

## “ЦАРСТВИЕ НЕБЕСНОЕ НАЧИНАЕТСЯ В СЕРДЦЕ!”

“Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробах живот даровал”.

Этим гимном СВ. Церковь возвещает всему миру о том, что разрушена смерть, уничтожена власть сатаны; человек примирен с Богом, прощен во всех своих грехах, человеку снова открыты двери в царствие небесное, человек возвращается в рай, из которого были изгнаны Адам и Ева.

Нам трудно выразить величие этого праздника. Мы должны пройти через 40 дней поста, молитвы, воздержания и покаяния; 40 дней быть рядом с Христом, чтобы понять всю Его Любви, всю глубину Его милосердия, понять, что Он сотворил нас и весь мир для нас и все, что мы имеем лучшее, это все дано нам. Человек сотворен для радости и блаженства, но сам себя лишил этого. И вот теперь снова возвращается человек к прежнему состоянию, в объятиях любви, радости и милосердия своего Создателя. Человеку снова дается право быть рядом со своим Творцом, человек получил право называться сыном Божиим. И Вос-



кресший Христос говорил много раз своим ученикам и последователям, что Он уже не называет их своими рабами, а называет их своими друзьями, братьями и сестрами.

Великая честь быть сыном Божиим, братом и сестрой И.Христу. По-

этому Церковь зовет нас сегодня всех радоваться необыкновенной неземной радостью, потому что мы снова возвращены к любви и благодати Божьей, имеем возможность войти в Царство Небесное, снова стать детьми Божиими.

### Дорогие братья и сестры!

Всех Вас поздравляю с Великим праздником Светлого Христова Воскресения и желаю Вам, чтоб пасхальная радость, которая сегодня охватывает сердца всех христиан, не оставляла и не покидала Вас никогда. Для этого вспоминайте всегда, что Христос Воскрес. И когда будете встречаться в пасхальные дни друг с другом, не приветствуйте себя обычными словами “Здравствуй” или “Как поживаешь?”; говорите друг другу с радостью: “Христос Воскрес!” Вот это сознание того, что Воскресший Христос с нами, объединяет нас, обнимает нас, наполняет нас. Пусть эта радость вас согревает, пусть она затмит все печали и горести, покроет нас всех необыкновенным теплом и озарит пасхальным светом. И хотя бы в эти пасхальные дни почувствуйте себя по-настоящему детьми Божиими, почувствуйте себя в Царствии небесном. Царствие Небесное начинается внутри, в нашем сердце. Приготовьте это сердце, чтобы вы немножечко вошли в обстановку радости пасхальной.

И пусть Воскресший Христос хранит Вас, благословит Вас, оберегает Вас и сподобит всех нас вечной пасхальной радости.

Шлю вам пасхальное приветствие и пасхальное Боже благословение.

Радуйтесь и веселитесь, потому что нет большей радости, как та, которую принес нам Воскресший Христос.

Христос Воскрес!

Священник о. Стефан

### ЕЩЕ НЕМНОГО, ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ

плата пенсий войдет в график. По состоянию на понедельник обслуживание составляло две недели.

### “ЮНОСТЬ” РАБОТАТЬ НЕ БУДЕТ, НО ЛАГЕРЕЙ МЕНЬШЕ НЕ СТАНЕТ

Весна в этом году крайне неуверенно вступает в свои права. Но календарь неумолим: завершается апрель, все ближе начало летних школьных каникул. Самое время подумать о летнем отдыхе учащихся.

На протяжении многих лет их принимали: в городе - лагерь на базе одной из школ, на озере Ко-

панском - “Салют” и “Юность”. Как сообщил на планерке в минувший понедельник мэр города В. Некрасов, нынешним летом в “Юности” ребята отдыхать не будут.

Чтобы компенсировать сокращение числа отдыхающих ребят, планируется открыть не один, а два лагеря на базе школ.

### ОСТОРОЖНО - МОЛОКО

Разливное молоко у частников или привезенное из совхозов всегда кажется более вкусным и жирным. Особенно, если цена на него более низкая, чем в магазинах. Но специалисты центра Госсанэпиднадзора предупреждают: покупать молоко у продавцов с непроверенным данной службой товаром небезопасно: неизвестным является не только здоровье скота, но и самих “бабушек”.

Что касается молока из Коп-

рья, то санэпидемиологи не отрицают наличия у него высоких показателей жирности и питательности. Однако в совхозе до сих пор не решен вопрос с приобретением пастеризатора (организацией пастеризационного пункта) и с охладителем молока. А это значит, что такая продукция может не выдерживать предъявляемых к ней требований по бактериологии. Особенно сейчас, в более теплое время.

### НАЙДЕНО ТЕЛО УТОНУВШЕГО РЕБЕНКА

Поздним вечером 22 апреля в районе лодочного кооператива “Судак” двое граждан обратили внимание на странный предмет на берегу реки. Когда подошли поближе, то увидели тело ребенка в возрасте 10-12 лет. Вскоре на место обнаружения трупа прибыли сотрудники милиции. Тело было доставлено в морг.

После опознания, которое было проведено на следующий день, установлено: труп принадлежит ребенку, утонувшему 11 марта в проруби на реке Коваш.

Как утверждают очевидцы, в тот день в проруби барахтались двое детей, однако о вто-

ром ребенке до сих пор сведений никаких нет. Сотрудники милиции в свою очередь провели ряд оперативных мероприятий по выявлению второго участника трагедии, но все они не дали результатов. В этой связи есть основания полагать, что второго утопленника просто не было. Что касается свидетельств очевидцев происшедшего, то, наверное, произошло досадное недоразумение. Так что в районе лодочного кооператива “Судак” была поставлена последняя точка в трагедии, разыгравшейся на Коваше 11 марта.

В.Кузнецов

### ИМПОРТ “ЗАГОВОРИТ” ПО-РУССКИ

Отдел торговли мэрии напоминает, что согласно Постановлению правительства Российской Федерации от 27 декабря 1996 года с 1 мая на территории Российской Федерации запрещается продажа импортных продуктов питания без информации о них на русском языке. Указанным постановлением утверждены Правила, обеспечивающие наличие на продуктах питания, ввозимых в Российскую Федерацию, информации на русском языке.

С полным текстом указанного постановления можно ознакомиться в “Российской газете” № 5 за 10 января 1997 года.

