



# РУДНЫЙ КОВДОР

ОРГАН ПАРТКОМА,  
ДИРЕКЦИИ,  
ПРОФКОМА  
И КОМИТЕТА ВЛКСМ  
КОВДОРСКОГО  
ГОРНО-  
ОБОГАТИТЕЛЬНОГО  
КОМБИНАТА

ПЯТНИЦА  
22 июня  
1984 года  
№ 49—50 (1629—1630)  
Цена 2 коп.  
Газета издается  
с 21 июля 1962 года

● ПЯТИЛЕТКА: ГОД ЧЕТВЕРТЫЙ



## Дневник соревнования

### РУДНИК «ЖЕЛЕЗНЫЙ»

Все буровые бригады с заданием семидневки справились успешно. Больше всех — 1.476 погонных метров взрывных скважин — пробурил коллектив А. И. Филатова. Это на 176 погонных метров превышает план. Второй результат недели — 132 сверхплановых метра — у бригады А. И. Вертебного, третий — 115 погонных метров — у бригады Л. В. Чекалева.

На участке экскавации хорошо работали только 9 из 18 экипажей. Лидируют коллективы В. Н. Клыбика и В. В. Макарова, погрузившие сверх программы семидневки по 1.300 кубометров горной массы. Всего на 100 кубометров меньше на счету экипажа С. И. Ершова.

### ЦЕХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА

Первая и вторая автоколонны п/д недели перевыполнили соответственно на 52.701 и 34.728 тонно-километров. Это заслуга бригад Н. А. Самодурова (26.577), В. В. Шмакова (17.796), В. Ю. Гурьева (12.138), Е. А. Лобкова (9.592), Е. А. Харламова (30.524) и М. В. Нагилева (8.548).

В третьей автоколонне ни один коллектив с заданием не справился.

### ОБОГАТИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Успешно трудился коллектив участка обогащения, руководит которым С. Г. Наталич: при плане 89.340 тонн выпустил 130.122 тонны железного концентрата. Наибольший вклад внесла смена А. А. Мурашкина: сверх задания выдала 15.494 тонны концентрата (171,9 процента).

36.390 тонн железного концентрата (106,9 процента) отгрузила потребителям смена И. А. Яхина с участка

сушки железорудного производства.

Коллектив участка флотации (исполняющий обязанности начальника участка С. К. Фомичев) выпустил за неделю 25.290 тонн (139,4 процента) апатитового концентрата.

Коллектив участка сушки апатитового производства под руководством В. Г. Пархоменко просушил 25.290 тонн (139,4 процента) и отгрузил 28.894 тонны (104,9 процента) готовой продукции.

На 166,2 процента выполнила план по выпуску гравитационного концентрата смена А. Р. Ляпунова.

### ТЕПЛОЭЛЕКТРО- ЦЕНТРАЛЬ

Коллектив отпустил 11.726 Гкал теплоты и выработал 581.000 киловатт-часов электроэнергии, при этом сэкономил 137 тонн топлива.

### ЭНЕРГОЦЕХ

60 кубометров кислорода выпустил сверх плана коллектив. Это составляет 101,8 процента.

### ПОДСОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

За неделю животноводы надели 239 центнеров (127 процентов) молока и произвели 26 центнеров (193 процента) мяса. Надой на одну фуражную корову составил 96,1 килограмма (104 процента). Птицеводы получили 31.200 штук (186 процентов) яиц. Тепличники вырастили 13,8 центнера овощей закрытого грунта, что на 4,7 центнера меньше запланированного.

### ОТДЕЛ РАБОЧЕГО СНАБЖЕНИЯ

За минувшую неделю лидирует коллектив магазина «Овощи» (заведующая О. К. Танюшкина), реализовавший сверх плана продукции на 7,3 тысячи рублей (139 процентов). Второй результат — 7 тысяч рублей (120 процентов) — у коллектива магазина «Спорт», руководит которым Л. А. Хорошая; третий — 3,7 тысячи рублей (118,6 процента) — у коллектива магазина «Овощи», где заведующей Т. И. Семенова.

Среди предприятий общественного питания впереди объединение № 3 (директор Л. А. Чалмаева), выполнившее план недели на 101,3 процента, а по выпуску собственной продукции — на 102,9 процента.

второе — энергоцеха.

В четвертой группе победил коллектив отдела технического контроля. Отмечена хорошая работа коллектива ЦЗЛ.

\*\*\*

В соревновании сквозных смен по схеме «экскавация — транспортировка — дробление» победил коллектив смены № 1 — горный мастер О. К. Бондаренко, оператор Л. С. Заставская (рудник «Железный»), начальник смены Н. В. Уртюков, оператор Л. А. Ипполитова (цех технологического транспорта), сменный мастер С. А. Голиков, оператор Л. В. Петунина (участок дробления обогатительного комплекса), диспетчер комбината О. Ф. Боровская,

## Реальность и абстракция

Среди публикаций по проблеме апатитового производства в «Рудном Ковдоре» обратили на себя внимание два материала: заметка «Причины не только внутри» начальника техбюро обогатительного комплекса Т. И. Николаевой (№ 41—42) и ответ на эту заметку начальника рудника «Железный» Ф. Н. Никитина (№ 47—48).

В заметке дается конкретный анализ производства апатита за неделю, указаны действительные причины невыполнения недельного задания. Определены, в ча-

стности, и потери из-за низкого содержания пятиокиси фосфора в руде (5,4 процента при плановом — 6,8).

Ответ же начальника рудника носит глобальный, сугубо теоретический характер. Автор задается вопросом: а что было бы, если бы обогатители изменили природу минералов, преобразили технические возможности и извлекали апатит на все сто процентов? Но такого пока еще не научились делать даже горняки, извлекающие минералы из недр.

Показатели обогащения в

мае, и в частности — сквозное извлечение апатита — составили 90 процентов от плановых. Такое положение не дает нам спокойствия. В невыполнении плана по отдельным сменам, суткам, месяцам значительную роль играют и упущения обогатителей. Меры принимаются, апатитчики стремятся устранить препятствия для нормального течения производственного процесса.

Только надо учесть: для выполнения плана нам надо плановое содержание всех компонентов. И случающиеся резкие падения содержа-

ния пятиокиси фосфора в руде сильно бьют по возможностям обогатителей справиться с заданием.

Говорить же о стопроцентном использовании хвостов и стопроцентном извлечении — чистая абстракция, любой специалист на комбинате знает, что это неосуществимо по техническим, технологическим и другим возможностям, заложенным в самом проекте. Конечно, к дальнейшему повышению этих показателей мы продолжаем стремиться, но делаем это в практических, а не теоретических ситуациях.

