

НАШЕ

ЖИТТЯ

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛІННЯ УКРАЇНСЬКОГО ТОВАРИСТВА ГЛУХИХ

№ 22(664)

Субота, 31 травня 1980 року

Ціна 2 коп.

ЗА ЛИСТОМ — ЛЮДИНА

Однією з важливих форм зв'язку керівників підприємств, установ і громадських організацій з масами є листування. У листах трудящі висловлюють не тільки скарги особистого характеру, але й цінні зауваження, пропозиції, які мають важливе народногосподарське значення. Сьогодні немає жодної галузі життя, яка б не знаходила відображення в листах трудящих.

Керівники Донецького виробничого об'єднання «Електромагніт» наказом призначили працівників, які персонально відповідають за облік і розгляд листів трудящих, прийом громадян. На головному підприємстві «Електромагніт» ці функції доручено виконувати заступнику генерального директора об'єднання з навчально-виховної роботи Т. Г. Сезоновій, у філіалах — заступникам директорів філіалів.

Разом з тим, наказом директора створено комісію в обов'язки якої входить: перевірка організації роботи з листами, зокрема їх облік, додержання строків, повноти і об'єктивності відповідей, розробка пропозицій генеральному директору по дальшому вдосконаленню і поліпшенню цієї роботи. Комісія проводить перевірку за півріччя і за рік. Результати оформляються актами.

Аналіз роботи з листами свідчить, що на підприємстві додержують ленінських принципів розгляду письмових і усних скарг. До недоліків слід віднести суто технічну сторону: не завжди в журналі реєстрації відвідувачів проставляється дата, коли немає прийому і причина, через яку не відбувся прийом — хвороба, відраження, відпустка відповідального працівника.

Минулого року в об'єднання «Електромагніт» надійшло 45 письмових скарг. Кожну з них розглянуто і задоволено протягом трьох-п'яти днів. І в тому, що не було випадків затримки з відповіддю, або повторного звертання з одного й того ж питання, немала заслуга заступника директора об'єднання з виховної роботи Т. Г. Сезоновій, яка веде книгу обліку, стежить за строками розгляду скарг.

В об'єднанні чітко визначено дні і години прийому трудівників керівниками, їх заступниками і юристконсультом.

У 1979 році керівниками об'єднання було прийнято 623 чоловіки, з них генеральним директором — 370 чоловік. Характерно те, що ніхто з трудівників, які побували на прийомі, не залишився незадоволений відповіддю, або не вирішив своє питання.

Практика роботи з листами показує, що там, де до прохання заявника ставляться формально, там неминуче з'являються скарги у вищі інстанції. Ось чому так важливо з партійною принциповістю підходити до тих фактів і явищ, про які повідомляється. Тут потрібні не тільки оперативність і чіткість, але й висока культура, компетентність.

Характерною рисою генерального директора об'єднання О. М. Фудима при прийомі відвідувачів є гранична ясність відповіді на запитання, прохання, заяви. В цьому йому допомагають заступник з культурно-виховної роботи, начальник відділу кадрів, начальники цехів, які також беруть участь у прийомі.

Тут же генеральний директор при необхідності дає розпорядження відповідальним працівникам, а вони зі свого боку вживають заходів для їх реалізації. Все це фіксується в спеціальному журналі обліку. Така форма прийому відвідувачів витримала випробування часом і підтвердила своє право на існування в наших умовах.

Роботи з листами, скаргами і заявами трудящих, особистий прийом громадян перебуває в центрі уваги партійної організації і адміністрації об'єднання. Ці питання обговорюються на відкритих партійних зборах, оперативно-виробничих і службових нарадах, раді об'єднання.

У постанові Центрального Комітету КППС «Про дальше вдосконалення роботи з листами трудящих у світлі рішень XXV з'їзду КППС» відзначається, що в умовах послідовного розвитку соціалістичної демократії, зміцнення зв'язку партії з масами все більшого значення набуває дальше поліпшення роботи з листами, всемірне вдосконалення її форм і методів.

В. ПАЦЮК,
голова комісії по перевірці розгляду листів і скарг трудящих
ДВО «Електромагніт».

Із значним випередженням виробничого графіка трудиться переможець соціалістичного змагання, робітниця Ужгородського УВП-2 Ганна Михайлівна Немеш. Завдання десятої п'ятирічки вона виконала у квітні 1979 року. Ганна Михайлівна — відмінник якості, змінні завдання виконує на 170 процентів.

Фото И. МІНЬКА.



Газета виходить
з липня 1967 року
щотижня



Ударниця комуністичної праці Лідія Степанівна Мицкан — одна з кращих плетільниць Чернівецького УВП. Змінні завдання виконує на 135 процентів, забезпечує високу якість роботи.

Фото И. МІНЬКА.

ПРИ ВІДМІННІЙ ЯКОСТІ

На початку десятої п'ятирічки делегат XXV з'їзду КППС бригадир шліфувальників Кам'янець-Подільського заводу «Електроприлад» В. Л. Сікоренко виступив із закликом: «Особисту п'ятирічку — за чотири роки» при відмінній якості».

Незабаром цей почин знайшов гаряче схвалення серед робітників Кам'янець-Подільського УВП А. Васильєва, Ф. Ярославського, Г. Бламар, К. Ківерчук, Г. Ратовського, В. Уривко та багатьох інших.

Всі вони своєчасно рапортували про виконання взятих зобов'язань. Трудівники і сьогодні йдуть з випередженням виробничих планів.

До 110-ї річниці від дня народження В. І. Леніна ще 15 робітників підприємства завершили свої особисті п'ятирічки.

Старанно працюють у ці дні передовики, ударники комуністичної праці, наставники молоді Н. Ярославська, Н. Дашкевич, Г. Рептовська, М. Мисько та інші.

В. ЧОРНОПИСЬКИЙ,
заст. директора з навчально-виховної роботи Кам'янець-Подільського УВП.
Хмельницька обл.

ПРО ЧИСЕЛЬНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ РСР

ПОВІДОМЛЕННЯ ЦСУ УРСР

26 травня 1980 року чисельність населення Української РСР досягла 50 мільйонів чоловік.

З 1913 року по 1980 рік приріст населення, незважаючи на тяжкі наслідки воєн, становив 14,7 мільйона чоловік, у тому числі за останні тридцять років населення зросло на 12,7 мільйона чоловік.