Н. Дорогина,  
начальник отдела торговли

### ЗДЕСЬ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДВУХ МНЕНИЙ: МНОВЕНО НАРУШЕНИЙ

С 15 по 22 апреля на дорогах города зарегистрировано 314 нарушений Правил дорожного движения.

В том числе шесть водителей задержано за управление транспортными средствами в нетрезвом состоянии и 102 - за превышение скорости движения.

31 водитель управлял технически неисправным автотранспортом. За переход улиц в неполюженных местах было задержано 42 пешехода.

С 15 по 22 апреля в городе произошло 3 дорожно-транспортных происшествия. К счастью, никто не пострадал.

Г. Васильев,  
инспектор ГАИ

Как мы уже сообщали, несколько дней назад в Москве прошел I съезд Всероссийского профсоюза работников атомной энергетики и промышленности...

Необходимо, наверное, пояснить, почему этот съезд был назван первым. Когда-то Средмаш был союзным министерством, и его предприятия и города располагались во многих союзных республиках. Их работников объединял отраслевой профсоюз. Последний его съезд состоялся в 1990 году. После распада СССР состоялась конференция, на которой были представлены профсоюзные организации предприятий атомной энергетики только России. И вот теперь, в апреле 97-го, прошел съезд.

Его делегаты внесли дополнения и изменения в Устав профсоюза, определили цели и задачи отраслевого профсоюза и его профячеек на местах в современных условиях.

На съезде были избраны руководящие органы профсоюза работников атомной энергетики и промыш-

23 апреля состоялось очередное заседание городского совета председателей профсоюзных организаций Соснового Бора.

На нем рассмотрены: информация о прошедшем I съезде отраслевого профсоюза работников АЭП России; проблемы организации летнего оздоровительного сезона для детей сотрудников предприятий; о предстоящих майских праздниках; организационные вопросы.

По первому вопросу с информацией выступили делегаты съезда Ю. Галаев - председатель ОПК ОАО “СУС” и А. Ермолаева - заместитель председателя профкома НИТИ.

Второй вопрос предстоит дополнительно обсудить в мэрии, после чего может быть принято окончательное решение. Выступающие отмечали, что к обычным пробле-

### ТРОИМ СОСНОВОБОРЦАМ СЪЕЗД ОКАЗАЛ ДОВЕРИЕ

Председателем ЦК профсоюза избран Игорь Алексеевич Фомичев, работавший ранее одним из двух замов бывшего председате-

Отрадно отметить, что в состав руководящих органов профсоюза избрано трое сосновоборцев. Членами ЦК стали М. Вивсяный - председатель профкома ЛАЭС и Ю. Галаев - председатель объединенного профсоюзного комитета ОАО “СУС”.

Членом центральной ревизионной комиссии избран А. Кузнецов - начальник смены реакторного цеха ЛАЭС, член профкома предприятия.

С.Анатольев

### ПРОФСОЮЗНЫЕ ЛИДЕРЫ СОВЕТУЮТСЯ

мам прибавились вопросы, связанные с различной ведомственной принадлежностью предприятий и действием в городе нескольких соц.страховых организаций.

Было рассмотрено обращение КИРФ, в котором городской комитет компартии призвал профсоюзные организации города принять участие 1 мая в митинге, посвященном Дню солидарности трудящихся. Совет принял соответствующее обращение к труженикам предприятий города. Членам совета предложено обсудить в своих коллективах структуру будущей профсоюзной городской организации.

## ★ АВАРИЯ НА ЧАЭС: 11 ЛЕТ СПУСТЯ

И снова 26 апреля... И снова память возвращает нас в те последние апрельские дни 1986 года, когда произошла трагедия, которой еще не знало человечество. Именно в этот день "мирный" атом взбунтовался, показав свой неведомый доселе оскал.

Правда, о подлинных размерах трагедии, о ее последствиях мы узнали намного позже того апрельского дня. Но что это меняет сейчас, 11 лет спустя?

Да, так сложилось, что ныне Чернобыль за границами России, на территории "самостийной" Украины. Но он напоминает о себе ежедневно и ежечасно. В том числе и в нашем городе. Ибо более 1000 сосновоборцев (практически каждый сороковой взрослый житель города!) участвовало в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС. И каждый из них заплатил за это самой дорогой ценой - своим здоровьем. Даже сегодня, одиннадцать лет спустя, авария бьет прямой наводкой по рядам ликвидаторов.

## ПРАВИТЕЛЬСТВО ХОЧЕТ, КАК ЛУЧШЕ. НЕ ПОЛУЧИТСЯ ЛИ КАК ВСЕГДА?



24 февраля (заметьте, на другой день после Дня защитников Отечества), а вклад армии в устранение последствий Чернобыльской аварии общезвестен, правительство Российской Федерации внесло в Государственную Думу проект федерального Закона "О внесении изменений и дополнений в пункт 25 статьи 14 Закона Российской Федерации "О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС".

Документ серьезный, напрямую затрагивающий интересы тысяч людей, участвующих в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС.

Правительство уверяет, что оно озабочено защитой их интересов, но каждый из нас на собственном опыте знает, как это зачастую бывает у нас в стране. Мы воздерживаемся от редакционного комментария к проекту этого закона.

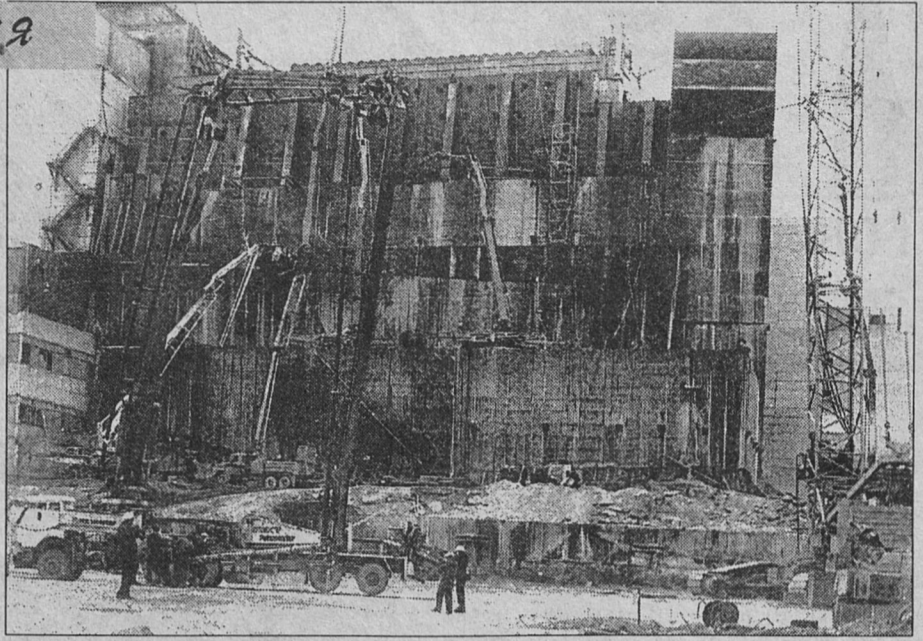
Но накануне очередной печальной годовщины 19 апреля,