Ф. СЫЧУК,  
главный обогатитель  
Ковдорского ГОКа.

● НАСТАВНИКИ



В среднем на 139 процентов всегда выполняет нормативное задание токарь четвертого разряда ремонтно-механического цеха Юрий Федорович Мизурев.

Он со сменщиком работают на один наряд и обслуживают два станка. Заказы на обработку крупных де-

талей выполняют для всех основных цехов комбината.

Ю. Ф. Мизурев — добросовестный работник, порученное всегда делает в срок и с хорошим качеством. Неоднократно его называли лучшим по профессии. Его фотография — на цеховой доске Почета.

Накануне Дня советской молодежи уместно будет подчеркнуть, что Юрий Федорович, пользующийся большим авторитетом в коллективе РМЦ, щедро передает опыт молодым рабочим механического участка.

Фото А. Кодратюка.

● НАВСТРЕЧУ  
ПРАЗДНИКУ

## На вахте горняки

И на участке экскавации, и на буровом есть экипажи, которые к Дню металлурга могут преподнести весомые трудовые подарки.

Два экипажа ЭКГ-8И — № 5 и № 12 — уверенно справились с полугодным заданием и неуклонно наращивают сверхплановый объем погруженной горной массы.

Так, экипаж двенадцатого во главе с Анатолием Петровичем Поповым к 18 июня запасал на сверхплановый счет 60,2 тысячи кубометров горной массы (с начала года погружено 690,2 тысячи кубометров, что составляет 109,6 процента к плану полугодия).

Близок к выполнению задания шести месяцев и коллектив, возглавляемый А. Г. Петровичем.

Давно определились лидеры на буровом участке. Во главе соревнующихся — бригады, руководят которыми В. П. Белов (правда, плюс пока небольшой — 58 погонных метров), Л. В. Чекалев (1.076 погонных метров), А. И. Вертебный (1.393 погонных метра), А. П. Курочкин (плюс достиг 2.571 погонного метра).

● СИГНАЛ ДАН — СИГНАЛ УСЛЫШАН

## „Вопрос остается открытым“

Так называлась заметка водителей цеха технологического транспорта, опубликованная в «Рудном Ковдоре» № 35—36. В ней рассказывалось о том, что состояние карьерных дорог не способствует хорошей эксплуатации автосамосвалов. Что так практически и не решен вопрос о левосторонней загрузке машин. Что по-прежнему не сняты с повестки дня перегрузы.

На запрос редакции отвечает заместитель начальника транспортного отдела комбината В. П. Дюндик.

— В настоящее время состояние карьерных дорог хорошее. Круглосуточно ведется их ремонт, грейдеровка, подготовка и подстка забоев.

Согласно инструкции по содержанию дорог, для обеспечения работоспособ-

ности автосамосвалов НД-1200 неровность полотна должна быть не более 5 сантиметров. При перепаде высот 5—10 сантиметров разрешается скорость движения от 26 до 6 километров в час, 10—20 сантиметров — от 20 до 2, 20—30 сантиметров — от 12 до 4, 30—50 сантиметров — от 4 до 1 километра в час. Из приведенных цифр видно, что неровности допускаются, но с обязательным выбором скорости движения.

Надо сказать, что не все полотна дорог в карьере имеет такие неровности, а лишь отдельные малые временные участки. Потому выбор скорости все-таки остается на совести водителей. Хотя карьерные дороги на руднике «Железный» считаются одними из лучших на Кольском полуострове, но

все-таки есть еще огрехи в их содержании.

Да и невозможно добиться идеального их состояния, так как дорожное покрытие не твердое, а вес автосамосвала НД-1200 с грузом как-никак составляет в среднем 210 тонн (без перегрузов, естественно). Поэтому всегда будет происходить деформация полотна с волнообразованием.

Дорожники рудника на замечания службы эксплуатации ЦТТ реагируют и стараются исправить недостатки в кратчайшие сроки.

Правильно в заметке ставится вопрос о перегрузах. Любому автомобилю не так страшны пробег, как перегрузы. Они сокращают срок службы машин очень значительно. Взвешивание автосамосвалов на отвале № 3 производится только во вто-

рую смену. Поэтому служба эксплуатации ЦТТ должна по мере необходимости производить контрольное взвешивание в первую и третью смены.

При выявлении перегрузов нужно составлять акты совместно с представителями горняков. А руководители рудника обязаны наказывать виновных за перегрузы.

Левостороннюю погрузку согласно инструкции главный инженер рудника должен допускать только в особых случаях. Однако на практике «особых» случаев почему-то оказывается немало.

Поэтому руководителям рудника необходимо принять действенные меры к устранению замечаний, высказанных водителями ЦТТ.

## Победители

Профком комбината подвел итоги социалистического соревнования за май. Среди основных цехов на призовое место претендовал только коллектив цеха технологического транспорта. Но из-за низкого уровня трудовой и общественной дисциплины профком не считал возможным назвать его победителем.

Во второй группе переходящее Красное знамя присуждено коллективу ремонтно-механического цеха и отмечена хорошая работа коллектива ремонтно-строительного цеха.

В третьей группе на первое место вышел коллектив подсобного хозяйства, на

## В ПОСЛЕДНИЙ ЧАС

В последнее время на комбинате пристальное внимание уделяется более эффективному использованию в последний час работы автомобильного транспорта и горной техники.

В понедельник, 18 июня, мы решили посмотреть, как идут дела в карьере с 15-00, и насколько быстро принимает «рабочую эстафету» следующая смена. К сожалению, представитель цеха технологического транспорта участия в этом мероприятии не принял, хотя и была договоренность с начальником отдела эксплуатации ЦТТ Н. В. Уртюковым.

Следует сразу заметить, что в целом утренние смены завершаются без сбоев. В работе находились 12 экскаваторов. Однако автомобилей все же было мало: например, в 15-25 в одиночестве стояли третий и восьмой экскаваторы. В 15-30 с ЭКГ № 13-А ушел 40-тонник, с «десятки» — 120-тонник, под «девяткой» грузился один самосвал.

В это время и чуть позже в карьер начали подъезжать автобусы с рабочими следующей смены. Воцарилась тишина. В 15-35 один из 120-тонников двинулся в сторону отвала со вскрышей, БелАЗ-549 направился в цех с пустым кузовом.

Зато уже в 15-45 вниз стали спускаться первые представители новой смены: два автомобиля подкатили к экскаваторам № 2 и 13. В 15-50 появилась основная масса водителей. В 15-51 четырнадцатый и «двойка» приступили к погрузке. Чуть позже начали смену экскаваторы № 5, 9, 11, 4, 3, 13, 10 и другие.