У містах у 1913 році проживала п'ята частина населення, а тепер — майже дві третини. Випереджає зростання міського населення порівняно з сільським — об'єктивний процес, зумовлений розвитком промисловості і транспорту, сфери обслуговування, великим розмахом будівельних робіт, механізацією і підвищенням продуктивності праці в сільському господарстві.

До початку 1979 року 42,3 мільйона чоловік, або 85 процентів усього населення республіки, народилося після Великої Жовтневої соціалістичної революції.

Вирівнюється порушене в результаті останньої війни співвідношення в чисельності чоловіків і

жінок. У віці до 39 років включно в 1959 році жінок було більше, ніж чоловіків на 1,1 мільйона, а в 1979 році число чоловіків і жінок у цьому віці стало однаковим.

На основі зростання суспільного виробництва і продуктивності праці систематично підвищується народний добробут. Реальні доходи в розрахунку на душу населення за останнє десятиріччя збільшилися у республіці в 1,5 раза. Неухильно зростає рівень освіти і культури. Нині на Україні здійснюється загальна обов'язкова середня освіта молоді, зростає підготовка спеціалістів. Поліпшується медичне обслуговування, материнство охороняється і заохочується державою. За роки Радянської Влади смертність населення знизилася більш як у два рази.

50-мільйонний народ Радянської України успішно здійснює соціально-економічні завдання, поставлені XXV з'їздом КППС, вносить гідний вклад у побудову комунізму.

ВАРТОВІ ВІТЧИЗНИ

27 травня в Москві відбулись урочисті збори представників трудящих столиці, особового складу прикордонних військ і воїнів Московського гарнізону, присвячені Дню прикордонника.

У президії — завідувачий відділом адміністративних органів ЦК КППС М. І. Савінкін, перший заступник голови КДБ СРСР С. К. Цвігун, перший заступник міністра внутрішніх справ СРСР генерал-лейтенант Ю. М. Чурбанов, заступник міністра оборони СРСР, головнокомандуючий військами

ППО країни маршал авіації О. І. Колдунов, керівники партійних, радянських і громадських організацій, трудових колективів Москви, керівники міністерств і відомств, воєначальники, ветерани прикордонних військ КДБ СРСР.

На зборах виступив начальник прикордонних військ КДБ СРСР генерал армії В. О. Матросов.

Учасники урочистих зборів одностайно прийняли вітальний лист Центральному Комітетові КППС, товаришеві Л. І. Брежневу.

(ТАРС).

1 ЧЕРВНЯ — МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ

НАДІЯ ПЛАНЕТИ

ЦИФРИ І ФАКТИ

«...Діти — це наше майбутнє, їм доведеться продовжувати справу своїх батьків і матерів. Вони, я впевнений, зроблять життя на землі кращим і щасливішим. А наш обов'язок постаратися, щоб діти всіх народів не знали воєн, щоб у них було спокійне, радісне дитинство».

Л. І. Брежнев.

У минулому році в республіці стало до ладу 270 нових шкіл на 178 тисяч місць і 790 дитячих садків на 100 тисяч місць. Всього за чотири роки 10-ї п'ятирічки нові дитячі дошкільні заклади прийняли 392 тисячі малят.

Підростає покоління виховується на прикладах життя і діяльності В. І. Леніна, революційних, бойових і трудових традицій радянського народу. Сьогодні в школах України налічується близько 8 тисяч музеїв, залів і кімнат В. І. Леніна, революційної, бойової і трудової слави.

Міцніють зв'язки піонерів Радянської України з ровесниками з зарубіжних країн. Більш як 10 тисяч клубів інтернаціональної дружби працюють у школах республіки.

Постійно зміцнюється матеріальна база трудового навчання і виховання. В 1979 році відкрилося 366 міжшкільних навчально-виробничих комбінатів, близько 500 навчальних цехів і дільниць на підприємствах.

Більш як 3 мільйони школярів республіки беруть участь у п'ятирічній ударній піонерській справі. Вони охороняють і примножують природні багатства рідної землі в складі зелених і голубих патрулів, збирають металевий лом, макулатуру. Старшокласники минулого літа набули виробничих навичок

на підприємствах легкої промисловості, зв'язку, сфери обслуговування під час третьої трудової чверті.

Для школярів України гостинно відчинені двері 1743 палаців і будинків піонерів, станцій юних техніків і юних натуралістів.

У 1979 році в республіці відкрилося 17 дитячих будинків на 2550 місць і 11 шкіл-інтернатів.

Щороку у видавництвах Радянської України виходить близько 300 найменувань художніх книг для дітей загальним тиражем більш як 40 мільйонів примірників.

У 24 тисячах дитячих оздоровчих закладах республіки минулого літа відпочило 6,2 мільйона юних громадян, з них 2 мільйони — у піонерських таборах.

На Україні обладнано більш як 700 літніх таборів праці і відпочинку.

Тільки в минулому році на Україні відкрилася 41 дитяча юнацька спортивна школа, з загальною кількістю учнів 32 тисячі чоловік. Зросла кількість оздоровчо-спортивних таборів.

З юними спортсменами республіки займаються 9438 кваліфікованих тренерів.

(РАТАУ).

РОЗМАХ ТРУДОВОГО СУПЕРНИЦТВА

Перетворюючи в життя рішення XXV з'їзду КПРС, XXV з'їзду Компартії України, керуючись рішеннями листопадового (1979 р.) Пленуму ЦК КПРС і грудневого Пленуму ЦК Компартії України, колектив Миколаївського УВП наполегливо бореться за підвищення ефективності виробництва і якості роботи. На це націлено зусилля, соціалістичне змагання робітників, інженерно-технічних працівників і службовців, яке проходить під девізом «Працювати без відстаючих».

Партійна організація підприємства закріпила за кожною бригадою і дільницею комуністів, які провели загальні збори трудівників, подали їм допомогу у розробці соціалістичних зобов'язань, роз'яснили умови соціалістичного змагання.

П'ять бригад підприємства, що їх очолюють В. В. Сви́дро, В. А. Доценко, А. С. Кулик, Л. П. Кривицький і М. А. Ігнатенко, намічали до 110-ї річниці з дня народження В. І. Леніна виконати план чотирьох з половиною років десяти п'ятирічки і дотримали даного слова, завершивши до цієї дати завдання чотирьох років і шести з половиною місяців. Нині ці колективи борються за те, щоб виконати план десяти п'ятирічки в цілому до третьої річниці Конституції СРСР. Напруга, з якою трудяться всі члени бригад дає підстави сподіватися, що вони успішно справляться і з цим завданням.

