

Кеслерово,
обл. библиотека

Намеренная областная
научная библиотека
ГАЗЕТНО-ЖУРНАЛЬНЫЙ
КАБИНЕТ

Планы пятилетки — досрочно! Шахтерский вклад

ДОБЫТЬ ВО ВТОРОМ ГОДУ ПЯТИЛЕТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРОГРАММЕ 4 ТЫСЯЧИ ТОНН УГЛЯ—ТАКУЮ ЦЕЛЬ ПОСТАВИЛИ ПЕРЕД СОБОЙ В ЯНВАРЕ ГОРНЯКИ ВТОРОГО УЧАСТКА ШАХТЫ «ЧЕРНАЯ ГОРА». ИНИЦИАТОРЫ ДЕВИЗА «РАБОЧЕЙ МИНУТЕ—РАБОЧИЙ СЧЕТ».

ДО КОНЦА ГОДА ЕЩЕ БОЛЬШЕ МЕСЯЦА. А ШАХТЕРЫ УЖЕ ПЕРЕКРЫЛИ СВОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО БОЛЕЕ ЧЕМ В ТРИ РАЗА. УГОЛЬНЫЙ ПОТОК ИЗ ОЧИСТНОГО ЗАБОЯ УЧАСТКА ИДЕТ С ПРЕЖНЕЙ СИЛОЙ. ЗА 20 ДНЕЙ НОЯБРЯ ШАХТЕРСКИЙ СВЕРХПЛАНОВЫЙ СЧЕТ ВОЗРОС ЕЩЕ НА 1100 ТОНН.

ТРУДОВАЯ ПОСТУПЬ ВТОРОГО УЧАСТКА ВО МНОГОМ ПРЕОПРЕДЕЛЯЕТ ОБЩЕШАХТНЫЙ УСПЕХ. НА ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ ГОРНЯКИ «ЧЕРНОЙ ГОРЫ» ИМЕЛИ ПОЧТИ 37 ТЫСЯЧ ТОНН СВЕРХПЛАНОВОГО ТОПЛИВА. ТАКОВ ШАХТЕРСКИЙ ВКЛАД В ДОСРОЧНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ ПЯТИЛЕТКИ.

А. КРАВЧЕНКО.

РЕЗЕРВЫ НЕ ИСЧЕРПАНЫ

В нашей жизни служба быта играет важную роль. От того, насколько хорошо она поставлена, зависит настроение людей, количество свободного времени, которое трудящиеся могут уделить на отдых, воспитание детей. XXIII съезд выдвинул задачу — превратить службу быта в крупную высокообразованную отрасль народного хозяйства. Поэтому пятилетний план намечает резкое увеличение бытовых услуг для населения, повышение культуры обслуживания и качества изделий, сокращение сроков изготовления заказов.

Встречая 50-летие Великого Октября, коллектив фабрики индивидуального пошива одежды успешно справился не только с планом, но и досрочно выполнил юбилейные обязательства. О наших успехах говорит и то, что по итогам соревнования за II и III кварталы этого года нам было присуждено первое место и переходящее Красное знамя среди родственных коллективов области. А в канун большого праздника — 50-летия Октябрьской революции — нам вручили на вечное хранение памятное знамя Президиума Верховного Совета и Совета Министров РСФСР и ВЦСПС. Это знамя будет теперь символом трудовых успехов наших замечательных тружеников.

Сейчас, когда мы вступили в 51-ю годовщину Советской власти, мы не можем не анализировать ударный предъюбилейный труд. Ведь он нам показал, что еще не все резервы приведены в действие. Наши успехи радуют не только нас, но и всех тех, для кого мы работаем.

Бытовые услуги фабрики по сравнению с прошлым годом возросли на 16,6 процента, а производительность труда — на 6,2 процента. С начала юбилейного года мы выработали дополнительной продукции на 76,7 тысячи рублей, хотя на весь год брали обязательство дать сверх плана продукции на 70 тысяч рублей. С начала пятилетки и особенно в этом году очень организованно работали почти все ателье. Например, наше краснознаменное ателье № 5 дало уже в этом году сверхплановой продукции на 16,3 тысячи рублей. Хорошо работают с начала пятилетки ателье №№ 4, 8, 11, 14, мастерские №№ 1, 3, 5. Производственный план и социальное обязательство этого года фабрикой выполнены по всему планируемому ассортименту.