в С.-Петербурге состоялась учредительная конференция ликвидаторов последствий катастрофы на ЧАЭС, в работе которой участвовали делегаты из восьми городов и районов области. Инициатором проведения этой конференции явилась Сосновоборская городская ассоциация чернобыльцев. Наш город на конференции представляла делегация в количестве 14 человек.

На конференции был рассмотрен целый ряд организационных вопросов. Но основным, без сомнения, стало обсуждение уже упомянутой законодательной инициативы федерального правительства.

По итогам обсуждения конференции единогласно приняла текст специального обращения в адрес Государственной Думы.

"...Предлагаемые изменения и дополнения в Закон, - говорится в письме, - противоречат Закону РСФСР "О государственных пенсиях в РСФСР" (статья 103), Закону РФ "О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС" (статья 38), Закону РФ "О внесении изменений и дополнений в законодательные акты Российской Федерации о возмещении работникам вреда, причиненного работникам увечьем, профессиональным заболеванием, либо иным повреждением здоровья, связанными с исполнением ими трудовых обязан-



Цитата из законопроекта правительства:

Внесение указанных изменений и дополнений даст экономии расходов федерального бюджета для этих целей с 1,41 до 0,469 трлн.рублей в год, что позволит обеспечить соответствующие выплаты в возмещение вреда, причиненного здоровью, а также выполнения в более полном объеме других обязательств государства по социальной защите граждан, пострадавших вследствие чернобыльской катастрофы, в пределах ограниченного размера средств, предусмотренных на эти нужды Федеральным законом о "Федеральном бюджете на 1997 год".

ностей" (статья 15)".

Итак, федеральное правительство убеждено, что предлагаемый им законопроект во благо ликвидаторов. Сами ликвидаторы, по крайней мере Ленинградской области, убеждены, что это не так. Решающее слово - за Государственной Думой. Но это - дело будущего.

А сегодня давайте забудем об этих проектах, письмах, заседаниях и обсуждениях.

Сегодня, в одиннадцать годовщину катастрофы на Чернобыльской АЭС, давайте поклонимся в пояс всем тем, кто тогда, в 86-м, загнал атомного "джина" обратно в бетонную "бутылку". И вспомним тех из них, кого уже нет среди нас.

А. Стаселько  
Фото из личного архива П. Сафронова

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА В ГОРОДСКОМ ОБЩЕПИТЕ

Экологи и медики в один голос утверждают: наше здоровье на 90% зависит от того, что мы едим, что пьем и чем дышим. Собственно, это уже и не новость. Наше начитанное население стало за последние годы столь просвещенным и грамотным, что вопросы, если у кого и возникают, то вполне конкретные и по адресу: какое качество предлагаете, как всевозможные требования выполняете?

Грядет лето. Значит - тепло, и может быть жара - а готовы ли справиться с этой термической нагрузкой холодильные агрегаты предприятий питания, собирающих нас обслуживать? Этим вопросом традиционно весной задаются врачи-гигиенисты центра Госсанэпиднадзора. Четыре специалиста этой службы, занимающиеся контролем за организацией питания в городе, провели такую проверку несколько дней назад.

Оказалось, что достойно - то есть во всеоружии - встретить приятный во всех отношениях сезон года не так-то просто. Впрочем, и этот факт трудно назвать новостью. Город шел к непростой ситуации годами, продолжает идти и сейчас. Основная проблема - в устаревшей по всем статьям базе "Комбината детского питания", доставшейся по наследству от могучего в прошлом ОРСа. Введенная в 1972-м году, база, безусловно, отвечала всем требованиям времени: сверхдостаточное количество холодильного оборудования, прекрасный цех по очистке овощной продукции и пр. Что случилось со всем этим за четверть века? Представить нетрудно. Конечно, "дыры" по возможности латались. Но не все и не все время. Как-никак, тяжелое экономическое положение...

ные холодильные установки с базы мелкого опта (в позапрошлом году была серьезная авария с утечкой аммиака) до сих пор исправны. Требуется цех по очистке овощной продукции. А ведь "Комбинат" снабжает полуфабрикатами почти все общественное питание города и главное - детского. Школы и сады получают продукцию именно с их базы, и от того, в каком виде и качестве она поступает, зависит здоровье детей. Конечно, санэпиднадзор предъявляет претензии: мол, готовьтесь, можем и вовсе вас закрыть - впереди лето. Профессиональный гнев санэпидемиологов адресован преимущественно руководству "Комбината", которое, по мнению службы СЭС, могло бы быть и поактивней и понапористей в достижении цели, то есть - проведении ремонта и замене оборудования.

Кто здесь прав? Послушаешь первых лиц "Комбината" - вроде, стараются, как могут. По последней их информации - кажется, наконец, найдены специалисты по ремонту холодильников, а на один из летних месяцев намечена замена линий по очистке овощей. Как говорится, не прошло и четверти века... Но и это уже неплохо.

И все же проблема не снята, да и не ограничивается вопрос общественного питания - особенно детского - только бесперебойной работой базы. Неодоброудованы столовые и самих школ. Сегодня только в 4-ой и 7-ой школах есть холодильные прилавки. Это значит, что остальные не могут себе позволить приготовление салатов. Следовательно, буфеты - преимущественно которыми пользуются современные школьники - заполняются в основном булками. Если не прилавки, то нужны хотя бы маленькие холодильники - для хранения в них все тех же наре-

занных овощей.