Копітка робота проводиться по підведенню підсумків соціалістич-

ного змагання. Щоденно в кінці робочого дня бригадир підсумовує результати праці кожного робітника, зазначаючи, скільки він повинен був виготовити деталей і скільки виготовив фактично. Так, бригада машинної обробки щоденно перевиконує завдання, добивається високої якості роботи. А такі верстатники, як А. Г. Станов і В. А. Сабодаш працюють з особистим клеймом. Відмінно трудяться в цьому колективі С. С. Пасека, А. В. Воловик, Н. І. Самойлюк, Н. І. Мисников та інші. В бригаді складання меблів систематично перевиконують змінні завдання століяри А. І. Загребя, М. В. Єлисеєв, Н. М. Макаров, А. І. Германюк. Кадровий робітник Н. Д. Волчо, який працює на підприємстві більше тридцяти років, оздоблювальниця Ф. А. Клопот, А. П. Ярушина, В. С. Федюшина, Є. К. Ворчакова доводять виконання змінних норм до 115—120 процентів при відмінній якості роботи.

Кожного тижня майстри і профгрупорги підбивають підсумки соціалістичного змагання бригад на своїх дільницях. При цьому вони визначають переможців і відстаючих, присуджують місця. Тут же відзначають кращих людей дільниці.

За результатами роботи за квартал майстри і профспілкові групи подають адміністрації, місцевому комітету профспілки і бюро первинної організації УТОГ матеріали про кожную бригаду дільниці, в яких вказується стан трудової дисципліни, виконання

змінних завдань, додержання графіка подачі деталей, економія і перевитрата матеріалів, додержання принципів морального кодексу будівника комунізму та інше. Відділ технічного контролю подає результати про здачу продукції з першого пред'явлення. Адміністрація, місцевком профспілки і бюро первинної організації УТОГ, проаналізувавши всі дані, визначають місця бригад в соціалістичному змаганні за квартал. Результати його висвітлюються на спеціальному стенді. Робітникам бригад, які зайняли призові місця, виплачуються премії в залежності від присудженого місця.

За перший квартал 1980 року перше і друге місця не присуджувались. Членам бригади обробки деталей поліефірним лаком, яку очолює Л. П. Кривицький, вручено по 10 карбованців кожному. Премії видаються в урочистій обстановці.

Звичайно, є в організації соціалістичного змагання і деякі недоліки. Наприклад, майстри іноді не своєчасно підводять підсумки на дільницях, бувають випадки затримки результатів трудового суперництва. Ці недоліки ми усуваємо і стареємось не допускати.

В цілому соціалістичне змагання набирає все більшого розмаху, сприяє підвищенню ефективності виробництва, достроковому виконанню завдань.

М. ГЕРАСИМОВ,
заст. директора Миколаївського УВП з виховної роботи.



Великий трудовий стаж набула на Івано-Франківському УВП ударниця комуністичної праці Марія Федорівна Базилевич. Вона постійно бореться за прогресивні методи праці, зокрема бере активну участь у впровадженні нової технології пошиття сорочок. Свій великий досвід ветеран виробництва охоче передає молодим швачкам, прищеплює їм любов до обраної професії.

На знімку: М. Ф. Базилевич (в центрі) з молодими робітницями Катериною Гаран (зліва) і Галиною Волонич.

Фото Й. МІНДЕЛЯ.

ЛЮДИ КОЛГОСПНОГО СЕЛА

У РАХУНОК ОДИНАДЦЯТОЇ

Понад тридцять років трудиться механізатором Пилип Михайлович Андрусевич у колгоспі «Жовтень» села Гришки, що у Деражнянському районі на Хмельниччині. Він досконало володіє дорученою технікою, віддається справі, як кажуть, усім серцем. Особливо піднесено П. Андрусевич попрацював у десятій п'ятирічці. Передовий механізатор зобов'язався виконати її за чотири роки і слова додержав. При завданні 8500 гектарів, він обробив своїм Т-74 9200 гектарів. Нині Пилип Михайлович трудиться у рахунок одинадцятій п'ятирічці.

Що ж сприяє успіхам? Передусім, Андрусевич доско-ло знає машину, пильнує її, своєчасно ставить на техніч-

ний огляд. Цим досяг великої економії коштів на ремонтах, а головне — його трактор у гарячу пору ніколи не простояє.

Правофланговий п'ятиріч-ки першим у колгоспі вивів свій агрегат на весняні гони. Закривав вологу, культивував рілля, тепер доглядає посіви. Щодня виконує змінні завдання на 130—140 процентів. У ці дні досвідчений наставник молоді, передовий механізатор Пилип Михайлович Андрусевич, впевнено тримаючи кермо своєї машини, наполегливо трудиться в рахунок одинадцятій п'ятирічці.

Г. ФАРИНЮК,
голова правління Хмельницького міжрайвідділу УТОГ.

У ТІСНОМУ ЗВ'ЯЗКУ

От і закінчився навчальний рік у системі партійного навчання і економічної освіти. Повсюдно у виробничих колективах проходять підсумкові заняття, на яких перевіряються знання слухачів, набуті впродовж року.

Яким він був у колективі Миколаївського УВП? Слід зазначити, що перевірка стану політичного і економічного навчання показала, що зі своїми завданнями організатори занять в основному справилися.

Трохи статистики. На Миколаївському УВП працює 13 комуністів. З них до системи партійного навчання залучено п'ять. Три члени партії вивчали історію КПРС самостійно, один — навчався у вечірньому університеті марксизму-ленінізму. Чотири члени партії були пропагандистами у системі економічної освіти. З шести членів ВЛКСМ, наприклад, двох службовців зараховано до групи партійного політнавчання.

Треба зауважити, що у мережі економічної освіти організовано три школи комуністичної праці до складу яких увійшло 98 робітників виробничих дільниць. Звичайно, групи комплектувались за рівнем загальноосвітньої, політичної підготовленості з урахуванням виробничої структури підприємства. Навчання у мережі партійної освіти і школах економічних знань є вагомим кроком у роботі по підвищенню ідейно-політичного рівня кожного слухача.

Якщо оцінювати діяльність мережі політичної і економічної освіти, вивчаються, аналізуються, щоб не допустити їх у наступному навчальному році.

Г. МИКОЛЕНКО.

зобов'язань для робітників, ІТП і службовців, зобов'язань підприємства.