Много новинок уже прочно прижилось на нашей фабрике. Это обслуживание заказчиков на дому, в сельской местности, на предприятиях, приемных пунктах, в магазинах, салонах. Мы многое сделали и по повышению качества и культуры обслуживания, снижению себестоимости, сокращению сроков заказов и культуры обслуживания, снижения себестоимости и рационального использования оборудования.

Тон в соревновании между бригадами на фабрике задают наши лучшие коллективы, которыми руководят М. Кашенцева, М. Бабух, З. Седякова, Н. Шуст и др.

Труженики фабрики дают слово добиться еще больших успехов по переустройству быта трудящихся, и мы уверены в том, что взятые обязательства на пятилетку будут выполнены досрочно, а пятилетку мы выполним к 1 октября 1970 года. Это будет нашим поларком 100-летию со дня рождения В. И. Ленина.

А. КОРОЛЕВА,
секретарь парторганизации
фабрики.

Шахтерская ПРАВДА

ОРГАН ПРОКОПЬЕВСКОГО ГОРНОМА КПСС
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

№ 233 (9775)

СРЕДА,

22

ноября 1967 года.

Год изд. 38 л.

Цена 2 коп.

На просторах Родины



БАШКИРСКАЯ АССР. На Салаватском заводе технического стекла вступил в строй цех проката. Проектная мощность его 3 миллиона квадратных метров стекла в год.

НА СНИМКЕ: стекловаренная печь нового цеха проката стекла.

Фото Ф. Клиппингера.

Фотохроника ТАСС.

Электрическое ожерелье Запорожья

Запорожская область стала краем сплошной электрификации. В самые отдаленные сельские населенные пункты подведены линии от государственной энергосистемы.

До конца нынешней пятилетки в селах области будет установлено 18 новых крупных районных электроподстанций, а протяженность линий электропередачи увеличится на шесть тысяч километров.

Трилогия о комсомольской юности

Трилогию, воспевающую бесстрашные подвиги советской молодежи, героинку комсомольской юности, поставил Киевский театр юного зрителя. В нее вошли пьеса «Юность отцов» В. Горбатова, инсценировка романа А. Фадеева «Молодая гвардия» и пьеса «Планета Сперанта» украинского драматурга А. Коломийца.

Крупнейший в Дагестане

В молодом дагестанском городе Каспийске открылся самый крупный в республике Дворец культуры. Его театральный зал рассчитан на восемьсот мест. Во Дворце разместились также городская и детская библиотеки, Дом пионеров, детская спортивная школа, киностудия, шахматный и морской клубы.

«От Октября до наших дней»

Лучшие мастера золотшвейного искусства Бухары закончили работу над уникальным триптихом «От Октября до наших дней». Это произведение создано по эскизу народного художника Узбекистана В. Скворцова. Мастера посвятили его полувековому юбилею Советской власти.

Приостановка военных действий

ХАНОЙ, 13 ноября. (ТАСС). Президиум Центрального Комитета Национального фронта освобождения Южного Вьетнама опубликовал заявление, в котором говорится о решении отказать приказ о приостановке военных действий против войск Соединенных Штатов, маршевых войск и войск стран-саттелитов по случаю рождества, Нового года и празднования Нового года по лунному календарю. Об этом сообщило агентство ВИА со ссылкой на агентство Освобождение.

Как и в предыдущие годы, говорится в заявлении, следуя своей неизменной гуманной политике, в соответствии с обычаями и привычками нашей страны и других стран, глубоко уважая законные чаяния и желания нашего народа; американского народа и народов стран — саттелитов США, большинство военнослужащих марионеточной армии, американских военнослужащих, военнослужащих стран-саттелитов, Президиум ЦК НФО Южного Вьетнама решает приостановить военные действия против марионеточных войск, войск США и их саттелитов на три дня — по случаю рождества, начиная с 00 ч. 24 декабря 1967 года (по индокитайскому времени), на три дня — по случаю Нового года, начиная с 00 ч. 30 декабря 1967 года и на семь дней — по случаю празднования Нового года по лунному календарю, начиная с 00 ч. 27 января 1968 года.

За Русенга

Французский самолет с изменяющейся геометрией крыла

ПАРИЖ. «Мираж-«Г» — первый французский самолет с изменяющейся геометрией крыла — впервые поднялся 18 ноября в небо, сообщило парижское радио. В первом полете «Мираж-«Г» выполнил взлет и посадку, а также все фигуры в воздухе при разворотах крыльев. Опыт со сложением крыльев в полете намечено провести позднее.