Но почему пусто возле двенадцатого?!

Смена с шестнадцати часов началась, можно сказать, четко, энергично. Уезжали со смотровой площадки в 16-20. А 12-й по-прежнему бездействовал. На участке экскавации выяснили причину. На экскаваторе меняли кабель. Думали, к началу смены не успеют, поэтому не заказывали транспорт.

Подводя итоги сказанному, сообщим, что план 18 июня в ЦТТ утренние смены выполняла на 87,1, а вечерняя — на 104,9 процента. По участку экскавации выполнение по горной массе

соответственно 98,6 и 105,6 процента.

У горняков немного «подтянула» смена № 2 (руководят ею В. В. Шеберт и И. Г. Галушкевич). Смена № 1 сработала хорошо (возглавляют ее горные мастера О. К. Бондаренко и П. А. Филиппов).

Все же плохо, что 75-тонники, уезжая на пересменку, мнут рудные экскаваторы. Конечно, нюансы тут кое-какие есть (скажем, требование фабрики к качеству руды). И все же дополнительные тонны ни одной из смен не помешали бы. А то, что другая смена подает больше, отнюдь не играет на ритмичность.

Вообще в июне горнякам предстоит осуществить большие задачи: погрузить 1.280 тысяч кубометров вскрыши, 1.370 тысяч тонн руды. Или 1.667 тысяч кубометров горной массы. В сутки, считай, нужно грузить более 58.000 кубов.

Объемы между сменами поделены неравномерно. Если брать по возрастающей, сначала идет утренняя (14.100), затем вечерняя (14.900) и, наконец, ночная (15.700 кубометров).

Объясняется это тем, что все перестановки, переключения и прочие работы приходится на дневное время.

Выполнение суточного плана, конечно, важно. Но куда важнее добиться этого от каждой смены. Именно так сегодня стоит вопрос. Так, в мае с плановой подачей справилось около 70 процентов смен. Довести их число хотя бы до 80 процентов — было бы прекрасно.

С открытием в карьере столовой уменьшились потери рабочего времени (теряли из-за этого полторы-две тысячи кубов ежемесячно). Улучшилось и использование автотранспорта: если в мае производительность одного автомобиля составляла, как правило, 13 тонн на автотонну, то в июне этот показатель достиг уже 14,2.

С июля в сменах появятся дежурные энергетики, что будет способствовать налаживанию ритмичности производственного процесса.

**С. ИВАНОВСКИЙ,**  
диспетчер рудника «Железный»;  
**В. СЕМАКИН,**  
корреспондент.

## БЕЗ ОПАСНОСТИ В наших интересах

В общественный смотр безопасности труда включилась вся коллектив ремонтно-механического цеха.

Изготовлен специальный стенд, на котором наглядно разъяснены условия труда, вывешены списки людей, причастных к его проведению. Заведены журналы, где записываются предложения.

На сегодня в цехе подано восемь предложений, направленных на улучшение условий труда и техники безопасности. Три уже выполнены.

На сборочно-разборочном участке внедрена установка «Радуга» для покраски экскаваторов способом безвоздушного распыления. На механическом участке сделана маслораздача, которая, помимо улучшения условий труда, исключила потери масла.

Коллектив принимал участие в уборке территории вокруг цеха, на монтажной площадке под козловым краном.

Много нам еще предстоит сделать по подготовке к работе в осенне-зимний период. Сейчас занимаемся промывкой теплосетей и теплоиспользующих установок, ремонтом крышных вытяжных вентиляторов, ревизией осветительных сетей цеха. Заменяем стекла в оконных проемах стеклоблоками, так как из-за взрывов часто рамы, особенно на механическом участке, оказывались без стекол. В результате нарушался температурный режим.

Есть проблемы и в снабжении цеха сжатым воздухом, которые необходимо решать в летний период.

Разумеется, все наши возможности по улучшению условий труда не исчерпываются теми восемью предложениями, что уже поданы. И чем активнее труженики цеха примут участие в проведении трехмесячника, в подготовке к зиме, тем ниже будет заболеваемость, тем безопаснее будет работать.

**Г. ДЕНИСОВ,**  
начальник ремонтно-механического цеха.

Нынешний праздник молодежи, несомненно, проходит под знаком решений, принятых на недавнем Всесоюзном совещании секретарей комсомольских организаций. С воодушевлением восприняли юноши и девушки комбината речь Генерального секретаря ЦК КПСС Константина Устиновича Черненко. На собраниях они заинтересованно обсудили ее, выявили свои «узкие места», наметили планы на будущее.

Добросовестным трудом встречают свой праздник многие молодые рабочие рудника «Железный», цеха технологического транспорта, обогатительного комплекса.

Так, у горняков вновь отличился экипаж бурового станка № 3, где старшим бурильщиком опытный наставник Александр Игнатьевич Вертебный. Коллектив досрочно справился с годовым планом по бурению взрывных скважин.

Отличные парни подошли в КМК. Игорь Веселов — молодой коммунист, член областного комитета комсомола. Сергей Моркин — комсомолец, депутат городского Совета народных депутатов, неоднократно завоевывал почетное звание «Лучший молодой рабочий».

Из этого же экипажа «вышел» и Анатолий Мамошин, ныне старший бурильщик СБШ-250 № 7. Примечательно, что в недалеком будущем «семерка» тоже ста-

## ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ

нет комсомольско-молодежным коллективом. Значит, жить и развиваться традициям, начало которым положил А. И. Вертебный. Так на деле осуществляется преемственность поколений. Трудностей, конечно, у ребят возникнет немало. И первым советчиком останется тот, с кем пройдены тяжелейшие километры... взрывных скважин.

Если у буровиков с комплектованием КМК благополучно, то у экскаваторщиков дело куда сложнее. Что и говорить, весом вклад экипажа, возглавляемого А. П. Поповым. И очень жаль, что на ЭКГ-8И № 12 осталось всего два комсомольца.

Что делать: расформировать экипаж? Вряд ли на это пойдут экскаваторщики. Люди сработались, да еще как! Выход — в создании нового КМК. И он будет. Возглавит его старший машинист Сергей Маклаков.

В речи «По-ленински жить, работать, бороться» товарищ К. У. Черненко сказал: «60 лет наш комсомол носит имя Ленина. VI съезд комсомола, принимая это решение, ясно подчеркнул, что «ленинское воспитание молодежи может быть достигнуто только при объединении ее вокруг старой гвардии, единственно обеспечивающей правильное направление активности молодежи, ее подлинно-большевист-

скую выковку и закалку».