Усі керівники груп, до того ж, регулярно відвідували районні семінари пропагандистів, а, отже, і самі збагачувались новими знаннями. Кожну групу було забезпечено приміщенням для проведення занять, розроблено і доведено до відома слухачів розклад, заведено журнал відвідувань, придбано зошити для конспектування лекцій. Пропагандистів практично повністю було забезпечено методичною літературою, періодичними виданнями. З наглядних посібників, групи мали різноманітні схеми, діаграми, плакати, діафілми.

Заняття проводились на високому ідейно-теоретичному рівні у тісному зв'язку з виробничими проблемами і повсякденним життям колективу.

На підсумковому занятті у групі партійної освіти, де керівником М. І. Гурін, групі економічної освіти — пропагандист П. І. Гілев відвідування, як правило, складало 90—95 процентів слухачів.

Особливо жваво обговорювалась тема «Справа В. І. Леніна живе і перемагає». Активно виступали інженерно-технічні працівники і службовці О. В. Кузіна, Т. В. Воронко, Н. М. Нестеренко, В. С. Панченко, Г. І. Ольгадей, робітники А. Г. Станов, М. І. Лойтер, В. І. Ісаакін, М. А. Ігнатенко.

Деякі недоліки, які мали місце при організації занять у мережі політичної і економічної освіти, вивчаються, аналізуються, щоб не допустити їх у наступному навчальному році.

Г. МИКОЛЕНКО.



Сумлінно трудиться молодий верстатник Черкаського УВП В. Оніщенко. Він нагороджений знаком переможця соціалістичного змагання 1979 року, змінні завдання виконує на 140—150 процентів.

Фото М. ГОРИДЬКА.

НАСТАВНИЦЯ

Надія Павлівна Никоненко понад 15 років трудиться на Запорізькому учбово-виробничому підприємстві. Тут вона зростає від рядової робітниці до майстра.

Нині Н. П. Никоненко очолює дільницю складання трансформаторів ТГ-1020, що є однією з кращих на підприємстві. За високі виробничі досягнення колективу Надію Павлівну нагороджено знаками «Ударник дев'ятої п'ятирічки», «Переможець соціалістичного змагання 1979 року».

За час роботи на підприємстві Н. П. Никоненко допомогла опанувати робітничою професією 25 юнакам і дівчатам, прищепила їм любов до громадської роботи.

Серед її колишніх учнів такі передові робітники як Ольга Коваленко, Іван Маслов, Григорій Сергієнко та інші. За досягнення відрадных результатів на цій ділянці роботи Н. П. Никоненко нагороджена Почесною грамотою ЦП УТОГ, їй присвоєно звання «Кращий майстер-вихователь».

С. МАРЧЕНКО.

ОСТАННІЙ ДЗВІНОК

Минулої суботи у Київській спецшколі-інтернаті № 6 для нечуючих дітей відбулося свято останнього дзвінка.

В актовому залі школи зібралися вихованці та педагогічний колектив. Прийшли також і шефи — представники КДВО «Контакт». В усіх піднесений настрій, в руках букети яскравих квітів.

Під бурхливі оплески присутніх до актового залу входять вихованці — випускники 12-го класу спецшколи-інтернату.

І. ПАХОМИЧ.

У своїх виступах педагоги добрими, напутнім словом провели на широку і світлу дорогу життя своїх підопічних. Шефи розповіли про трудові успіхи свого колективу у виконанні виробничих завдань народно-господарського плану та перспективи розвитку об'єднання «Контакт».

Вихованці — першокласники і випускники обмінялися квітами і пам'ятними сувенірами.

Аудиторія зустріла мене бадьорою музикою. Вона приглушено линула з гучномовців магнітофона. А під ритмічну мелодію танцювали, виробляли хитромудрі па... великі білі метелики.

Так, саме на них були схожі юнаки і дівчата в білосніжних шапочках і халатах, рукави і широкі поли яких розвівалися від швидких, розкутих рухів. Хоч танок був запальний, однак не чуно було звичного, в таких випадках, тупоту, бо молоді люди мали легке взуття — тапки.

На моє здивоване запитання, не перестаючи танцювати, відповіла жестами високою красява дівчина зі звабливими ямочками на щоках.

— Розминаємось... Адже тривале сидіння так стомлює. Окрім того...

Мову моєї співбесідниці перервав гучний дзвінок. Весело штовхаючись, студенти — майбутні зубні техніки — почали займати свої місця за навчальними столами. Ще мить і 32 пари допитливих очей вже уважно слідували за гнучкими рухами перекладачки Тамари Лавруніної. Деякі студенти, щоб ясніше зрозуміти мову викладача основ зубного протезування Романа Володимировича Довганюка, приклали до вух навушники... Протези, що знімаються і не знімаються. Коронки... напівкоронки... штифтові зуби. В уяві не посвяченої в премудрості зубопротезної справи людини ці слова мало про що говорять. А серед майбутніх медиків немає байдужих до всього того, про що говорить викладач. Жваво відповідають вони на запитання, наперребій ставлять свої, а потім швидко зановотують матеріал у загальні зошити.

Іде одне з тих багатьох занять, що їх день у день відвідують глухі і слабочуючі учні зуботехнічного відділення Херсонського медичного училища. Дивлячись на цих енергійних, безпосередніх у спілкуванні, впевнених у собі молодих людей, мимоволі згадуєш події дворічної давності, коли вони, 32 «шасливчики» з тих, хто успішно подолав екзаменаційний бар'єр, вперше переступили поріг студентської аудиторії. Тепер про свої перші неспівмірні кроки до медичної науки мої співбесідники говорять з веселою посмішкою, а тоді в душу багатьох з них закрадався сумнів:

— Чи зможу я, випускник спецшколи, навчатися на рівні з чуочними?

Однак доброзичливе ставлення викладачів та чуочних учнів медичного училища допомогло новачкам швидко стати повноправними членами великої студентської сім'ї, успішно перебороти ті навантаження, що лягли на їхні плечі. Велику роль відіграло і те, що більшість студентів з недоліками слуху виявилися людьми сумлінними, кмітливими, жадібними до знань. Саме на цих якісних

рисах наголошували при розмові зі мною викладачі та перекладачі училища, зокрема керівник 21-ї групи Лідія Іллівна Штанько. Знайомлячи мене з життям своєї групи, вона дістала з шухляди стола стосик акуратно списаних аркушів паперу:

Ось подивіться. Самостійні роботи студентів, виконані грамотно, зі знанням справи... А це — політінформації. Студенти готуються до них щодня. Потім з гордістю показала мені любовно оформлені альбоми «Херсону 200 років», «Наші захисники», «Справа Леніна живе і перемагає».

