

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Ленинский ШАХТЕР

Год
издания
39-й

ОРГАН ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОГО ГОРКОМА КПСС
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

№ 228 (9554)

Вторник, 19 ноября 1968 г.

Цена 2 коп.

Сегодня—День ракетных войск и артиллерии



Оперативно-тактические ракеты — грозное оружие сухопутных войск. В боевую готовность они могут быть приведены за несколько минут.

Крупнейшая в мире космическая станция

16 ноября в СССР с помощью мощной ракеты-носителя успешно осуществлен запуск самой крупной в мире автоматической научной космической станции «Протон-4». Общий вес полезного груза, выведенного на орбиту (без последней ступени ракеты-носителя) составляет около 17 тонн. Вес научной аппаратуры станции 12,5 тонны.

Станция выведена на орбиту с апогеем 495 километров и перигеем 255 километров.

Она предназначена для дальнейших исследований природы космических лучей, высоких и сверхвысоких энергий и их взаимодействия с атомными ядрами.

Аппаратура станции работает нормально.

(ТАСС).

Новый триумф России в космосе

Мировая общественность с большим интересом встретила сообщение о запуске в Советском Союзе крупнейшей в мире автоматической научной космической станции «Протон-4». В сообщении печати особо отмечается большой вес станции и подчеркивается ее исключительно большое научное значение.

Советский Союз запустил на орбиту гигантский спутник, указывает «Берлинер пайтунг». Вес станции равен весу 17 автомашин «Трабант» с пассажирами. Польская газета «Жиче Варшавы», пишет, что запуск станции «Протон-4» свидетельствует о прогрессе советской ракетной техники. Какую же рекордную мощность должна

иметь ракета, чтобы вывести на орбиту такой колосс! Это самый большой и тяжелый автоматический космический корабль, когда-либо выведенный на орбиту, отмечает газета.

Новым триумфом России в космосе называет это достижение советской науки английская газета «Санди телеграф».

(ТАСС).

ПЛЕНУМ ЦК КПЧ ЗАКОНЧИЛ РАБОТУ

ПРАГА. (ТАСС). Агентство ЧТК передало мюнхенскому радио сообщение о завершении работы Пленума ЦК КПЧ, который проходил в Праге 14—17 ноября. На Пленуме был заслушан доклад первого секретаря ЦК КПЧ А. Дубчека «Главные задачи партии на ближайший период», проведен дискуссия по этому докладу и приняты решения. ЦК КПЧ одобрил проект постановления о перенесении срока созыва чрезвычайного XIV съезда КПЧ.

Утвержден проект положения и функции Бюро ЦК КПЧ по руководству партийной работой в чешских областях и постановление об учреждении бюро центральной контрольно-ревизионной комиссии КПЧ по работе партии в чешских областях. Образовано Бюро ЦК КПЧ по руководству партий-

ной работой в чешских областях. Его председателем избран Л. Штроугал. Пленум удовлетворил просьбу З. Млынаржа об освобождении его от руководящих функций в ЦК партии.

Пленум дополнительно избрал секретарями ЦК В. Билака, Я. Гетеша, И. Кемпны, Ф. Пенца и Л. Штроугала, который одновременно был утвержден членом Президиума ЦК КПЧ.

Пленум учредил Исполком Президиума ЦК КПЧ в состав которого входят: О. Черник, А. Дубчек, Э. Эрбан, Г. Гусак, Ш. Садовский, И. Смирновский, Л. Штроугал, Л. Свобода.

В заключение работы Пленум обсудил и принял проект резолюции о главных задачах партии на ближайший период.

(ТАСС).

УСКОРЕННЫЙ КОНТАЖ—НОРМА

Лава № 23 пласта Надбайкайского наполнилась гулом комбайна, транспортеров, голосами людей: бригада А. Попова со 2-го участка шахты имени 7 ноября уже добывает здесь уголь. Даже не верится, что всего какой-то месяц назад здесь было тихо.

Подом появились монтажники. Для бригад Юрия Ивановича Хачия и Владимира Егоровича Михеева не новость — монтаж новой лавы. Сколько они их смонтировали за годы работы!

И все-таки 23-я лава далась не просто. К ней не знали, как подступиться. Здесь неустойчивая почва, и поэтому по приходе сюда монтажники работали по колено в грязи. Это создавало излишние неудобства, сдерживало темпы монтажа. «Самая прескверная лава» — такую характеристику дали ей монтажники.

Но монтаж лавы был закончен, как всегда, в самые короткие сроки. 18 октября сюда пришли монтажники, 6 ноября двадцать третья была полностью подготовлена. Как всегда. Для монтажного участка шахты имени 7 ноября ускоренный монтаж лав становится нормой.