Так обстоит с этим на руднике. Но примеры можно найти и в других цехах комбината. В ЦТТ нельзя не отметить комсомольско-молодежные экипажи, возглавляют которые В. П. Спирин и В. Н. Порошин, где грузкомсортами соответственно Сергей Рыбаков и Владимир Индюков. Среди автослесарей активные комсомолы — Александр Новоселов, Игорь Бачев и другие.

Можно было бы многое рассказать о молодых рационализаторах комбината, о наших «прожектористах» и членах оперативного комсомольского отряда дружинников.

А шефская работа? А Всесоюзная вахта памяти? Спорт? Суботник, посвященный 60-летию присвоения комсомолу имени В. И. Ленина и XII Всемирному фестивалю молодежи и студентов?.. Вон сколько славных дел!

Как подчеркнул К. У. Черненко, мы представляем первое поколение советских людей, вступивших в сознательную жизнь в условиях развитого социалистического общества. А это ко многому обязывает всех нас.

**Г. АНИСИМОВА,**  
заместитель секретаря комитета ВЛКСМ комбината.



Производственную практику Елена Андреева проходила в отделе технического обучения комбината. Понравилось! Не так давно окончила училище художников-оформителей и снова приехала в Ковдор.

Коллеги отзываются о Лене, как о человеке способном, старающемся интересно, с выдумкой выполнять ту или иную работу. Она в постоянном поиске — новых путей, решений, идей. Ну, а заказы, что приходится выполнять художникам — оформителям, самые разные: начиная с панно и кончая объявлением.

Е. Андреева отвечает за учебу в комсомольской политехнической, выступает с политинформациями, к тому же, заведует библиотекой-передвижкой.

Фото А. Кондратьюка.

## ЦЕХ ПИТАНИЯ

Один из важных вопросов социально-экономического развития комбината — необходимость обеспечить трудящихся общественным питанием. В последние годы немало сделано для этого и предприятием и отделом рабочего снабжения.

Например, снята с повестки дня задача обеспечить должное количество посадочных мест в столовых комбината. Сейчас их наличие выше установленных нормативов. Улучшилась материально-техническая база столовых питания, имеется все необходимое торговое-технологическое оборудование, есть инвентарь, инструменты, спецодежда, налажено снабжение основных видами продовольственных товаров.

У работников комбината есть возможность пользоваться услугами общепита в удобное для них время, где необходимо — в вечернюю и ночную смены, получать спецмолоко. Можно приобрести кулинарные, кондитерские изделия и полуфабрикаты для дома, оформить заказ на общепи-

## ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ, ТРЕТЬЕ...

товскую продукцию в любой столовой. Периодически проводятся дни национальных кухонь, выставки-продажи, потребительские конференции.

Благодаря усилиям работников ОРСа повышается уровень организации производства, растет квалификация кадров основных профессий. Принимаются меры для разнообразия обеденных блюд в столовых по дням недели, для улучшения качества продукции, предназначенной к реализации.

Можно с удовлетворением отметить, что в течение уже длительного времени нет жалоб рабочих, обедающих в столовых ремонтно-механического цеха, обогатительного комплекса, в АБЗ рудника «Железный».

Однако с учетом возрастающих требований, достигнутый сегодня уровень мы не можем считать достаточным. Особенно, если сравнивать организацию питания на комбинате с другими

передовыми промышленными предприятиями. Очевидно, что в этом важном деле далеко еще не все сделано. Определены круг вопросов, на которых следует сосредоточить внимание в ближайшее время.

**Первое.** В последние годы при промышленных предприятиях практикуют реализацию комплексных обедов с предварительной продажей абонементов или без таковой. Форма эта прогрессивная, экономичная, сокращает время на получение обеда. При этом появляется возможность улучшить качество пищи, рациональнее использовать трудовые ресурсы.

Для широкого внедрения такой формы, у нас нужны специализированные линии раздачи, выпускаемые промышленностью серийно. Мы просим отдел оборудования комбината заказать такие линии для столовых № 1, 7 и в цехе технологического транспорта. При этом, конечно, потребуются реконструкция, но затраты, несомнен-

но, окупятся вследствие улучшения торгового процесса.

**Второе.** Сейчас основное направление в общественном питании связано с централизованным производством полуфабрикатов высокой степени готовности в базовой столовой. Такие полуфабрикаты после доставки к местам питания требуют только тепловой обработки. У нас базовой является столовая № 1, все остальные на комбинате построены по проекту договорных.

Для приготовления полуфабрикатов нужна реконструкция базовой столовой, так как устарел типовый проект, не предусматривавший централизованного производства.

**Третье.** Много нареканий у работников столовых вызывает транспорт для перевозки продукции в цехи. Нам нужен малотоннажный специализированный автомобиль типа «Москвич-фургон». Ни одной такой машины на комбинате нет.

А использовать большегрузные фургоны неэкономично. К тому же, их кузова не оборудованы стеллажами, полками и так далее. Термосы, котлы, фляги при перевозке по плохим дорогам опрокидываются.

**Четвертое.** Нужно серьезно заняться за организацию питания в столовой АБОФ. Существующая раздаточная с задачей не справляется.

**Пятое.** Значительный удельный вес среди мясорезных продуктов сейчас занимают утки и куры. Мы считаем, что комбинату вполне под силу организовать при столовой № 1 пункт опалывания птицы. Тогда прекратятся справедливые нарекания трудящихся на плохую обработку.

**Шестое.** Первая столовая оказалась в настоящее время в стороне от основных людских потоков в связи с изменением маршрута автобуса № 25. Надо в удобном месте на промплощадке разместить кулинарный магазин. К примеру, на базе

сборного павильона «Турнет».

**Седьмое.** Нуждается в улучшении диетическое питание, необходимо многим работникам комбината. Не всем удобно посещать диетзал первой столовой, необходим еще один (хотя бы в районе АБОФ).

**Восьмое.** Нужна хорошая столовая для питания рабочих в карьере рудника «Железный».

**И девятое.** Пора серьезно заняться художественно-декоративным оформлением торговых залов, помещений столовых.

Поятню, что поставленные вопросы требуют внимательного изучения и в один день не решаются. Думается, целесообразно комбинату совместно с ОРСом разработать перспективный план на 1985 год и двенадцатую пятилетку по реорганизации общественного питания, включив его как часть в общий план социально-экономического развития Ковдорского ГОКа.