Есть и еще одна проблема нашего времени: авитаминоз. Врачами по детскому питанию и раньше и сейчас выдвигалось требование - дополнение третьих блюд в садах и школах аскорбинкой. Чтобы хотя бы витамином С и тем более в весенний период поддержать юное поколение. В прежние годы требование это неуклонно выполнялось. Понятно - были деньги. Сейчас их нет. Потому уже несколько лет С-витаминация наших детей не проводится.

Казалось бы, уж эта-то деталь не требует грандиозных затрат? Ответ на этот вопрос, полученный в управлении образования, в очередной раз опустил на землю. Сосновый Бор занимает второе место по области и входит в шестерку районов, где еще сохранено бесплатное горячее питание для младших школьников. Ежедневно 4 тысячи ребят получают завтраки и обеды: на это уходит как минимум 200 млн. рублей ежемесячно. Плюс две тысячи малышей питаются в детских садах (родительская плата составляет только одну часть от всех затрат на одного ребенка). В сумме получаются - сумасшедшие деньги. "Съедаются" они все из городского бюджета. Усиление на него нагрузки дополнительными затратами по той же аскорбинке кажется непозволительной роскошью. Отсюда и все последствия. Кстати, давно требуемая нагрузка по нормальному оборудованию "Комбината детского питания", равно как и школьных столовых - имеет отношение все к тому же карману - бюджетному.

По всему выходит, что мы и наши дети просто обязаны себя чувствовать полноценно сытыми в любое время года - одной уже ясностью и трезвым пониманием вопроса. А здоровье - о нем продолжают думать все те же врачи-эпидемиологи. Они хоть и требовательны, но, увы, не всемогущи.

Елена Кострова

## ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ И СИЛЬНЫХ

Отныне лучшая половина человечества, проживающая в Ленинградской области, может рассчитывать как минимум на два женских дня в году. С первым - мартовским - все понятно: как-никак международный. А вот со вторым интереснее: он уготован самым-самым, проявившим и доказавшим миру (пусть и в границах области) свою незаурядность.

Правительство области, призвавшее откликнуться города и районы выдвижением своих талантливых представительниц на конкурс "Женщина года", обещание сдержало: прошедших местный определительный этап пригласили на праздник чествования лауреатов этого конкурса. Такой состоялся в стенах театра Сатиры в Петербурге в минувший понедельник, как утверждают организаторы, этот праздник для победительниц года не остановится на цифре 1997.

Как известно, в Сосновом Бору было определено семь "Женщин года" ("Маяк" писал об этом в номере за 19 ноября 1996-го). Три первых имени представили на суд областной комиссии, и все они были приглашены правительством на праздник чествования: Т.Волгина (директор ТОО салон "Русский стиль"), А.Крутякова (педагог школы №3, ветеран Великой Отечественной войны, удостоенная в 1996 году звания "Почетный гражданин города Сосновый Бор"), В.Кириллычева (чемпионка мира по зимнему полнотелу 1995-го года, активная пропагандистка здорового образа жизни).

Кроме того, межведомственная комиссия, согласовав свои предложения с руководством

органов местного самоуправления, по номинации "Женщины в органах управления" определила пятерку самых ярких и сильных личностей, занимающих руководящие посты в местных органах власти. В их число вошла и наш заместитель мэра по социальным вопросам Р.Карташева.

Четверка прекрасных сосновоборских дам достойно представительства от лица всего города. Эти женщины - большие труженицы. И мужчинам деловыми качествами не уступают. Но и это, надо сказать, не затмевает в них женское, материнское начало. Попробуйте выглядеть элегантно, всегда в меру нарядно и женственно, следить за своей внешностью так, как это делает в свои "...сят" прошедшая "огонь и воду" Александра Ивановна Крутякова!

Нет сомнений, что другие 47 женщин, представленные к чествованию в областном правительстве, заслужили хотя бы еще одного дополнительного праздника в году. Где, как и полагается, для них могут выступить любимые актеры, певцы, и конечно, вручаются подарки. Возможно, российские женщины-труженицы нуждаются в таких признаниях, как никто больше.

Е.К.

## 2. ПЛАТА ЗА КАЙФ

А. Селин,  
психиатр-нарколог военного госпиталя

**В прошлом номере мы затронули проблему токсикомании. Сегодня речь пойдет об алкоголе - легальной и общедоступной разновидности наркотического зелья. То, что у нас скромно называют алкоголизмом, в США получило более точное название - алкогольная наркомания.**

Чтобы понять страсть человека к алкоголю, попытаемся заглянуть в глубины головного мозга. Только при паличии эмоций работают механизмы памяти. А сами эмоции возможны только при паличии в головном мозгу, в каждой его клеточке, как ни странно, алкоголя. При этом организм сам знает, сколько его должно быть, так как недостаток его, равно как и избыток, дезорганизуют всю тончайшую работу мозговых центров.

Известна средняя норма содержания в крови такого алкоголя - 0,018 процентов. Если принять во внимание, что в теле взрослого человека около 5 литров крови, то общее количество эндогенного (внутреннего) алкоголя в организме составит около 9 гр. абсолютного спирта или около 20 гр. 40-процентного алкоголя.

Алкоголь, как двуликий Янус, по отношению к высшей нервной системе выступает в двух качествах - как стимулятор и как депрессант. Передадим притягательные свойства, которыми он обладает, если не "перебирать". Алкоголь поднимает общий фон настроения (эйфоризирующее действие). Примиряет с действительностью, помните у Жванецкого: "с утра принял 150 и никаких проблем в течение дня".

Расслабляет. Снимает боль, страхи. Успокаивает, снимает тревожное состояние. Может выступать как средство от бессонницы (гипнотическое действие). И это еще не полный перечень всех "прелестей" алкоголя. Отсюда понятна извечная тяга к нему.

Если бы дело ограничивалось приятными симптомами, если

бы можно было ограничиться малыми дозами и редким употреблением, не было бы проблемы, которую мы называем "алкоголизмом".

Мы уже знаем, что организм сам вырабатывает необходимое для его нормальной деятельности количество этого самого алкоголя. Избыток его мозгу не нужен. На его избыток мозг отдает команду "цеху" по производству алкоголя о прекращении его изготовления. Когда регулярно пьющий по каким-то причинам прекращает выпивки, мозг дает немедленную команду о возобновлении производства алкоголя. Вскоре от противоречивых команд в деятельности головного мозга начнется хаос, ведущий к дезорганизации "штабной" работы мозга. Грубо нарушается взаимосвязь и гармония в деятельности всех внутренних органов систем организма. В частности, печень не справляется со своей основной функцией - дезинтоксикационной. Почки не успевают освободить организм от токсических веществ.