— Ось познайомтесь, — показує на дівчину, яка саме підійшла до столу і в якій я впізнав завзяту танцюристку, що першою звернула увагу на мене. — Гущина Галина. Староста. Одна з найактивніших студенток нашого училища. Що ти хотіла, Галю?

Дівчина простягає викладачеві виготовлену з гіпсу модель зубного протезу. Лідія Іллівна прискіплює оглядає роботу студентки.

— Добре, дуже добре!
І в журналі навпроти прізвища Галини з'являється чергова «п'ятірка». А біля столу з витворами своїх рук вже чекають на оцінку наставника інші студенти. Одні роботи Л. І. Штанько оцінює позитивно, і користуючись нагодою, говорить немало похвальних слів на адресу Гречанюк Ніни, Лебедєвої Світлани, Ткач Любові та багатьох інших. Незадовільні роботи категорично повертає на допрацювання. І знову йдуть у хід молоточки, скальпелі та шпатели, білим борошном сється у ящики верстатів гіпс, пливе у повітрі, лоскоче ніздрі запах розпавленого воску.

Але не тільки навчанням живуть майбутні лікарі. Знаходять вони час і для того, щоб колективно продивитись новий кінофільм чи відвідати художню виставку, концерт, взяти активну участь у роботі різноманітних гуртків, що діють при медичному училищі та Будинку культури глухих. І в своєму захопленні, так само, як і в навчанні, досягають відрядних результатів. Так, наприклад, Ніна Гречанюк стала переможцем конкурсу читців на краще виконання творів Т. Г. Шевченка, який нещодавно проводився у Будинку культури. А команда юнаків-студентів зуміла в упертій боротьбі виграти головний приз гри — змагання під назвою «Нумо, хлопці!». Є серед майбутніх техніків відмінні шахісти, легкоатлети, футболісти.

До літньої ночі світяться вікна студентського гуртожитку на одній із затішних вулиць Херсона. Над підручниками і зошитами схилились юнаки і дівчата. То глухі і слабочуючі студенти наполегливо долають круті східники, що згодом приведуть їх до омріяної мети — професії зубного техніка.

В. КОНОНЕНКО.



Неспокійної вдачі комсомольці Білоруського товариства глухих. До хороших справ у них стремління, до всього хочеться їм докласти рук. Про виробничі показники і говорити не доводиться — тут все гаразд. Комсомольські активісти першими і у громадському житті виробництва.

На знімку: члени бюро комсомольської організації Оршанського УВП обговорюють питання зміцнення трудової дисципліни і боротьби з плинністю кадрів. Доповідає секретар бюро Любов Кравцова (у центрі).

Фото Л. КУНКИНА.

МУЗЕЙ В. І. ЛЕНІНА В ШКОЛІ

У Чернівецькій спецшколі-інтернаті № 2 для слабочуючих дітей відкрито музей В. І. Леніна. Експонати для нього зібрані ентузіастами — вчителі та учні старших класів школи на громадських засадах.

Для художнього оформлення музею запросили спеціаліста — художника з Чернівецької обласної організації Спілки художників СРСР. Ініціативу колективу школи підтримав міськомкомсомолу і міськвідділ народної освіти.

На відкриття музею зібралися вчителі, учні, гості від обласних, міських організацій.

Заступник директора школи з виховної роботи М. С. Кишинівський оголошує відкриття музею. Директор школи І. В. Іванова під звуки піонерських горнів перерізає червону стрічку. В зал музею входять всі присутні. У президії займають місця керівники школи, представники облвідділу УТОГ, міськвідділу народної освіти, шефи школи — представники «Міськгазу».

Учні покладають квіти до бюста Леніна. Під звуки піонерських горнів вносять прапор школи. Під керівництвом піонервожатої Н. Ю.

Крячкової школярі виконали літературну композицію — монтаж «Ми Леніна рідного внуки».

Голова піонерської дружини імені О. Кошового С. Крицун рапортує піонервожатій про готовність піонерів до виконання ленінських заповітів. Учні піднесли президії зборів подарунки — альбоми про життя і революційну діяльність В. І. Леніна, які вони самі виготовили.

Заступник директора школи М. С. Кишинівський виступив з доповіддю, присвяченою 110-й річниці з дня народження В. І. Леніна. З привітанням з нагоди відкриття музею виступили: голова Чернівецького облвідділу УТОГ С. П. Комісарова, секретар комсомольської організації «Міськгазу» П. Хоменко. Від імені облвідділу УТОГ С. П. Комісарова вручила директору школи І. В. Івановій грамоту за ініціативу і керівництво справою організації музею. Директор зачитала наказ по школі про створення музею і призначила його раду у складі 20 чоловік на чолі з вихователем Т. М. Булгаковою.

За активну участь в організації музею учні старших класів Н. Кузнєцова і М. Гнатишак на-

городжені грамотою міськомкомсомолу, а вчителі Т. М. Булгакова, Н. В. Аятьєва, І. М. Сосюра, Г. Я. Дихно — грамотами міськвідділу народної освіти і міськомкому профспілки.

Потім відбувся конкурс на краще виконання віршів про Леніна, в якому взяли участь 20 учнів. Переможцями визнано Михайла Гнатишака, який прочитав вірш «Чернівецька легенда про Леніна» Р. Братуна, Тетяну Редькіну, Ольгу Рячек, Марію Ковальську та інших.

Тут же, на урочистих зборах, прийнято в ряди комсомолу п'ять учнів. Вони запевнили присутніх, що будуть вірними заповітам великого Леніна.

На закінчення учасники зборів оглянули експонати музею, яких налічується 190. Це фотодокументи, художні вироби з дерева, макети картини та інше, які розповідають про життя і діяльність В. І. Леніна.

Шкільний музей стане центром виховання юних громадян на революційних, трудових і бойових традиціях, старшого покоління.

Г. ВЛАСОВ.

м. Чернівці.



В Ужгородській спецшколі-інтернаті для глухих дітей діє образотворчий гурток до якого входять дві групи по 12 чоловік. Вони займаються живописом, графікою, декоративним розписом, аплікацією, мозаїкою. В школі є дві постійно-діючі виставки дитячих малюнків. Щороку в області проводяться олімпіади по образотворчому мистецтву, в яких беруть участь також учні спецшколи і займають призові місця. На знімку: група учнів спецшколи-інтернату зі своїми виробами. Фото П. МІНДЕЛЯ.