**М. РЕКАНД,**  
заместитель начальника ОРСа.

ШАГИ РЕФОРМЫ

РАСТИТЬ ПОМОЩНИКОВ

Реформа общеобразовательной и профессиональной школы большое внимание уделяет трудовой подготовке учеников. Поэтому уже с самого раннего возраста большое место нужно отводить воспитанию у детей трудолюбия. Начинается оно с навыков самообслуживания, с отдельных поручений. А уже в старшем дошкольном возрасте, поручения носят постоянный характер. Самое главное — вызвать у ребят интерес к трудовой деятельности, желание трудиться, воспитать уважение к людям труда.

Сотрудники яслей-садов постоянно этим занимаются. Но без активной помощи родителей решить все поставленные задачи в полном объеме невозможно.

Большинство пап и мам понимают всю важность и необходимость приучать детей к труду. Мы попросили родителей, чьи детишки посещают ясли-сад «Солнышко», поделиться мнением по данному поводу.

— Света у меня большая помощница. Она накрывает на стол, моет посуду. В субботние дни помогает в уборке: ее обязанность вытирать пыль, пылесосить. Дочка очень самостоятельна.

Н. И. МИХАЛЕВА.

— У дочери есть постоянные поручения: заправлять кровать, подметать пол,

мыть посуду, выносить мусор и пищевые отходы. В воскресные дни она стирает носочки, носовые платки, ленточки. Но Аня не всегда выполняет работу охотно, иногда приходится заставлять.

С. В. ПАНИНА.

— Игорь самостоятельно одевается, но еще очень медленно. Следит за порядком в своей комнате, убирает игрушки без напоминания. Пытается застилать свою постель, пока не совсем аккуратно, и обижается, если при нем поправляешь.

А. Ю. ВЕДЕНЕЕВ.

— Приучать трудиться ребенка надо с того момента, как только он начал ходить. У нас никаких особых условий для детского труда не создано. Никита часто выносит мусор. Мы установили дежурство: накрыть на стол, убрать после еды посуду. У Никиты своя очередь, и он не отказывается это делать, ему даже нравится.

А. Б. ГРИГОРЬЕВА.

— Вова любит трудиться, особенно вместе с кем-то из взрослых. Вытирает пыль, стирает носовые платки, свои носочки и другие мелкие вещи. Моет картошку, яблоки. Делает это всегда очень весело, с настроением. У него есть все необходимое для труда: фартук, тряпочки, тазик. Не надо разделять работу: это, мол, для мальчиков, а это — для девочек.

А. Б. ГРИГОРЬЕВА.

Трудом никого и никогда не испартели.

Л. К. КОБЕЛЕВА.

— Катя умеет выполнять поручения, но все же иногда требуется ей напоминать. А если предложишь кукую-нибудь работу делать вместе, она соглашается с большим удовольствием. По собственной инициативе убирает свою одежду, расстилает постель, поливает цветы. Делает это не ради какого-либо поощрения. Очень любит, когда мы что-то мастерим для детского сада, ждет — не дожидется, когда же нести.

А. В. МОНИН.

— А мой Алеша совершенно ничего не хочет делать самостоятельно. На все просьбы отвечает: «Сделай сама». Даже одеваться не хочет. А у меня не хватает терпения уговаривать — одеваю сама.

А. Н. ДАРИЧЕВА.

Да, много надо терпения и такта родителям, чтобы понимать детей и быть понятыми ими. Ребятишки любят делать то, что умеют и любят делать их родители. Важное значение имеет обстановка, в которой трудятся малыши. К тому же, им больше нравится делать что-то для других, а не для себя.

И, конечно же, папам и мамам, бабушкам и дедушкам необходимо быть едиными в своих требованиях, согласованно решать задачи воспитания.

З. РОДЫГИНА,

методист отдела дошкольных учреждений Ковдорского ГОКа.

НИКТО НЕ ЗАБЫТ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО

Сорок лет назад

21 июня исполнилось сорок лет со дня начала наступления на Карельском фронте. Участником этих

событий был и житель Ковдора, ветеран войны и труженик тыла Павел Дмитриевич Варламов.

ПАВЕЛ ВАРЛАМОВ

ПАМЯТЬ

Девчатам-снайперам нашего стрелкового полка и их командиру Любе Бесединой посвящается.

И снова возвращает память К суровым дням военных лет. Вновь с фронтовыми мы друзьями Идем дорогами побед. Война... Потери и утраты... Да, многих рядом с нами нет, — Уже минуло сорок лет, Как в бой последний шли солдаты.

Июнь, июнь... И фронт Карельский, Он протяженностью немал. Наш полк на станции Масельской Рубеж в ту пору занимал. Приказом свыше скажем, энским — Был полк «заметно подкреплен»: К нам в оборону прибыл женский Взвод снайперов. Букет имен! Наташа, Маша, Зина, Таня, Лариса, Роза, Валя, Аня... Ряд скорбный юных тех имен В посмертный список занесен. А командира звали Любой, — Скромна, красива и стройна, Случилось, танцы были в клубе, Как будто и не шла война. И радостью светились лица Под вальс «В лесу прифронтовом», В мечтах о самом дорогом Не успевая в такт кружиться.

И этот редкий час веселья Тех лет суровых огневых, (Доступный всем без исключения: Для командиров, рядовых), Высвечивал особо Любу. И нам, солдатам, на войне Она красивее казалась Красавиц всех вдвойне, втройне. Всего тогда по двадцать было. И очень многие из нас Еще по правде не любили И в сердце как «НЗ» носили Свой нерастроченный запас.

...Девчат во взводе было тридцать. Сидеть в засаде — их удел, Выслеживать часами «фрицев» И брать на точный свой прицел. Но враг был, прямо скажем, «битый» И лезть под пулю не хотел. Он действовал умело, скрыто, — Чуть оплошал, сам будешь битым, И пенароком — в «земотдел». Враг тоже снайперов имел.

Несли свой тяжкий крест девчата, Все испытали: дрожь и пот. Не все имели счет богатый, И, что скрывать, в полку ребята Злословили на этот счет. Совсем незлобно, ради шутки — Был мастер свой на прибаутки. (Не Вася Теркин, а Петро, По подковыривал хитро). «Ну, что, девчата, как там фрицы? Поди, нахрапом, в полный рост Идут, держа по ветру нос, Почувяв русскую девицу... Нет, девки, честно говоря, Всех вас любя, да будь я фрицем — Не пожалел бы сам себя, Ваш счет поднял на единицу!».

С Бесединой шутить не смели. Завятый самый остро слов, Не находил в запасе слов, Язык повертывался еле.