Со временем при систематическом употреблении алкоголя теряется эффект "малых" доз и для его достижения требуется все более и более высокие. Такова особенность любого наркотика, иначе он не назывался бы наркотиком. "Рабочая" доза растет и приближается вплотную к токсической. Кстати, извест-

но и ее цифровое значение - 0,04 процента, что для взрослого соответствует примерно 500 гр. 40-градусного алкоголя, выпитого одновременно. Теряется тонкая грань между этими дозами, что ведет к более частым передозировкам. Это уже утрата защитных реакций организма. Если человек не погиб от случайной передозировки, в дальнейшем формируется синдром ЗАВИСИМОСТИ от алкоголя. В клиническом аспекте - это уже болезнь, и назвать ее нужно своим именем - алкогольная наркомания.



Следует упомянуть и о летальной дозе, когда содержание алкоголя в крови достигает 0,06 процента, что соответствует около 750 гр. водки, принятой одновременно. Известен случай, когда в веселой компании молодая девушка на глупый спор выпила бутылку водки. Спасти ее не удалось!

Клинически зависимость от алкоголя представлена двумя видами - психическим и физическим. При первом компоненте желание выпить носит навязчивый и труднопреодолимый характер. Но усилием воли прекратить выпивки можно, то есть болезнь еще управляема.

Наличие физической зависимости говорит о резком изменении качества. Пьющий (клинически больной) уже пьет не столько ради удовольствия, сколько для того, чтобы снять крайне нежелательные и тяжелые для него симптомы "похмелья" (абстиненции). Он вынужден пить, а так как чувство контроля за количеством потребляемого спиртного утрачено, он снова напивается до своей токсической дозы. Образуется порочный круг, из которого ему самостоятельно не выбраться. А медицина на поздних этапах болезни бессильна - слишком глубокие произошли изменения в организме. Вот где

воистину болезнь легче предупредить, чем излечить.

Так пить или не пить? (Ну прямо как по Шекспиру). Кто-то из поэтов сказал: "Можно. Знать лишь надо только - где, что, когда, зачем и сколько". Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять алкоголь не чаще 12 раз в год, причем не "перебирая".

Практичные англичане для себя ввели так называемую "условную единицу" количества потребляемого алкоголя и рекомендует безопасные дозы. 1 усл.ед. - это кружка пива (0,5 л 3-6 градусов), либо фужер вина (15- гр. 8-12 градусов), либо рюмка крепкого (25 гр. 40 градусов). Подразумеваются напитки высокого качества. Так вот ограничения для женщины составляют не более 14 подобных единиц в неделю. Мужчине - 21 единица. Заинтересованные могут легко подсчитать свою ежедневную, еженедельную и т.д. дозу. Все просто - в случае заболевания не надо искать внешних причин своих проблем - они внутри вас.

Можно посоветовать пьющему внимательно следить за динамикой своей "алкогольной карьеры" и знать, что наличие таких симптомов как утрата защитных реакций (рвоты), возрастание "рабочей" дозы втрое и выше, появление провалов в памяти на высоте опьянения, появление навязчивого желания выпить в любое время и в любой обстановке, появление "переборов" свидетельствуют о наличии у пациента зависимости от алкоголя. И вновь приходится повторить: на раннем этапе болезнь можно задуть, на позднем лечении безуспешно. Практическая цель - не дать себя втянуть в это страдание. И сделать это нужно как можно раньше.

Может быть поэтому в странах Запада в школах, детских учреждениях, повсюду, где собираются дети, на самом видном месте вывешен лозунг: "Alcohol - less is better", что в переводе звучит как "Алкоголь - тем лучше, чем меньше". Почему бы в наших детских (да, не только в детских) учреждениях не вывесить подобное?

(Окончание следует)

## ЖДЕМ НА НАШ ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ

Год появления кометы Хейла-Боппа выдался на редкость урожайным по части всевозможных юбилеев и годовщин. Среди юбилеев - и Ленинградская область, и достигшая поистине Мафусаилова возраста Москва, да и наш родной Сосновый Бор, недавно отмечавший свое 24-летие, тоже приближается к довольно значительной дате.

На таком внушительном фоне скромный юбилей частной школы - всего 5 лет - может показаться просто младенческим. Однако не будем спешить с выводами. Ведь за исторический (не только для нашей школы) период с 1992-го по 1997 год робкие первоклашки стали шустрями, веселыми пятиклассниками, а нынешний 11-й, пройдя в наших стенах добрую половину ученической жизни, пригрозил сделать первый самостоятельный шаг - за школьный порог, навстречу судьбе.

И вот теперь, когда в воздухе вест весной, а страницы календаря пестрят значительными датами, когда в небе висит "хвостатая звезда" и православный мир радуется Светлой седмице, так хочется сделать тиньдуб приятное "граду и миру".

В рамках всеохватного городского фестиваля "Сосновоборская мозаика", в ознаменование многочисленных юбилеев и, кстати, своего собственного, в подарок всем жителям города Частная школа представляет во вторник на Пасхальной неделе праздничный концерт, подготовленный силами учеников.

Городской культурный центр (директор Г.И.Ежова) бесплатно, на благотворительных началах, предоставляет для этой цели свой прекрасный зал. Так что, дорогие сосновоборцы, те из вас, кто 29 апреля в 15 часов заглянет на огонек в зал Культурного центра (по улице Красных Фортов, 14), найдут там милое общество школьников, показывающих свои таланты по-чеховски "весело, с сердечной простотой".

Приходите - не пожалеете.