ВИХОВУЄМО АТЕЇСТАМИ

Педагоги Феодосійської спецшколи-інтернату для слабочуючих дітей приділяють велику увагу різним формам виховання підстаючого покоління. Тут часто відбуваються вечори запитань і відповідей, зустрічі з ветеранами війни і праці, бесіди на антирелігійні теми, піонерські збори та інші.

Недавно в шостому «А» класі, де керівником Г. П. Крива, а вихователем Л. А. Ульянова, підготовлено і проведено атеїстичний вечір.

Вихователька Л. А. Ульянова дохідливо в зрозумілій дітям формі пояснила шкідливість релігії.

Педагоги школи прагнуть виховати слабочуючих дітей переконаними атеїстами.

А. СМІРНОВ,
вчитель Феодосійської спецшколи-інтернату.
Кримська обл.

ВЕЧІР ПРО ФОРІСІТАЦІЇ

У Київській спецшколі-інтернаті № 9 відбувся вечір профорієнтації під девізом «Слава праці».

Актовий зал святково прибраний. Всюди гасла і стенди, що славлять людей праці.

До присутніх звернулася директор Ольга Іванівна Розум.

— Сьогодні в нашій школі, сказала вона, велике свято, свято праці! Ми підбиваємо підсумки зробленого за рік, рапортуємо про досягнення.

Директор детально розповіла про роботу, виконану випускниками школи, котрі після закінчення навчання поповнять лави трудивників наших підприємств, будов, сфери обслуговування.

Секретар комсомольської організації школи Лариса Сутерма вручила рапорт учнів.

Про свої робітничі професії розповіли гості. Заступник директора КДВО «Контакт» з виховної роботи І. Т. Криволапов сказав:

— Перш за все ми запрошуємо випускників відвідати підприєм-

ство. Подивіться, ознайомтесь ближче зі спеціальностями. Можливо, яка сподобається і ви віллетесь згодом у наш трудовий колектив.

Інженер-конструктор Київських експериментальних майстерень Григорій Іванович Маличев розповів про умови праці в своєму колективі.

— На нашому підприємстві, — сказав він, — працюють ваші випускники Сергій Миколаєнко, Володимир Денисенко, Володимир Ракітін, Леонід Карпук, Олександр Кришень, Микола Атамаєв, Михайло Нишак. Всі задоволені роботою, а колектив — їхньою працею.

Від робітників Київської хусткової фабрики виступила старший контролер ВТК Людмила Георгіївна Служинська.

— У нас на фабриці також працюють випускники вашої школи. Це сестри Людмила і Катерина Чесніші, що їх нагороджено Почесними Ленінськими грамотами

і знаками «Переможець соціалістичного змагання 1979 року».

На вечорі виступили випускник школи-інтернату Родіон Астрович Родін, котрий навчається у технікумі електронних приладів.

Випускників школи привітав голова міськвідділу УТОГ Сергій Миколайович Губкін.

— Головне для вас тепер серйозно вибрати професію, котра була б до душі і віддатися їй повністю. Пам'ятайте, що герой нашого часу — людина праці, — сказав він.

Учні старших класів продемонстрували власні вироби: блузи, сукні, халати.

На сцену було запрошено всіх випускників. Піонери вручили їм подарунки і квіти. Від імені випускників виступила Антоніна Федоніна. Вона сердечно подякувала вчителям і вихователям за турботу про виховання і навчання школярів. Запевнила, що одержані знання вони будуть примножувати надалі.

Г. СЕРГІЄНКО.

ЗАПОЗИЧЕНЕ — В ПРАКТИКУ

Вже стало доброю традицією щорічно проводити на базі київських спецшкол-інтернатів семінари-практикуми. Цього разу такий семінар відбувся в спецшколі-інтернаті № 13 для слабочуючих дітей на тему: «Роль кабінетної системи в підвищенні ефективності навчально-виховного процесу». У ньому, крім киян, взяли участь керівники, вчителі і вихователі з Березівської, Житомирської області та Білоцерківської спецшкол-інтернатів Київської області.

Педагогічні працівники відвідали близько 20 уроків з української та російської мови, математики, географії, природознавства, слухової роботи, ритміки та інші, які проведено в перших-десятих класах.

Різноманітні форми і методи на уроці продемонстрували вчителі Т. А. Малигіна, Л. А. Столбецька, Л. Л. Гарківська, Г. А. Завадська та інші. Вони широко використовували можливість кабінетної системи в підвищенні ефективності

навчально-виховного процесу.

Багато цікавого і корисного почерпнули гості для себе і в позаурочний час. Вони прослухали усний журнал для старшокласників «Ровесник» на тему: «З іменем Леніна, під керівництвом партії на труд і на подвиг йдемо», а також відвідали загоновий піонерський збір.

Семінар-практикум збагатив досвідом, озброїв новими методами і формами урочної і позаурочної роботи.

Н. ШТОЙКО,
вчителька.

ЩИРІСТЬ І НИЖНІСТЬ

Анатолій Симоненко щиро захопаний у поезію зберігає все життя. То ж і у віршах його, нехай не завжди точних, дещо недовершених щирість і ніжність — найдорожче.

Вони у хороших рядках «*Мій для матери дити, починаєш не вдруг.*» І «*Я родився опять, епоха, и мне снится миров карусель...*» (вірші «*Мами*», «*Внук*»).

Хотілося б побажати поету і всім, хто береться за перо, справжнього відчуття слова, більшої наполегливості у пошуках того єдиного, найголовнішого, без чого вірш, — не вірш — працелюбства.

Його, мабуть, замало було ще у автора, бо у вірші «*Голос Анны Ахматовой*», в цілому непоганому, А. Симоненко допускає неточність:

...*Догорає зоря
И садится усталое солнце.*

А все-таки догорає зоря після заходу сонця.

Досадних зривів у автора чимало, а їх могло б і не бути. Хочеться вірити, що поет їх побудується. Запорукою тому — його любов до поезії і раніше опубліковані непогані вірші у нашій газеті.

Микола НИРОВ.

ВНУК

Кроха — місячний внук
улыбається
Неумело чому-то во сне.
А проснется — кричит, заливається.
Что ж, пеленки — знакомое мне.

Дочь придет и, сняя, покормит,
В книжку Спока оставит свой взгляд...