Советский самолет, менявший в полете геометрию своего крыла, был впервые показан на воздушном параде в Москве в июле этого года.

Закончился шахматный чемпионат города. Это было трудное и длительное соревнование. В самом деле, турнир продолжался более месяца: начался он 15 октября, а закончился 20 ноября. На протяжении всего соревнования шла напряженная борьба как за звание чемпиона города, так и за выполнение кандидатского норматива.

Как часто бывает, столь короткая дистанция (10 туров) и большое число участников (32!) обусловили возникновение неожиданностей и сенсаций.

Сражение за чемпионский жезл свелось к дуэли двух кандидатов в мастера Г. Дудина и С. Михальченко и в конечном итоге завершилось в их пользу. Оба, бесспорно, сильнейшие шахматисты, набрали одинаковую сумму очков — 7,5 из 10. Между ними состоится дополнительное соревнование — матч из 4-х партий — на выявление абсолютного чемпиона города. Любопытно, что С. Михальченко уже играл матч в 1962 году с Г. Калимулиным и становился чемпионом города. Дележ мест всегда характерен для соревнований, которые проводятся по так называемой швейцарской системе. Всего на полочка от победителей отстали двое — ученик 8 класса школы № 1 Евгений Стефанович и горный инженер Петр Прасолов (шахта № 5-6). Их успех в городском чемпионате — главная неожиданность турнира. Оба шли к пьедесталу почета разными путями, оба способные шахматисты, но пока уступают в опыте и наличии крупных успехов многим другим участникам.

Особенно хочется отметить

Чемпиона Шахматы определит матч

Удачное выступление Е. Стефановича. Ему, как в недавнем прошлом Грише Усене, с первой попытки удалось осилить в труднейших условиях норму кандидата в мастера.

Именинниками себя вправе могут считать и Анатолий Роговской (сотрудник КузНИИУ) и Александр Черныш (десятиклассник школы № 9). Им тоже повезло: они выполнили кандидатский норматив (6,5 очка). В полку кандидатов в нашем городе прибавилось.

Нет надобности перечислять результаты всех участников. Некоторые из них, несомненно, могли рассчитывать на большее, не только по своим прежним успехам, но и по тому, как складывались партии.

Следует отметить перворазрядников Г. Умнова, Н. Боровинского и В. Полушина, с проигрышей начавших турнир и проявивших спортивное мужество и стойкость в последующей борьбе.

Чемпионом города по молниеносной игре стал кандидат в мастера Станислав Михальченко, тем самым прочно завоевав репутацию одного из ведущих шахматистов города. Диплом второй степени завоевал нейрохирург Геннадий Окладников. На третьем месте Валентин Исаков, обогнавший Геннадия Дудина.

Итак, проведены чемпионат города и углубительное первенство турнира. Взаимным и положительным итогом многодневного соревнования является «рождение» трех кандидатов в мастера. Нет сомнения в том, что результаты дважды юбилейного чемпионата (он проводился в честь 50-летия города и государства) будут утверждены Всероссийской шахматной федерацией.

К сожалению, не удалось пригласить двух-трех кандидатов в мастера из Новокузнецка. Они, бесспорно, решили бы дефицит кандидатов в городе. И повинны в этом не шахматная секция, а горспортсоюз и общества, которые по-прежнему глухи к нуждам шахматистов города, не интересуются их делами и заботами. Поэтому и запомнится многим участникам городского первенства та нервная, мешавшая нормальной игре обстановка. «Ловля» кандидатов (всего лишь пяти?) чуть было не привела к конфликту, так как требовалось с ними встретиться всем, претендующим на кандидатское звание. Снова возникает вопрос о шахматном клубе или комнате. Вряд ли оправдано проведение соревнований взрослых во Дворце пионеров.

П. ЗОРИН.

ХОККЕЙ

Это была реабилитация «Шахтера» за поражение от команды из Нижнего Тагила. Счет 8:2 говорит сам за себя.

«Шахтер» вышел в несколько измененном составе по сравнению с первой игрой чемпионата.