Учителя и ученики  
Сосновоборской частной школы



## ИСКУССТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ У НАС ПРЕПОДАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

**Зрители завороженно смотрели на виртуозные движения молодых людей, владеющих восточным боевым искусством. Большинство собравшихся у сценической площадки в день проведения масленицы - 9 марта - наблюдали за волшебными "пируэтами" и фантастическим владением тела, которые демонстрировали наши молодые сосновоборцы.**

**А это и есть айкидо - искусство защиты, которое сегодня находит в России все большее распространение.**

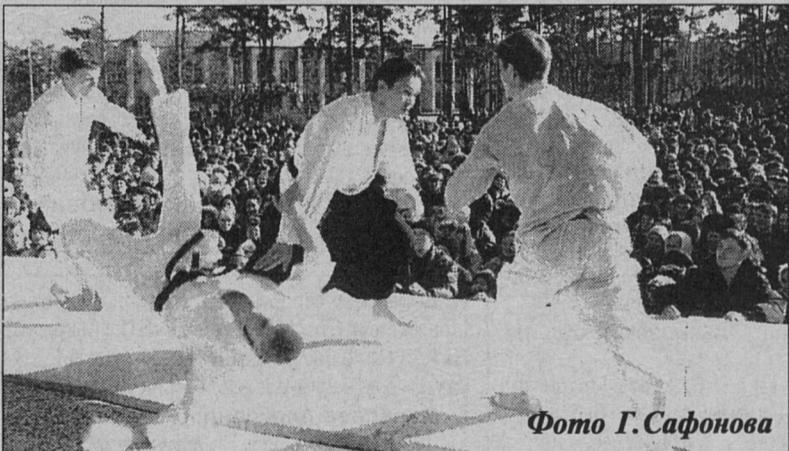


Фото Г. Сафонова

Действительно, положение нападающего всегда более выигрышно и удобно. Тому, как лучше, искуснее нанести удар учат такие виды восточного единоборства, как дзюдо, карате и другие разновидности искусства поражения противника. Но нашему поколению, основной массе людей нормальных - не воинственных и не связанных с криминальным миром - гораздо важнее овладение искусством обороны, защиты. Этому учит только айкидо.

Основатель и президент мирового центра реального айкидо из Югославии - Любомир Врачаревич - человек с мировым именем немало сделал для того, чтобы в России смогло начать развиваться это искусство. Пока клубы айкидо, имеющие статус общественных организаций, появились лишь в нескольких городах России - Калининграде, Всеволожске, Светогорске, планируют открыть такие в Петербурге и Минске. А сосновоборскому клубу реального айкидо

в мае стукнет уже два года. И возглавляет его ученик Любомира Александр Ульянов, который является, кроме этого, официальным представителем Всемирного центра реального айкидо по всему Северо-Западному региону нашей страны. Александр учит и продолжает учиться сам: недавно вернулся с семинара, который проводил для коллег в Калининграде, есть у него уже свои ученики и в нашем городе, а в июле в Сосновый Бор приедет сам Учитель - Любомир, который, кстати, является профессором физической культуры и преподает реальное айкидо в университете у себя на родине. Для членов клуба и поклонников этого красивого искусства, его приезд станет большим событием: посмотреть, как работает сам Любомир!

В сосновоборском клубе реального айкидо занимается в общей сложности около сотни человек - от 6 до 63 лет. В этом деле учиться - никогда не поздно. Овладение такой виртуозной методикой защиты особенно полезно взрослым мужчинам, работающим в органах внутренних дел. И они, кстати, ходят на занятия в клуб. А что уж говорить о детях - в России сейчас требуется особая тренировка и практика выживания. Особенно, когда это преподается в сочетании с философией добра и осмысления своего "я".

Занятия членов клуба проходят в подвальном помещении школы №8. Если это и не самое лучшее место для их проведения, надо отдать должное молодому организаторам клуба. С помощью собственной энергичности и веры в хорошее дело им удается потихоньку приводить помещение удобное для занятий айкидо место. Хотя и стоит такая добрая инициатива, прямо скажем, огромных трудов.

Е.К.

## СОСНОВОБОРСКИЕ РЕКОРДЫ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Турнир по тяжелой атлетике среди юношей (до 16 лет) и девушек (до 18 лет), который проходил 19-21 апреля в спортзале спортивно-технического комплекса ЛАЭС, планировался стать международным, однако в связи с финансированием спортсмены из других республик прибыть не смогли, а потому турнир получил статус регионального.

Судя по результатам, воспитанники тренера по тяжелой атлетике Леонида Островского (клуб "Нейтрон") выступили прекрасно:

Среди юношей в весовой категории 38 кг. Антон Околот занял - I место;  
- 50 кг.: Андрей Шушков - I место;  
- 54 кг.: Дмитрий Стары-

гин - I место;  
- 59 кг.: Александр Околот - I место;  
- 64 кг.: Павел Околот - I место;  
- 70 кг.: Виталий Лопухин - I место;  
- 34 кг.: Алексей Крикушин - II место;  
- 42 кг.: Юрий Пименов - II место;  
- 59 кг.: Дмитрий Колесников - II место;

Среди девушек в весовой категории 50 кг. Анастасия Шарковская заняла I место;  
- 70 кг.: Наталья Серенкова - I место.

На турнире сосновоборскими спортсменами было установлено несколько городских рекордов.

В. Кузнецов

## ОТ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ

Дзюдоисты СДЮШОР СКК "Малахит" приняли участие в двух соревнованиях.

Юноши младшего возраста в Луге выступали на традиционном турнире памяти воинов-афганцев. Этот турнир считается одним из самых представительных в Ленинградской области. В острой борьбе победу одержал сосновоборец А. Ельков, еще в активе "Малахита" одно второе и одно третье места.

В С.-Петербурге все воспитанники СКК "Малахит", принявшие участие в чемпионате Ленинградского военного округа, в этих соревнованиях стали при-

зерами. Первые места заняли мастера спорта М. Тертышный и Е. Станев, причем Е. Станев уверенно выиграл в финале у спортсмена, долгое время являющегося лидером среди мужчин в этой весовой категории. Второе место занял мастер спорта М. Понаморев, третье места - С. Тюменцев и Р. Кузнецов.

СДЮШОР СКК "Малахит" в мае начинает набор юношей 1986-1990 годов рождения в группы начальной подготовки дзюдо.

А. Федоров,  
внешт. корр.

**РЕКЛАМА и ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Редакция за достоверность информации в рекламе и объявлениях ответственности не несет. Достоверным источником информации о деятельности фирмы может быть лишь сама фирма.

Тел. 6-22-93, с 9 до 18 часов, без перерыва

Правление АОЗТ "Роса" извещает своих акционеров, что 28 мая 1997 года в 14 часов по адресу г.Сосновый Бор, ул.Набережная, 49 "а" состоится годовое общее собрание акционеров. Список акционеров, имеющих право на участие в годовом общем собрании, составляется по данным реестра на 17 мая 1997 года.