А. ОГОНЬКОВ

НУЖНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

На комбайнах ИКУ-60 гидродомкрат подъема нижней фрезы закрывается прямоугольным кожухом из 2,5 мм железа. Кожуху крепится четырьмя болтами, расположенными на режущей части комбайна. — такова заводская конструкция. Но при эксплуатации комбайна в лавах, где много отжимов, кожух, закрывающий гидродомкрат, часто срывает. В результате ломаются трубки гидроразводки, а потом тратится время на доставку и замену трубок, на выпрямление и ус-

тановку кожуха и так далее.

Рационализатор шахты «Комсомолец» А. Д. Кутаренко предложил новую конструкцию кожуха. В отличие от заводского он имеет овальную форму, сделан из пятимиллиметрового железа, крепится на те же болты, что и гидродомкрат. Эксплуатация нового кожуха показала, что он надежно защищает гидроразводку и гидродомкрат от отжимов.

А. ЖАРИКОВА,
инженер БТИ треста «Ленинуголь».

ЗВУЧИТ СИМФОНИЯ

В этот вечер большой зал Центрального дворца культуры заполнили любители симфонической музыки. Приятной оказалась встреча с артистами симфонического оркестра Иркутской филармонии и лауреатом международных конкурсов Владимиром Бесфамильным. Замечательные артисты познакомили слушателей с творчеством советских и зарубежных композиторов.

В исполнении симфонического оркестра прозвучали. Седьмая «неоконченная» симфония Шуберта в 2-х частях, которая не могла не взволновать. «Полька» и «Королевский вальс» Штрауса.

Солист оркестра Леонид Мес-

сан (скрипка) исполнил «Рондо каприччиозо» Сен-Санса.

Особый успех выпал на долю баяниста Владимира Бесфамильного, исполнившего Концерт для баяна с оркестром Коняева, «Органную токкату» и фугу Баха. Долго не отпускали его со сцены зрители, по их просьбе он исполнил молдавский танец.

После концерта теплую и сердечную благодарность выразил артистам директор музыкальной школы М. С. Михальченко. Он поблагодарил их от имени всех присутствующих и от имени общественности города, пожелал дальнейших успехов и вручил памятные сувениры — шахтерские лампочки.

Извещения

21 ноября с 3 ч. дня в ГК КПСС проводится семинар лекторов. Приглашаются все лекторы первичных организаций общества «Знание».

★ ★ ★

21 ноября с 4 ч. в Малом зале ГК КПСС проводится занятие университета правовых знаний. Приглашаются члены товарищеского суда, дружинники, народные заседатели.

ГК КПСС.



В Полысаевском шахтостроительном управлении славно работает бригада отделочников Виктора Карзанова. У них один дочерек тру-

да — перевыполнять норму выработки с хорошим качеством работ.

На снимке: лучшие молодые строители бригады (сле-

ва направо) В. Харахордин, В. Шадрин, Г. Морозов, Г. Глазырина и А. Епачева. Фото Г. Дмитриева

Альгешевские мастерицы



Чувашская АССР. Продукция Альгешевской фабрики художественной вышивки славится далеко за пределами Чувашии. В этом году здесь будет выпущено более 50 тысяч изделий. Узоры, сделанные руками чувашских мастериц, украшают женские льняные платья, мужские рубашки, скатерти, портьеры.

В этом году чувашская ручная вышивка демонстрировалась в 26 странах. Сейчас коллектив фабрики готовит экспонаты для выставки в Японии.

На снимке: (слева направо): вышивальщицы Алла Бардасова, Валя Щербина, Вера Дементьева, бухгалтер Николай Зотико и вышивальщица Рая Новикова.

Фото В. Кошевого

Фотохроника ТАСС.

В честь ветерана русской авиации

В поселке Большая Даниловка под Харьковом состоялась церемония открытия на одной из улиц мемориальной доски в честь важного события в развитии отечественной авиации. В 1910 году над этой улицей — тогда это был пустырь — харьковский авиастроитель-самоучка Степан Гризодубов совершил полет на аэроплане, созданном своими руками.

Когда рабочий паровозоремонтных мастерских Гризодубов послал в Петроград чертежи аэроплана с просьбой о выделении небольших средств для его строительства, царские чиновники предложили ему оставить «ненужную затею». И все же он осуществил свою мечту — построил аэроплан.

Только после 1917 года рабоче-крестьянское правительство Советской Украины выделило изобретателю необходимые средства, создало условия для продолжения работ по совершенствованию конструкции самолета.

Авиации Гризодубов посвятил всю свою жизнь, создав несколько конструкций летательных аппаратов. Любовь к

авиации он передал своей дочери Валентине. Как известно, вместе с Полиной Осипенко и Мариной Расковой Валентина Гризодубова совершила в 1938 году беспосадочный перелет Москва — Дальний Восток. Всем им было присвоено звание Героев Советского Союза.