Наши хоккеисты с первых минут стали атаковать защитные редуты гостей. Но также, как и два дня назад, первая шайба влетела в ворота горняков. Это сделал на 4 минуте Денисов. На 11

В Вихре АТАК

«ШАХТЕР» — СКА (КАЛИНИН) — 8:2 (2:1; 2:1; 4:0)

минуте Лошинин выравнивает положение, и с этого момента гости будто потеряли отмычку от наших ворот. Хотя игра шла примерно на равных, «Шахтер» цели добивался чаще. К концу второго периода счет стал 4:2.

Особенно впечатляющей была последняя десятиминутка. На 52, 53 и 56 минутах Лошинин, Пономаренко и Зайцев заставля-

ют вратаря капитулировать.

В общем «Шахтер» играл напористо. Следует отметить Константинова и Громова. По две шайбы забросили Лошинин и Картавых.

Итак, «Шахтер» вписал первые два очка в турнирную таблицу.

Л. КАРПЕНКО.

Приглашают на работу:

МЕХАНИЧЕСКИЙ ЦЕХ шахты № 8 — токаря-универсала. Оплата повременно — премиальная.

ПРОКОПЬЕВСКАЯ БАЗА «РОСБАКАЛЕЯ» срочно — проводников вагонов, бухгалтер. Обращаться: ул. Федеративная, 26 (остановка «Вокзальная»).

ПРОКОПЬЕВСКИЙ УЗЕЛ СВЯЗИ — монтеров радиотелефонии и ГТС, моторолериста. Обращаться в отдел кадров узла связи.

ДОСААФ ШАХТЫ «КОКСОВАЯ-1» производит набор на курсы мотоциклистов. Начало занятий с 25 ноября. Занятия проводятся ежедневно.

СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ треста Кузбассугобогазобогатения — плотников, столяров, электрослесарей, авто-слесаря, токаря, начальника производственного отдела, крановщиков на кран К-255, слесарей-монтажников, сантехников, механиков, прорабов, крановщика на башенный кран. Обращаться: ул. Горная, 62 (территория базы треста Кировоуголь).

КРАСНОГОРСКОЕ ШАХТОСТРОИТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ — зам. главного бухгалтера (оклад 188 рублей), инженера-строителя для работы в производственном отделе, мастеров, каменщиков, плотников, бетонщиков, тракториста на трактор «Беларусь». Обращаться: Красная Горка, ул. Житомирская, 51, в отдел кадров.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ ДОК треста Кузбассжелезобетон — плотников на постоянную и временную работу, шофера на грузовую автомобиль, электрослесарей.

СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ № 2 треста Кузбассжелезобетон — трактористов на трактор С-100, слесарей-сантехников (оклад 130 рублей) на строительство больницы на Тыргане.

Обращаться: Ясная Поляна, ул. 2-я Коксовая, 12, с 9 часов утра до 5 часов вечера.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ ДИСПАНСЕР на постоянную работу — медицинских сестер, кочегаров, слесарей котельной, механика котельной, рабочего.

Обращаться по адресу: Тырган, ул. Серова, 6.

ТЫРГАНСКОЕ СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ срочно — опытного тракториста для работы на трубоукладчике. Оплата труда сдельно — премиальная (160—180 рублей).

Обращаться по адресу: ул. Серова, 2, с 9 часов утра до 5 часов вечера.

ТЕЛЕАТЕЛЬ № 4 срочно — радиоэлектроник. Обращаться: Тырган, ул. Шипкина, 12 (в часы работы).

ШАХТОСТРОИТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ № 2 углестроительного треста № 1 для работы в районе шахт им. Дзержинского, «Манейха» и «Маганак» — рабочих всех строительных, монтажных и горных специальностей. Оплата труда сдельно — премиальная. Для наименее опытных специальностей будет организовано обучение. Здесь же требуются ИТР на строительство.

Обращаться: ул. Горная (территория базы треста Кировоуголь).

ПРОКОПЬЕВСКАЯ АВТОШКОЛА производит набор на курсы шоферов 3-го класса без отрыва от производства.

ТОЧНЫХ сведений о количестве людей, страдающих различными степенями ожирения, нет. Однако можно предположить, что в общем-то их немало. И если пальма первенства здесь принадлежит в прошлом женщинам, то в настоящем преуспели и мужчины. Как ни странно, этому во многом способствовал технический прогресс — современный человек по тем или иным причинам затрачивает меньше мышечной двигательной энергии, чем даже его не столь уж отдаленные предки.

Таким образом, ожирение можно считать социальным заболеванием — именно заболеванием, так как речь идет не столько о потере формы, стройности и красоты (что тоже немаловажно), сколько о реальной угрозе здоровью.