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1. Утверждение годового отчета, бухгалтерского баланса, счета прибылей и убытков за 1996 год.
2. Утверждение отчета ревизионной комиссии.
3. Выборы правления акционерного общества.
4. Создание комиссии по подготовке изменений и дополнений в Устав АО.

С материалами по собранию акционеры могут ознакомиться с 21 по 28 мая 1997 г.

Регистрация участников собрания производится с 13 часов.

Акционеры, не имеющие возможности участвовать в работе собрания, могут передать право голоса своему представителю, оформив соответствующее заявление в правлении АО.

И.Г.Курбатов,  
председатель правления АОЗТ "Роса"

**МЕТОДЫ ПОХУДЕНИЯ**

Вы худеете, мы платим.  
Консультация по т.3-61-30,  
с 17 до 21 часа.

Продаются ценки  
ротвейлера.  
Тел. 4-91-70,  
4-80-15.

ТОО "Тройка"  
закрывается.  
Тел. 4-78-81.

Редакция газеты "Маяк" предлагает услуги телефонного диспетчера.  
Тел. 6-22-93, с 9 до 18 часов, кроме выходных.

**ВНИМАНИЮ АКЦИОНЕРОВ**

Открытого акционерного общества

"Северное управление строительства"

24 мая 1997 года Вы приглашаетесь

на общее годовое собрание акционеров

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1. Утверждение регламента собрания.
2. Утверждение годовых отчетов о финансово-хозяйственной деятельности ОАО СУС в 1996 году, бухгалтерского баланса, счета прибылей и убытков, распределения прибыли и убытков.
3. Утверждение заключения ревизионной комиссии о финансово-хозяйственной деятельности ОАО СУС в 1996 году.
4. Утверждение аудиторского заключения.
5. Утверждение изменений в Устав ОАО СУС.
6. Избрание Совета директоров ОАО СУС.
7. Увеличение уставного капитала ОАО СУС.
8. Избрание ревизионной комиссии Общества.
9. Утверждение аудитора на 1997 год.
10. Утверждение сделок с имуществом Общества.

Дата проведения собрания: 24 мая 1997 г.

Начало собрания: 11.00

Место проведения: г.Сосновый Бор, ул.Ленинградская, д.7,  
актовый зал Управления строительства.

Регистрация акционеров будет проводиться с 10.00 до 11.00  
при наличии документа, удостоверяющего личность.

Совет директоров ОАО СУС.

**Магазин "Люкс"**

К светлому празднику Пасхи  
предлагает куличи и тортики

Сланцевского хлебозавода, а также  
дешевый изюм без косточек из Узбекистана  
по цене 8600 руб. за кг.

Широкий ассортимент газированных  
напитков и минеральной воды заводов  
Полюстрово и Кока-кола.

Наш адрес: ул.Кр.Форт, 14  
(бывшая "Шашлычка").

**ВАС ЖДЕТ  
ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА**

Требуется специалист с  
хорошим знанием ПК для  
работы в области компью-  
терной графики и верстки  
(CorelDraw, Photoshop,  
PageMaker).

Тел. диспетчера 6-16-28,  
6-25-11.

Звонить с понедельника,  
28 апреля.

**ДЕШЕВО - БЫСТРО -  
НАДЕЖНО**

ремонт сложной бытовой  
техники, холодильников,  
микроволновых печей,  
перемотка эл.двигателей,  
пылесосов и прочих бытовых  
предметов.

Тел. 4-00-87, с 9 до 21 часа.

ЛИКВИДАЦИОННАЯ  
КОМИССИЯ ОБЪЯВЛЯЕТ:  
кооператив "МОНТАЖНИК"  
находится в процессе ликвидации.  
Срок заявления требований в  
течение 2-х месяцев.  
Справки по тел. 6-11-11

"Кемира", "Идеал" - идеальные  
подкормки для цветов, овощей.  
Гарантируют здоровую рассаду и  
высокую урожайность. Повышают  
сопротивляемость к бактериальным и  
грибковым заболеваниям.  
Маг. "Камень", ул. Кр.Форт, 37а, с 10 до 19 ч.  
Рынок напротив маг. "Тверь", с 10 до 18 ч.

**ПРОДАЮ****УЧАСТКИ:**

+ дача в 50 км от СПб, Ладожское  
озеро или МЕНЯЮ на квартиру в СБ. Тел.  
4-87-79.

+ срочно и недорого продается  
разработанный участок в с/т "Лужки-1".  
Есть 2 теплицы, кусты, фундамент,  
стройматериалы: эстонские пеноблоки,  
необрезная доска. Тел. 6-18-42.

+ разработ. участок на берегу озера,  
с 2-эт. кап. домом, 10 соток и более. Тел.  
4-75-51.

+ участок 4 сотки в с/т "Ручеек"  
разработан, недорого. Тел. 6-40-92,  
вечером.

+ огородный участок в д.Липово, 4,5  
соток, металл. теплица, колонка, посадки.  
Ц. 2 000 000. Тел. 3-61-31.

+ участок 10 соток в р-не Старых  
Калищ. Тел. 4-97-78, после 20 часов.

+ участок в с/т "Ромашка", 15 соток,  
есть теплица и посадки (без дома). Рядом  
остановка автобуса и озеро. Недорого.  
Тел. 6-98-14.

+ участок 15 соток в д. "Готобужи" на  
б. р. Воронки. Тел. 4-51-14.

**АВТОМОБИЛИ:**

+ а/м "Опель-Кадет" 1980 г.в. в хор.сост.  
Тел. 4-87-79.

+ а/м "Тойота-Старлет" 1996 г.в., сост.  
отл. Тел. 4-87-79.

+ а/м ГАЗ-31029 1994 г.в. Тел.  
4-59-52.

+ а/м ГАЗ 24-10 ("Волга") в отл. сост.  
Ц. 2700. Тел. 4-78-37.

+ а/м ВАЗ-2106, дв. 03, 1987/88 г.в.  
Тел. 4-02-49.

+ а/м "Форд-Транзит" 1980 г.в.,  
недорого. Тел. 3-59-03.

+ а/м "Москвич"-2137 1976 г.в. на  
ходу, недорого. Тел. 3-62-73, с 18 до 22  
часов, Саша.

+ а/м ВАЗ-21061 1990г.в. Ц. 3300. Тел.  
4-45-73, после 18 часов.

+ а/м ВАЗ-21061 1986 г.в., в отл. сост.  
Тел. 4-23-16, после 18 часов.