Ныне рядом с поселком Большая Даниловка раскинулись многоэтажные корпуса одного из крупнейших учебных центров Харькова — городка авиационного института, подготовившего большой отряд конструкторов, инженеров-технологов авиационной промышленности.

Харьковский авиационный завод тоже недалеко от Большой Даниловки, над которой почти 60 лет назад Степан Гризодубов совершил полет на своем аэроплане.

Ныне Харьковский авиазавод — один из крупнейших авиационных предприятий СССР, выпускающий знаменитые на весь мир лайнеры «ТУ-124».

Николай НЕСВИТЕНКО,
корреспондент АПН.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Тем, кто работает и учится

Миллионы людей молодого и среднего возраста работают на производстве и одновременно учатся. И, естественно, многих интересует вопрос: как влияет на организм сочетание умственного и физического труда?

«Один день может заменить три, если делать все вовремя», — говорит народная мудрость.

Режим, определенный распорядок в труде и учебе, а с точки зрения физиологии, связанная с этим ритмичность функций организма совершенно необходимы. Ритмичный труд наиболее экономичен и выгоден для здоровья. В течение всей жизни наше сердце работает без устали. «Секрет» его неутомимости — в ритмичном чередовании сокращений и пауз, работы и отдыха.

Работоспособность человека снижается как от чрезмерного утомления при штурмовщине и спешке, так и вследствие бездеятельности. Правильное сочетание ритма и темпа трудовых процессов создает своеобразную мелодию труда, делает его радостным.

Как же найти «лишние» жизненно важные минуты?

Мы рекомендуем учащимся вести учет своего времени — пользоваться хронокартой. Это позволит узнать, на что в течение дня и сколько уходит минут и часов. Подсчет за 1—2 недели даст материал для интересных выводов. Можно установить, на какие дела уходит много времени, на какие — мало. Хронокарта поможет узнать, почему одну неделю вы работали лучше, другую — хуже. Такое самонаблюдение облегчит поиск наиболее удачного ритма труда, отдыха и учебы.

Не следует загружать память второстепенным материалом, требующим механического запоминания (даты, цифры), который всегда можно найти в справочниках, инструкциях и других пособиях.

Очень важно научиться читать с карандашом. Такое чтение дает возможность выделять главное, именно, то, что нужно усвоить. Конспектирование, реферирование прочитанного тренируют память,

обостряют внимание, дисциплинирует человека.

Конечно, зубрежка не нужна. Исследования показали, что логическое запоминание в двадцать с лишним раз экономнее механического. Помогает усвоению и запоминанию пересказ прочитанного другим.

Систематические занятия, а не штурмовщина — вот что облегчит жизнь тем, кто работает и учится.

У постоянно тренирующегося человека развивается автоматизм в работе. И тогда действия осуществляются с минимальной затратой энергии — экономно, без излишнего утомления.

Что значит работать вдохновенно? Вдохновение — это умение приводить себя в состояние высокой творческой активности. И оно не приходит само, оно тоже результат систематического и упорного труда. Страсть к работе, творческий подъем, вдохновение делают труд продуктивным и в то же время полезным для здоровья. Каждый испытал, что не чувствуется усталости, когда работа захватывает и увлекает.

И очень важна атмосфера дружбы и товарищества в коллективе.

Несколько слов о важных «мелочах». Тем, кому приходится много читать или сильно напрягать зрение, необходимо давать отдых глазам или менять зрительные впечатления.

Во время работы за письменным столом или чертежной доской надо через 20—30 минут проводить разминку — разогнуться, распрямить плечи, вытянуть ноги, а через час сделать трехминутную паузу, не забывая о физических упражнениях. Перерывы на 10—15 минут можно устраивать после 2—3 часов непрерывной напряженной работы.

Активный отдых — это и физические упражнения, и рациональная смена трудовых движений, и изменение характера деятельности, и эмоциональная разрядка, шутка, смех. Очень важно отвлечься от обычных занятий, если они однообразны, уметь наслаждаться музыкой, живо-

писью, чтением художественной литературы, театром. В правильном чередовании труда и отдыха, нагрузки и покоя, в разнообразии форм труда и отдыха заключается умение совмещать работу с учебой.

Но я предчувствую возражения: «Отдыхать-то некогда, гулять на воздухе некогда». Так обычно говорят те, кто работает и учится. Но работать и учиться, не отдыхая, нельзя. Нужно находить время для отдыха ежедневного, еженедельного, ежегодного. Прежде всего надо наладить сон, так как это лучший отдых для клеток нервной системы. При любых обстоятельствах человек должен спать 7—8 часов в сутки. В выходные дни, а их ведь теперь два, можно увеличить продолжительность сна до 9—10 часов.