Что младенец из прошлого
помнит
И так славно чому-то рад?

Я хожу ошалелый немного,
Я в столовой посеял портфель...
Я родился опять, эпоха,
И мне снится миров карусель...

МАМЫ

Плачут матери наши,
Мы — забота-забот.
Что ж нам видеть почаще
Наших мам не дает?

Расстояние? Деньги?
Иль путевка на юг?..
Мы для матери — дети,
Понимаешь не вдруг.

Что посеяно сердцем,
То пожнется душой...
И куда же мне деться
От вины пребольшей?..

СЫН

Мальчик вырос.
Мальчик стал похожим
на отца...

Но не об этом сказ:
нашу жизнь
в семнадцать подытожил
без прикрас.

И было так не раз...
Мальчик жить,
как жили мы,
не хочет,—
подавай ему цветущий мир!

Вида строчки,
ищет между строчек
суть проблем —
труда,
зарплат, квартир.

Мальчик в жизни
много не приемлет,
постепенность
мальчику претит.

Но наш мальчик
любит жизнь и землю,
и поймет себя.
И — победит!

ЛЮБОВЬ

Пишут о любви убитой,
Но любовь убить нельзя!
Не любовь —
Влюбленность —
Бытом
Убиваем мы, друзья...

Анатолій СИМОНЕНКО.
м. Харків.

Добре налагоджено роботу любительської кіностудії при Івано-Франківському будинку культури, яка вже створила вісім фільмів.

Тематика любительських фільмів найрізноманітніша. В основному це розповіді про трудові будні та відпочинок членів УТОГ. Успіх любительської студії у значній мірі залежить від сумлінної роботи у ній таких товаришів, як Омелян Стахович Крайківський, — автор багатьох фільмів, Юрій Федорчук — кіномеханік Будинку культури, Роман Кульба — керівник студії.

Іх ви бачите на знімку.

Фото Й. МІНЬКА.



НАЗУСТРІЧ ФЕСТИВАЛЮ

Готуючись до Всесоюзного фестивалю самодіяльної народної творчості трудящих, активізували свою роботу гурткивіч Вінницького обласного будинку культури. Вони розучують нові танці: «*Ким бути?*», «*15 сестер*», «*Біла прохідна у вихідний*», готують до постановки п'єсу «*Два брати*», а також оригінальні номери, пантоміми.

В аматорів сцени м. Вінниці є певні труднощі. І одна з них полягає в тому, що гуртківцям Будинку культури ні з ким порівняти свою роботу — в районах області молоді немає. І там, як правило, працюють лише слабкі гуртки на громадських засадах. Ви-

хід, однак, було знайдено. В березні цього року аматори сцени культзакладу взяли участь в огляді роботи колективів художньої самодіяльності чуючих Старомиського району м. Вінниці.

Художній керівник Будинку культури Н. А. Гордукова і керівники гуртків В. Цимбал, А. Самсонова, Б. Мельник відповідно підготували до цього учасників самодіяльності, включивши до програми колективу неучуючих танці, пантоміму, виконання віршів і пісень, номери оригінального жанру.

На районному огляді, що проходив у клубі електротехнічного заводу міста, успіх випав на долю

Н. Гордукової, В. Гайдамашко, Б. Мельника, Н. Карпенко. Їх номери — пісні «*Альоша*» на слова К. Ваншенкіна у виконанні Н. Гордукової, «*Мала земля*» В. Доброврова і танець «*Ким бути?*» у виконанні В. Гайдамашко, пантоміми Б. Мельника та Н. Карпенко здобули схвальну оцінку журі огляду та глядачів і були рекомендовані на обласний огляд.

На жаль, в обласному огляді не змогла взяти участь Н. Гордукова, але добре виступили інші учасники і це говорить про те, що при наполегливій роботі і добрій дисципліні нашим гуртківцям багато що під силу. Про це свідчить і те, що недавно гуртківці виступили в своєму Будинку культури з концертною програмою, яку тепло сприйняли глядачі.

М. НИКОНЕНКО.

ПРО НАС ПІКЛУЮТЬСЯ

На Запорізькому УВП неучучим трудівникам створено добрі умови для праці, навчання та відпочинку. Місцевком профспілки та первинна організація УТОГ повсякденно дбають про те, щоб ми могли не тільки високопродуктивно працювати, але й зміцнювати своє здоров'я. Таке піклування я відчуваю протягом всієї роботи на підприємстві.

Недавно виникла необхідність підлікувати своє здоров'я. Я звернулася до комітету профспілки підприємства і мені безплатно виділили путівку до санаторію «*Росія*» в м. Одесі.

Повернувшись з лікування, прагну працювати ще краще, щоб віддячити за піклування.

В. ФОМІНА,
слюсар-складальник Запорізького УВП.



У гуртожитку Чернівецького учбово-виробничого підприємства під керівництвом виховательки Ніни Федорівни Жижій організовано пересувну бібліотеку. Її послугами користуються багато мешканців. Для них є достатній вибір літератури.

На знімку: вихователька Н. Ф. Жижій (справа) пропонує відвідувачам нові книги.
Фото М. ІОСИПЕНКА.

Людина не виспалася — ходить млява, працездатність знижена, немає звичного почуття бадьорості, одне слово — «як сонна муха». Чому вона не виспалася? З якогось часу розладнався сон: лягає ввечері в ліжку і крутиться з боку на бік, намагається відігнати нав'язливі думки.

Що ж робити? Ковтати снотворні таблетки? Вони далеко не байдужі для організму і допомагають тільки на один раз, не лікуючи причину безсоння.

Дуже часто воно виникає не через якісь хвороби, а внаслідок порушення гігієнічного режиму. Досить, буває, усунути ці відхилення від норми — і здебільшого все налагоджується, людина нормально засинає.

Чого ж насамперед слід уникати перед сном? Напевне, більшість читачів знає, але все ж нагадаю для вірності: інтенсивного розумової й фізичної роботи, неприємних розмов, що перезбуджують нервову систему, споживання таких тонізуючих напоїв, як кава, міцний чай, какао. Не слід дивитися за надто емоційні телевізійні передачі, багато читати. Коротше кажучи, нічого збудливого. І, навпаки, все, що може заспокоїти, краще перенести на час переходу до сну.