+ а/м ВАЗ-2107 1990 г.в. Тел. 6-87-60.

**ГАРАЖИ:**

+ капитальный гараж в черте города.  
Тел. 4-75-51.

+ место под любой гараж, с  
документами, р-н УАТ. Тел. 4-22-13.

+ 2-эт. лодочный гараж во Временном  
поселке, участок 2 сот., с посадками.  
Цена договорная. Тел. 4-12-63.

+ гараж в кооп. "Лесник" около  
лесничества 8x4 м, подвал сухой. Цена  
договорная. Тел. 235-01-89 или 6-19-83.

+ кирп. гараж в р-не АЗС. Тел. 6-11-13,  
после 19 часов.

+ кирп. гараж 3x7 м за пождепо.  
Имеется тех. паспорт, свет, смотровая  
яма, пол дер. Возможность углубиться в  
дюны. Тел. 3-61-97.

+ кирп. гараж в кооп. "Победа". Тел.  
6-38-01, после 15 часов.

**КВАРТИРЫ:**

+ дом в с.Копорье Ломоносовского р-  
на. Обращ.: Копорье, д.68. Тел. в г.Калуга  
08422-2-50-20, Гордеев.

+ 2-комн.кв. 53 кв.м, 2 эт., новый кирп.  
дом по адресу ул.Солнечная, 53. Тел.  
3-54-17.

+ недорого 3-комн.кв. в п.Рассвет в 40  
км от г.Лодейное Поле. Тел. 4-35-14.

+ зимний дом в п.Котлы (22 сотки,  
постройки) или МЕНЯЮ на Сосновый Бор,  
С-Пб или Кингисепп. Тел. в Кингисеппе  
(275) 4-38-72.

+ 2-комн.кв. общ. пл. 59 кв.м, жил. пл.

31 кв.м, панельный дом, 5/5 эт. или  
МЕНЯЮ на Московскую обл. Тел. 6-36-06.

**РАЗНОЕ:**

+ садовые домики (металлические).  
Размеры: 2,5 м х 3 м. Гарантируется  
доставка. Справки по тел. 3-67-19 или  
4-68-07.

+ детские кроватку, высокий стул,  
ванночку. Тел. 4-34-98, после 19 часов.

+ две кровати из натур. дерева  
1,5-спальные и два матраца 1-спальные.  
Все новое. Дешево. Тел. 4-23-09.

+ монитор "ARX 14", комплектующие к  
компьютеру. Клетку для птиц и мелких  
животных. Тел. 4-42-89.

**МЕНЯЮ**

+ Нововоронеж на Сосновый Бор  
3-комн.кв. на 3-комн.кв. Тел. 4-34-53,  
4-82-53.

+ или ПРОДАЮ Белоруссия, г.Поставы  
Витебской обл.  
новый кирп. дом пл. 100 кв.м, 30 соток  
земли, сад, сарай, гараж, летняя кухня -  
кирпичные, два хлева, баня, корова, сено.  
Есть возможность просмотра  
видеозаписи. Требуется 2-3-комн.кв. в  
Сосновом Бору. Тел. 4-76-48, в раб дни  
звонить вечером, в выходные - любое  
время.

+ 2-комн.кв. 52 кв.м, жил. пл. 27,4 кв.м,  
8/9 эт. на 1-комн. кв. в СПб. Тел. 4-42-44.

+ 1-комн.кв. 4(5) эт. кирп. дома, 8 мкр.  
на хорошую 2-комн.кв. Тел. 4-49-20.

+ 2-комн.кв. в СБ на 1-комн.кв. или  
2 комнаты в СПб. Тел. 6-40-61.

+ Димитровград Ульяновской обл. на  
Сосновый Бор

2-комн.кв. 32 кв.м, 6/9 эт., лоджия,  
телефон, на равноценную. Тел. 6-60-44.

**СДАЮ**

+ дом в деревне Брянской обл. для  
проживания летом. Имеется погреб, баня.  
Тел. дисп. 6-22-93, с 9 до 18 часов

+ гараж кирп. на любой срок в  
"Искра". Тел. 3-57-16.

**СНИМУ**

+ 2-комн.кв. с телефоном семья из 3-  
х человек на длительный срок. Тел.  
4-39-63.

+ семья из 3-х человек квартиру на  
длительный срок. Тел. 4-17-70.

+ 1-комн.кв. с телефоном на  
длительный срок. Тел. 4-68-96, Валерий.

**СТОЛ НАХОДОК**

+ Найдено удостоверение на имя  
Ганичева В.В.

+ Найдено мужской зонт у "Талинна".

+ В р-не часовни 22 апреля найдена  
связка ключей.

+ В р-не 80 км найдена большая связка  
ключей.

Обращаться в редакцию.

Выражаем сердечную благодарность коллективу  
столовой ЛАЭС-2, а также всем друзьям и  
знакомым за оказанную помощь в организации  
похорон

**Сиговой Антонины Петровны.**

Муж, дети, родственники.

Выражаем сердечную благодарность всему  
коллективу АТП и лично Нагорному Е.П. и Свиридову  
В.А., а также биостанции (смене Никишиной Т.С.)  
за помощь в организации похорон

**Яковлева Александра Степановича.**

Мама, папа, бабушка.

**МАЯК**

Учредители: трудовой коллектив газеты,  
правительство Ленинградской области, адми-  
нистрация города Сосновый Бор.

Зарегистрирована региональной инспекцией  
по защите свободы печати и массовой  
информации 6.06.94 г. № П 0982.

Выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Редактор

НУШТАЕВ Алексей Григорьевич



АДРЕС РЕДАКЦИИ: 188537, г.Сосновый Бор,  
ул. Солнечная, д. 11.



ТЕЛЕФОНЫ: редактор - 6-35-37, зам. редактора - 6-33-30, 6-25-11,  
социальная проблематика - 6-33-30, экология  
окружающей среды и человека - 6-31-51, объявления  
и реклама - 6-22-93, дизайн-редактор - 6-15-10



ФАКС: (81269) 6-32-44

ИНДЕКС: 55031

Газета отпечатана  
офсетным способом в  
Ломоносовской типографии.  
г. Ломоносов, пр. Юного ленинца,  
11-а.

Номер подписан в печать  
25 апреля в 14.30.

Заказ №538

Тираж 7506