Обращаться: Кировский р-н, ст. Советская, район автовокзала, тел. 98-4-93. 1357-1

Продается приватизированная трехкомнатная квартира и дом со всеми удобствами. Справки по тел. 9-56-26.

Продлен обмен на ваучеры (один ваучер — одна акция) акций Всероссийского автомобильного альянса (розыгрыши автомобилей два раза в год), «Дока-Хлеб», «Теле-маркет». По всем акциям выплачиваются дивиденды. Обращаться: ст. Курская, районная администрация, 2-й этаж, фонд имущества, тел. 9-50-33. 1282-3

Курскому АО «Меркурий» на постоянную работу требуются водители категории «Е», мойщики, медник, токарь, техник. Оплата согласно заключенным контрактам. Обращаться по адресу: ст. Курская, ул. Акулова, 48, т.т. 9-51-31 и 9-51-35.

Реализуем брус хвойных пород. Т.т. 9-15-13, 9-58-04. 1347-3

Поэтической строкой

Бурунный вальс

Ветер колышет тонкий ковыль,
Степь без конца и без края...
Кружатся в вальсе ветер да пыль,
Думы в душе навеяв.
Тот, кто хоть раз побывал в
бурунах,
Будет пленен навсегда красотой:
Песчаные дюны растут на глазах,
И марево льется водою.

Запах чарующий душу пьянит,
Много прекрасных цветов...
Диву даешься, как могут они
Растить среди сыпучих песков.
На утренней зорьке солнце бодрит,
Слышится трель соловья,
Все просыпается, гомон стоит,
И торжествует родная земля.

Когда, как обычно, приходит
весна.
Степь пробуждается вновь,
Нет в моем сердце покоя и сна,
Царствует в нем безраздельно
любовь.

М. СУЛЕЙМАНОВ,
ст. Курская.

Из школьных сочинений

- «Его волосы были разбросаны по всей голове»
- «Свернувшись в калачик, солнце грело дремлющего кота».
- «У стены стоял диван в кожаном одеянии».

- «Он мыл шею до пояса».
- «Над столом висела люстра с фонтанами».
- «Девочка была стройная, заплетенная в косы».

- «На поле паслись домашние звери».
- «Одет он был просто: старая шапка, выгоревшая рубашка и галифе с кнутом».

Это интересно

Установлено, что клетки левого у женщины. А в ведении этих радости. Вот почему мужчины с полушария головного мозга муж- чины отмирают куда быстрее, чем клеток находится речь и чувство годами начинают брзужат.

Почему мужчины брзужат

Установлено, что клетки левого у женщины. А в ведении этих радости. Вот почему мужчины с полушария головного мозга муж- чины отмирают куда быстрее, чем клеток находится речь и чувство годами начинают брзужат.

Наш адрес,
телефоны
Индекс 54022

357850, станция Курская, Курского района, Старошаропольского края, пер. Школьный, 21. Телефоны: редактор — 9-51-52; ответственного секретаря — 9-53-62. Отделов: общественно-политического — 9-52-70; сельского хозяйства — 9-53-80; писем и массовой работы — 9-53-80; отдел радиовещания — 9-52-22, бухгалтерия — 9-52-12. СМИ зарегистрировано региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Ростов-на-Дону). Регистрационный номер Р-0557.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
ПО СРЕДАМ И СУБ-
БОТАМ

Тираж 3592 Курская типография, переулок Школьный 21, телефон 9-59-36

Заказ № 1461