...Сорок четвертый год военных, Все ближе гитлеровский крах. Страна сжималась в напряженье, Пекла врага на всех фронтах. И лишь на нашем — исключенье, Пружиной, сжатой под присягой, Карельский фронт стоял и ждал. Приказ Верховного: «Ни шагу!» — Три года с честью выполнял. Враг рвался к Мурманской дороге, Считал, что дни ей сочтены, Еще немного — и отрезан Наш Север от большой страны.

Но наше время подошло. То двадцать первое число.

Эх, «переправа, переправа...» Не зря поэт о ней сказал. Навстречу огненному шквалу Идут бойцы, за валом вал. Скорей, любой ценой пробиться

На берег вражий, берег тот, Вцепиться в землю, закрепиться, Пока подмога подойдет. Но нет подмоги, ждут ребята, Ждут ночь и день, и снова ночь... Вдруг артиллерии раскаты Слились в единый гром, точь в точь, Как самый первый гром весны. «Заговорил наш бог, ребята, — Бог справедливейшей войны!».

Теперь гребни сильней, упрямо Плыви. Скорей! Скорей!! Скорей!!! Пока ответный гром не грянул Тяжелых вражеских батарей. Но как вчера, за далью гулкою Заговорил «собачий ряд» — Секунда, две — и, улюлюкая, Гостицы тяжкие летят. Под грохот, свист и вой металла Вода стеной в протоке встала, Земля стонала и тряслась, И через час всем ясно стало, Что переправа сорвалась. Та переправа через озеро На третий день лишь нам далась, Не Волгой, не Днепром, не Одером, А Остер-озером звалась.

...Прицел оптический к винтовкам Девчатам лишним был в те дни, Их руки бинтовали ловко, Спасали раненых они. Из боя выносить старались, Из-под огня за сопку, в лес. В глазах ребят они поднялись, Как говорится, до небес.

Средь прочих сильная и рослая — Одна такая и была — Красивая, а звали Розою, Как роза дивная цвела, Не говорила, будто пела: «Крепись, родной, ведь руки целы, Возьмись за шею и держись!» И Роза вновь бралась за дело, Еще одну спасая жизнь.

Кто послабее, те все парами: Вдвоем сподручней — сил запас. Не снайперами — санитарями Шли с нами и спасали нас.

...Идет Любаша, орден светится, Глаза — карельских вод синей. Мне раз случилось так вот встретиться На фронтовой дороге с ней. Тащился я с тяжелой рацией, Она с улыбкой прямо шла. Как обожгла, промолвив с грацией: «Радиста ярого нашла!». Я улыбнулся ей, краснея До самых до корней волос, Побывать бы хоть немного с нею, Поговорить, да не пришлось... Война, Тяжелые сраженья. Еще дела и вкривь и вкось, За наступленьем — отступленьем. И в окруженьи довелось...

...Враг поджидал с тройною силою, В ловушку завлекая нас. И смех замолк Любаши милой, И свет потух веселых глаз. Тот день запомнился недаром — Июль, тридцатое число Немало дела санитарам, Хлопот тяжелых принесло. Девчата — там, где больше раненых. Огонь все крепче, все сильней. Осколки брызжут в сопках каменных. И — тот снаряд, что рядом с ней... Солдаты подхватили Любу На плащ-палатку и несут — Еще удар. Жестокий, грубый, Он совершил неправый суд.

Немало молодых парней Среди героев безымянных. В бессмертье минувших дней Ушли Любаша и Ульяна, Наташа, Роза, Валя, Таня, Лариса, Маша, Зина, Аня...

...Прошла война, косою острой Оборвала их жизни нить. Им только бы любить и жить, Детей растить, да нянчить внуков! Война бесчеловечна, глупа, Она сжигает юный цвет. И если мирно сорок лет Живем и строим мы сегодня, То это нам не дар господний: Борьба за мир — иль мира нет.



...Опыт обязательно должен получиться, если его ставит Наташа Гоцюк. Десятый «А» школы № 1 сдает экзамен по химии. Последние волнения, скоро эта незабываемая пора останется позади. Ведь уже послезавтра — выпускной вечер. Фото А. Кондратюка.

ВОЗМУЩАЮСЬ

ОДНОБОКИЙ ПРИЗЫВ

Возмутительный случай заставил меня взяться за перо, хотя надежды на перемену к лучшему нет никакой. О подобном пишется почти ежемесячно. Но воз и ныне там. Да-да, снова, как вы догадываетесь, о работе общественного транспорта.

В течение недели все было нормально. Автобусы ходили примерно по графику, что красуется на остановке. Мы даже порадовались, что можно уехать на работу без переплатки.

Но радость оказалась преждевременной: так было в обычные, будничные дни, а 16 июня была суббота. И график, видимо, водители составили на этот день свой собственный. Но все по порядку.

Мы пришли на остановку в 23-20. Видим, стоит автобус № 55-00, затем подо-

шел № 05-67 и следом — № 86-60. По графику автобус 25-го маршрута должен идти в 23-30. Все спокойно ожидают. Волноваться начали в 23-35. Подошли к водителям (они собрались в салоне автобуса № 55-00) и спросили, почему нет 25-го маршрута. Они посмеялись над нашим беспокойством и продолжали беседовать.

В 23-40 автобус № 05-67 выставил табличку «заказной» и уехал. Следом отправился по 24 маршруту № 86-60. И только в 23-45 автобус № 55-00 выехал по нашему маршруту. На конечную остановку он прибыл в 24-00, когда мы уже все должны были находиться на рабочих местах.

Из салона вышли 18 человек. Если учесть, что каждому надо еще добежать до цеха, переодеться, прежде

чем приступить к работе, то можете представить, сколько потеряно времени. Плюс ко всему испорченное настроение и необходимость объяснить руководителю и тому, кого меняешь, причину опоздания.

Я думаю, если бы потери от опозданий взыскивали с тех, кто явился их причиной, то не было бы такого отношения ни со стороны водителей, ни со стороны администрации автопарка.

Когда же будет налажен контроль за графиком движения, особенно в праздники и выходные дни? Диспетчерская закрыта, и некому проследить, когда отправляются автобусы по маршрутам. Хотя кое-где в салонах красуется плакат: «Лучший контроль — твоя совесть!». Увы, он почему-то относится только к пассажирам.

Н. АРОШЕВА,

оператор участка обслуживания.

## НЕСКАЗОЧНАЯ ИСТОРИЯ

Начать хочется с обращения к неизвестной покупательнице: «Гражданка, обменявшая танк на другую игрушку, ваши деньги в сумме 2-30 (два рубля 30 копеек) находятся в сейфе у старшего кассира магазина «Сказка».