Є і спеціальна заспокойлива заход — вечірня прогулянка на свіжому повітрі, теплі ванни. Допомогають заснути старанне провітрювання кімнати перед сном, зручні подушки, матрац і ковдра. Є

ще спеціальне аутогенне тренування, за допомогою якого здійснюється цілеспрямоване самонавіювання, що вводить організм у стан цілковитої розслабленості, а нервову систему — в стан охоронного гальмування. Практично кожна людина може подумки впливати на роботу своїх нервової й судинної систем, а, значить, нервово-психічний стан і обмін речовин.

СЛУЖБА ЗДОРОВ'Я ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ СОН

Аутогенне тренування проводять під контролем лікаря. Воно складається з шести вправ, на освоєння яких витрачається приблизно два тижні. Тривалість кожного тренування поступово збільшують — від 3 до 20 хвилин. Проводять його у звичайних для себе умовах двічі на день — вранці і ввечері. Кімнату трохи затемнюють. Одяг повинен бути вільний. Не слід під час тренування відволікатися. Людина лягає на спину, руки кладе поряд з тулубом долонями донизу, трохи зігнувши лікті. Коліна і носки трохи обернуті назовні, очі заплющені, м'язи розслаблені. Таке вихідне положення.

Потім таким же способом викликають відчуття важкості в другій руці. Кажуть подумки: «*Права рука зовсім важка*». Ліва рука важка». Аж поки з'явиться таке відчуття важкості в обох руках і можна буде сказати: «*Руки зовсім важкі*».

Тепер можна зайнятися ногами, подумки переконуючи себе: «*Руки зовсім важкі. Права нога важка*». Потім: «*Руки зовсім важкі. Права нога зовсім важка*». Таким же способом викликають відчуття в другій нозі: «*Руки і права нога зовсім важкі. Ліва нога важка*». Кінцева формулювання: «*Руки і ноги зовсім важкі*».

На кінець другого тижня тривалість одного тренування поступово доводять до 5-7 хвилин. Вправу можна вважати відпрацьованою, коли відчуття важкості в кінцівках виникає швидко і вразно.

Друга вправа повинна викликати в руках і ногах відчуття тепла. Зміст самонавіювання: «*Руки і ноги зовсім*

НОВІ КНИГИ КИЇВ ОЛІМПІЙСЬКИЙ

У світлі олімпійського вогню постає сьогодні перед усім світом одне з міст «Олімпіади-80» — столиця Радянської України місто-герой Київ. Нещодавно на прилавках книжкових магазинів республіки з'явилася нова книга — нарис-фотопутівник А. С. Левицької «*Старт! Боротьба! Перемога!*», видрукована видавництвом «Мистецтво» російською мовою, резюме — англійською.

Нарис-фотоальбом цікаво і переконливо розкриває сторінки олімпійської слави столиці Радянської України, досягнення міста у розвитку фізкультури і спорту, наочно показує високий спортивний авторитет Києва, який забезпечив йому почесне право приймати у себе учасників Олімпійського футбольного турніру і гостей XXII Олімпійських ігор.

У переддень Олімпіади-80 спортивне життя Києва стало особливо насиченим і багатогранним. Про те, як невпізнанно воно змінюється, як стає все більш яскравішим і багатшим, розповідає ця нова книга. Її сторінки знайомлять з киянами — олімпійськими чемпіонами, людьми з сильними характерами, шлях яких у спорті проліг по щасливому маршруту: «*Старт! Боротьба! Перемога!*». Всьому світові відомі імена Лариси Латиніної, Валерія Борзова, Бориса Шахліна, Поліни Астахової, Івана Дерюгіна, Валентина Манкіна, Віктора Цибуленка та багатьох інших.

Перемога на Олімпіаді не має собі рівної ціни. Минуть роки, десятиліття, а вони залишаться чемпіонами олімпійських ігор. Це звання особливе. Воно — на все життя. Окремий розділ книги присвячується великим гімнастам-княням, які створили міську репутацію одного з центрів гімнастики в світі.

Інші розділи розповідають про киян — олімпійських чемпіонів з інших видів спорту: легка атлетика, гандбол, вітрильний спорт.

Гостям Києва пропонуються довідкові дані про основні спортивні комплекси міста.

Ще одне цікаве видання, яке можна придбати у книгарнях міста, це — комплект кольорових листівок «*Київ спортивний*». 17 яскравих фото, короткий огляд олімпійської історії Києва, відбивають спортивне життя і взагалі спортивне обличчя столиці Радянської України, яка готується до прийому учасників і гостей Олімпіади-80.

важкі. Права рука тепла». Фразу повторюють 5-8 разів і супроводять словами: «*Я зовсім спокійний*». Згодом формулювання ускладнюють, як і в першій вправі. Виходить: «*Руки і ноги зовсім важкі і теплі*».

Щоб легше освоїти вправу, рекомендується образно уявити собі щось тепле, згіриваюче. Тривалість вправи — 8-10 хвилин. Відпрацьовують її протягом двох тижнів. Суть третьої вправи — у упорядкованій дихання. Формулювання самонавіювання: «*Руки і ноги зовсім важкі і теплі. Дихаю цілком спокійно*». Це повторюють 5-8 разів і закінчують, як і раніше, словами: «*Я цілком спокійний*».

Четверта вправа повинна привести в порядок частоту серцевих скорочень. Формулювання: «*Серце б'ється сильно і рівно*». І «*Я цілком спокійний*». Повторюють це до 8 разів. Слід уявити себе в прийнятній, дрімотній обстановці. Строк відпрацьовування цієї вправи 2 тижні; час кожного тренування — до 12 хвилин.

Завершується цикл вправою, яка викликає частоту серцевих скорочень. Формулювання: «*Серце б'ється сильно і рівно*». І «*Я цілком спокійний*». Повторюють це до 8 разів. Слід уявити себе в прийнятній, дрімотній обстановці. Строк відпрацьовування цієї вправи 2 тижні; час кожного тренування — до 12 хвилин.

Завершується цикл вправою, яка викликає частоту серцевих скорочень. Формулювання: «*Серце б'ється сильно і рівно*». І «*Я цілком спокійний*». Повторюють це до 8 разів. Слід уявити себе в прийнятній, дрімотній обстановці. Строк відпрацьовування цієї вправи 2 тижні; час кожного тренування — до 12 хвилин.

Оволодівши цими вправами, ви зможете досить легко управляти своїми переживаннями, не піддаватися тривозі, взагалі коливанням настрою. А відійшовши думками від деяких турбот і тривоги, легше поринути в сон.

А. ЧУДІН,
кандидат медичних наук.

Редактор П. БУЛАТОВ.