Следует ли частично использовать выходные дни для выполнения домашнего задания? Лучше это делать в один из выходных, и не в субботу, а в воскресенье, после восстановления сил и энергии.

Учащиеся, не страдающие гипертонией, могут систематически, ежедневно употреблять кофе, крепкий чай. Они помогают преодолевать утомление.

Проигрывает в труде и учебе тот, кто питается всухомятку, нерегулярно, кое-как, с большими перерывами в приеме пищи. Режим, ритм необходимо соблюдать и в еде. Меню должно быть разнообразным — состоять из мясных и молочных блюд, овощей и фруктов. Особенно рекомендуются продукты, богатые витаминами В₁ и С. Витамин В₁ содержится в хлебе, мясе, крупах. Витамин С много в помидорах, черной смородине, шиповнике, красном сладком перце, зеленом луке, апельсинах, лимонах, яблоках, капусте.

Попробуйте следовать нашим рекомендациям, и вы почувствуете, насколько легче вам стало совмещать работу с учебой.

В. ЛУКЬЯНОВ,
доктор медицинских наук.
(АПН).

Международная хроника

Массовое увольнение рабочих

ЗАПАДНЫЙ БЕРЛИН. (ТАСС). Западноберлинская металлообрабатывающая фирма «Кемпер» объявила о массовом увольнении рабочих и служащих. Дирекция предприятия обосновывает этот шаг нехваткой заказов. В то же время рабочие фирмы высказывают серьезные опасения, что предприятие будет вообще закрыто. Положение фирмы

«Кемпер» наглядно отражает нынешнее нездоровое состояние промышленности Западного Берлина, характеризующееся закрытием мелких и средних предприятий, а также переводом в ФРГ ведущих центров крупных предприятий. С 1 января 1965 года по 31 августа 1968 года число ремесленных предприятий в городе сократилось с 18056 до 15854, то есть на 12 процентов.

Миллион неграмотных

ЛОНДОН. (ТАСС). «Около одного миллиона англичан не умеют читать и писать», сообщает газета «Дейли миррор».

Английские женщины, — пишет газета, — боятся ходить в магазин, так как они не в состоянии прочитать объявления и ярлыки с названиями товаров.

Военные расходы увеличиваются

ГААГА. (ТАСС). Правительство Голландии решило дополнительно ассигновать на военные цели 250 миллионов гульденов. Этот шаг вызвал возмущение широкой общественности, которая отдает себе отчет в том, каким тяжким бременем ляжет для страны столь крупное увеличение военных расходов.

Зам. редактора А. А. ГУЛЯЕВ.

НАША АДРЕС:

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Белинского, 17
Телефоны: редактора—0-33 и через трест 3-81, зам. редактора—3-10, ответ. секретаря—3-10 два звонка, партийного отдела 5-37 и через трест 3-61, промышленного отдела 0-52 и через трест 3-81 два звонка, отдела культуры и писем трудящихся 5-37 два звонка и через трест 3-61 два звонка, бухгалтерии 0-52 два звонка, директора типографии 2-21.

Гортипография, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Белинского, 17
Заказ № 7356 Тираж 27.000

Телевидение

ВТОРНИК 19 НОЯБРЯ

19.00 Мультипликационный фильм. 19.20 Для школьников. Мальчишки, для вас. 19.40 Киножурнал. 19.50 Техника шагает на село. 20.10 «Тайдем». Музыкальный фильм. 20.35 На старт, чемпионы. 21.05 Теленовости. 21.20 «Легенды полувек». 1945 год. 22.20 По законам своей мечты (песни С. Пожлакова).

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ДК

21 НОЯБРЯ

Только один день. Эстрадный джаз-оркестр под управлением и при участии Бориса Ренского с новой большой разнообразной программой.

Музыкальный руководитель Борис Ренский (младший). Начало концертов в 6 ч. и в 9 ч. Билеты продаются.

24 НОЯБРЯ

Открытие абонементного сезона. Лауреат международных конкурсов Дмитрий Шаперно (фортепьяно).

Начало в 12 час. дня. Вход по талону № 1.

СЕГОДНЯ В КИНОТЕАТРЕ

«ПОБЕДА»

АРЕНА

Сеансы: 10-40, 12-20, 4-00, 5-45, 7-30, 9-40.

ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА

Сеансы: 9-00, 2-20.

Коллектив станции скорой медицинской помощи и автохозяйства глубоко скорбят и выражают соболезнование семье и родственникам покойной по поводу преждевременной смерти медицинской сестры городской поликлиники № 3.

ЩЕРБИНИНОЙ

Марии Александровны