...Конфликт возник неожиданно. Одна женщина купила в отделе игрушек танк. Заплатила деньги, взяла коробочку и отошла от кассы. Но тут же вернулась и отказалась от игрушки: проверила, а колеса не крутятся. Заменить неисправный танк на другой она не захотела и выбрала автобус.

Вроде бы никаких причин для разногласий. Пока все в порядке. Но вот, что было дальше: поскольку стоимость автобуса меньше, чем было заплачено за танк, надо было вернуть женщине разницу в сумме 2 рубля 30 копеек. Для этого есть установленный порядок: пишется заявление на имя директора магазина. Что и было предложено покупательнице.

Но она неожиданно отказалась. Почему? — остается только гадать. Сказала, что напишет жалобу, куда следует. (Неужели жалобу писать легче, чем простое заявление?). И ушла,

оставив деньги у недоумевающих работников прилавка.

Случай оставил горький осадок. Коллектив отдела работает добросовестно, старательно. Девушки знают дело и уважительно относятся к покупателям. Да и во всех отделах «Сказки» в этом году не было ни одной жалобы. Поневолье лишней раз задумался, как все-таки недооценивают порой покупательскую сложность работы продавцов.

К каждому человеку необходим подход. А знаете, сколько людей заходят хотя бы в отдел игрушек ежедневно? План на день — 1.200 рублей. Если учесть, что многие приходят за копейными тетрадами, карандашами, скрепками — то одним только ушедшим с покупками получается несколько тысяч. А ведь не каждый что-то купил, иной не нашел нужного товара.

Так ведь надо взять во внимание, что значительную часть контингента покупателей составляют дети. Дети! Значит — двойное, тройное сложнее работать, надо помочь маленькому покупателю.

Не обходится и без неприятностей. Но прежде чем поведать о них, надо

упрекнуть некоторых родителей, настолько невнимательных к своим детям, что не знают, какие игрушки есть у ребенка, и не интересуются, откуда появились новые. А у нас в магазине есть даже журнал регистрации мелких краж (а как иначе называть вынос игрушек без захода к кассе?). И здесь записаны не только малыши-первоклашки, но и ученики шестого, скажем, класса.

Уважаемые товарищи родители, подумайте: ведь о каждом таком случае сообщается в школу и в милицию, не надо ждать неприятностей.

Об отношении покупателей и продавцов написано так много, что, кажется, добавить нечего. Однако снова хочу остановиться на инциденте, описанном в начале этой заметки. Ведь одна из причин конфликта — незнание правил. Так пусть эта публикация содействует доброй службе. Будем считать, что теперь ковдорчане знают порядок возврата денег через кассу: заявление на имя директора магазина — и никаких проблем. Давайте уважать правила, и будем взаимно довольны друг другом.

**Т. КУЛИКОВА,**  
директор магазина  
«Сказка».

## ФУТБОЛ

### ЛУЧШЕ РАЗ УВИДЕТЬ

...Красный угловой флажок, как бакен, маячил посреди воды. Перед началом футбольного матча сильнейший ливень оставил о себе память огромными лужами на поле. В такой обстановке в лучшем положении оказывается тот, кто более умело приспособится к ситуации. И болельщики (а собралось их немало) кричали, подсказывая: «Беги, мяч не уйдет, в луже остановится!».

Ковдорский «Горняк» провел третий в сезоне матч и первый — на своем поле. Соперником был мурманский «Маяк» — команда молодая, но, как показала игра, достаточно боевитая и собранная.

Преимущество, территориальное и игровое, было на стороне ковдорчан. И если мяч долго не мог найти путь к воротам гостей, то это объяснялось тем, что чуть ли не каждая атака в первом тайме прерывалась свистком судьи, фиксировавшего «вне игры». И не то, чтобы мурманчане овладели «офсайдной ловушкой», — просто или передачи наших полузащитников запаздывали, или кто-то из нападающих по

невниманию забегал далеко вперед.

Но ковдорчане продолжали атаки. Пристреливались к воротам М. Козич, А. Плотников и В. Конюхов. Особенно агрессивным рвался вперед крайний защитник А. Горковенко. И, наконец, его старания были вознаграждены забитым голем.

Второй тайм начался с попыток «Горняка» закрепить преимущество. С самой лучшей стороны показал себя вратарь гостей. А вот А. Портянченко не удалось на сей раз продемонстрировать свое умение: работы ему было немного. Но в редких эпизодах с его участием наш голкипер действовал уверенно и безошибочно.

Наконец, после дальнего навесного удара В. Калинин вратарь мурманчан дотянулся до мяча, но парировать его не смог. Так счет стал 2:0. И похоже, на этом обе команды успокоились, посчитав отношения выясненными.

Характерен такой эпизод из этой завершающей части матча. Мяч был выбит далеко за трибуну и приземлился в кустарнике —

но никто из футболистов и не собирался бежать за ним, да и зрители не беспокоились, что игра остановилась. И только один сознательный болельщик сбегал и возвратил мяч на поле.

Что ж, пока события развиваются успешно для наших футболистов. Три матча, три победы. Причем две из них, что особенно важно, на чужих полях. А на своем «Горняк» как бы выдержал экзамен перед болельщиками и наглядно продемонстрировал, как ему удаются победы.

Ничего не скажешь, коллектив радуется энтузиазмом, желанием бороться, неплохой физической подготовкой игроков. Ну, а о технических и тактических достоинствах лучше всего знают сами футболисты. Они, конечно, понимают, что надо где следует поднажать, прибавить.

Для любителей статистики: пропущенный гол, с которого «Горняк» начал выступление на первенстве области, пока единственный.

**Е. ТРУБИН.**

**Борьба за мяч.**  
Фото А. Кондратюка.



## Помоги себе сам

Многие люди среднего возраста передко жалуются врачу на боли в пояснице, говорят: «Радикулит прихватил».

Да, заболевание это весьма распространенное. И очень важны тут меры профилактики. Одна из них — физические упражнения. А какие — в каждом конкретном случае назначает специалист. Однако мы предлагаем примерный комплекс упражнений при пояснично-крестцовом радикулите.

Прежде всего рекомендуется делать несколько дыхательных упражнений — глубокие, ритмичные вдохи и выдохи. С них и надо начинать занятия. Затем следует лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и с вытянутыми носками сгибать и разгибать стопы ног (4—8 раз).

Последующие упражнения выполняются тоже лежа на спине. Второе: наклонить голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди (4—8 раз). Третье: сгибать правую ногу, затем выпрямляют ее и вытягивают вперед. То же проделывают с левой ногой (2—5 раз). Четвертое: обхватывают голень согнутой правой ноги и, подняв ее, касаются коленом живота. Упражнение выполняют сначала одной, а затем другой ногой (2—4 раза). Потом одновременно подтянуть оба колена к животу, обхватить их руками (сделать это столько же раз).

Пятое — шестое упражнения делают уже лежа на

животе. Сначала поочередно отводят прямую ногу назад (2—6 раз), затем, положив руки на шею, слегка приподнимают туловище вверх и стараются удержать его в этом положении.

Седьмое: стоя на четвереньках, сгибают правую ногу и прижимают ее к животу, потом вытягивают назад и вверх. То же — левой ногой (2—4 раза). Восьмое: в той же позе максимально отводят таз назад, затем возвращаются в исходное положение.

Завершают комплекс дыхательными упражнениями, лежа на спине.

Но, повторяем, прежде чем приступить к занятиям, надо посоветоваться с врачом. В дальнейшем более сложный комплекс упражнений может вам подобрать специалист.

Объем и интенсивность движений должны находиться под постоянным самоконтролем. Нельзя допускать, чтобы то или иное движение вызвало болевые ощущения.

Следует построить занятия так, чтобы количество повторений отдельных элементов нарастало постепенно. В первую неделю, допустим, повторять упражнения один — два раза, во вторую — три и так далее.

Физические упражнения очень важны при всех формах радикулита.

**В. ГРЕЧКО,**  
профессор;  
**А. СТЕПАНЧЕНКО,**  
доцент ЦНИИ санитарного просвещения.

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Выражаем глубокую благодарность партийной, профсоюзной и комсомольской организациям, смене № 4 и всему коллективу участки сушки железорудного

производства обогатительного комплекса Ковдорского ГОКа за организацию и участие в похоронах Фроловой Нины Васильевны.

**Родные покойной.**

## Справочный киоск

### ВО ДВОРЦЕ КУЛЬТУРЫ

22 июня — Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны «Их подвиг жив, неповторим и вечен» (12-30).

24 июня — Вечер отдыха, посвященный Дню молодежи (20).

26 июня — Вечер выпускников школы № 1 (18).

27 июня — Час веселого отдыха «Сто друзей — сто затей» (10-30).

### КИНО

23 июня — «Зайка-заяц» (14). «Километры риска» (16, 18).

24 июня — «В одно прекрасное детство» (14). «Километры риска» (16, 18).

25 июня — «Шел четвертый год войны» (19, 21).

28 июня — «Самая длинная соломинка» (19, 21).

29 июня — «Слон и веревочка» (10-40).

30 июня — «Слон и веревочка» (14). «Дива» (фильм для взрослых, Франция, 16, 18).

### В КИНОТЕАТРЕ «ЮНОСТЬ»

22—24 июня — «Приказано взять живым» (Кинотеатр имени М. Горького) — в 12, 14, 16, 18-15, 20, 22.

25—26 июня — «Меланхолическая малышка» (Франция) — в 12, 14, 16, 18-15, 20, 22.

27 июня — 1 июля — «Приступить к ликвидации» (Кинотеатр имени М. Горького, 2 серии) — в 12,

15, 18-15, 21-15. Детектив, в основе которого заключительная часть трилогии Э. Хруцкого «Четвертый эшелон», посвящен работе советской милиции в годы Великой Отечественной войны.

Сюжет ленты воспроизводит историю ликвидации одной из банд, действовавших на территории только что освобожденной от фашистов Западной Белоруссии. Существенную помощь в этом трудном деле оказывают сотрудникам милиции бывший летчик Алтушин, ставший дезертиром, вовлеченный в шайку преступников, но в конце концов нашедший в себе силы раскаяться. Страстно стремящийся загладить свою вину перед Родиной, Алтушин в решающей схватке с бандитами гибнет, но спасает жизни вновь обретенным товарищам.

В фильме снимались популярные артисты О. Стриженов, В. Лаповой, М. Жигалов, Г. Юматов, Н. Бутырцева и другие.

### Без отрыва от производства

Северо-Западный заочный политехнический институт объявляет прием студентов на первый курс на следующие факультеты: энергетический и автоматизации, технической кибернетики, радиотехнический, химической технологии и металлургии, приборов и машиностроения, механико-технологический.

Документы принимаются до 20 июля по адресу: 191041, Ленинград, ул. Халтурина, д. 5, СЗПИ, приемная комиссия.

**Вступительные экзамены**

## 100 минут — для красоты и здоровья

В Оленегорске начала работать первая секция по аэробике. Организовали ее девушки из Дома торговли. Работа у них малоподвижная, вот и решили они заниматься этим видом спорта.

Их поддержали в отделе рабочего снабжения ОГОКа и администрация Дворца спорта. Хотя было трудно, нашли место для занятий. Предоставили возможность сразу же посещать бассейн.

Популярность аэробической гимнастики или проще аэробики растет во всем мире. Почему? Наверное, потому, что она близка к танцам, к хореографии. Или потому, что движения в аэробике вырабатывают пластику, грациозность.

Каковы же составные части аэробики. Первое — близкие к хореографии движения, которые дают нагрузку всем группам мышц. Второе — непрерывность занятий со скоростью около 120 движений в минуту. Третье — музыка. А все вместе дает возможность любой женщине в любом возрасте всегда быть в форме.

В комплекс аэробики входит и самомассаж, а уж о его пользе и говорить не приходится.

50 минут пролетают как миг. Потом 50 минут — в бассейне. Всего 100 минут, а сколько бодрости и энергии приобретают девушки!

По материалам газеты «Мончегорский рабочий».

Редактор **С. А. РАДИШЕВСКАЯ.**

будут проводиться с 5 сентября в учебном комбинате Ковдорского ГОКа. Телефон 7-10-72.

### Выходного не будет

В воскресенье, 24 июня, будут работать все протозаварные магазины ОРСа с 10 до 17 часов. Желающие могут приобрести необходимые товары для отдыха и в дорогу.

### Хороший подарок

В магазине «Подарки» в большом выборе часы настольные (по цене от 17 до 45 рублей), наручные «Электроника» мужские и женские (по цене 27, 28, 40 и 75 рублей).

### Готовь лыжи летом

В магазине «Спорт» поступили в продажу лыжи «Олимпик» (ГДР). Размеры 195—210 см. Цена 80 рублей.

### ТРЕБУЮТСЯ

Ковдорской типографии срочно на временную работу — старший бухгалтер на правах главного.

Адрес редакции: 184140, г. Ковдор, ул. Парковая, 5б. Телефоны: 72-751, 72-359. Индекс 52873. Тираж 4562. Ковдорская районная типография, Зак. 985. Газета выходит один раз в неделю по пятницам.