Известно: организм взрослого человека содержит 7—10 килограммов жира — в среднем 10—15 процентов от общего веса. Но у тучных содержание жира может возрастать порой до рекордных цифр. Так, судя по недавнему сообщению польской газеты «Глос Люд», самая тучная женщина в мире — 47-летняя американка Ф. Ватес — при росте в 154 сантиметра весит... 375 килограммов.

И в шутку, и всерьез различают три степени полноты. Первая вызывает зависть, вторая — насмешку, третья — сочувствие. Две последние серьезно угрожают здоровью. Сердечные расстройства, стесненное кровообращение и дыхание, недуги печени, диабет, нарушение функций желез внутренней секреции, гипертония, склероз сосудов — вот далеко не полный перечень бед, вызываемых ожирением. Убедительности ради следует отметить: 75 процентов сердечно-сосудистых больных составляют тучные люди.

«Чем шире талия, тем короче жизнь», — гласит английская поговорка. И, действительно, у людей, страдающих ожирением, кровяное давление резко заторможено, ткани слабеют, так как они частично замещаются инертной жировой массой; организм быстро изнашивается — стареет.

Статистические данные подтверждают: смертность среди лиц, имеющих лишний вес в 10 килограммов, на 20 процентов выше, чем среди тех, у кого вес в норме. При «лишних» 30—40 килограммах люди умирают вдвое чаще.

Причинами ожирения могут служить и возраст, и связанные с ним гормональные изменения, и наследственное предрасположение к полноте, и недостаточное использование организмом резервов жиров, и расстройство поглотительной способности кишок, и, само собой, — профессия. Все это так. Однако давайте смотреть правде в глаза: основная, наиболее частая причина ожирения — неумеренность в еде, систематическое перекармливание.

Появление аппетита далеко не всегда свидетельствует о действительной потребности организма в пище: желание поесть — еще не голод. Но многие, стараясь заглушить малейшие его проявления, норовят «заморить червячка», более того, при помощи «рюмочки», «остренького», «солененького» вызывают повышенный аппетит и поглощают затем чрезмерные количества пищи. А ведь среднесуточный рацион (включая жидкость) здорового взрослого человека не должен превышать трех килограммов.

Многие ученые, изучавшие проблемы долголетия, отмечали: активный подвижный образ жизни и величайшая умеренность в еде присуща любому долгожителю.

Служба здоровья ПОЛНЕТЬ — ЗНАЧИТ СТАРЕТЬ

Умеренность в еде вовсе не равносильна аскетизму. Лучшим девизом разумного отношения к питанию может служить совет И. П. Павлова: «Если чрезмерное и исключительное увеличение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагодарность, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине...»

Сбавить вес можно, но в первую очередь следует ограничить себя в углеводах, солях, в приеме жидкости, а затем и жиров. Одновременно рекомендуется употреблять пищу, богатую растительной клетчаткой. Полезны и разгрузочные дни — 1—2 раза в неделю, но обязательно по совету врача.

Важную роль играет и режим питания. Примечательно: очень плотный завтрак и скудный ужин присущи худощавым англичанкам, а пышнотелым австриячкам — наоборот. Нельзя обойти молчанием и то, что, стремясь снизить вес, многие прибегают к курению. Никотин и другие яды табака парализуют, расслабляют мускулатуру стенок желудка и кишечника, тормозят процессы пищеварения, из-за чего у курильщиков ослабляется обычно чувство голода. Достижение мнимой сытости и вызываемая ею потеря веса вынуждают обходиться курительной трубочкой — его неминуемо ждут язвенная болезнь, желудка или 12-перстной кишки, хронические заболевания легких, сердечно-сосудистые расстройства, а нередко и раковые поражения. Следует также заметить: алкоголь, подстегивающий аппетит, но замедляющий обменные процессы, — один из основных факторов, способствующих ожирению.

Можно, конечно, «урезать» рацион питания, можно отказаться от курения и алкоголя, и все же этого зачастую оказывается мало для достижения цели. Дело в том, что неэффективность, сбитый образ жизни также способствует ожирению. А потому рациональное питание следует разумно сочетать с физическими упражнениями, с наращиванием их длительности и интенсивности. Тут и обязательная утренняя и производственная гимнастика, и ежедневные прогулки, туризм, плавание, лыжи и многое другое. А двигаться, особенно в среднем и пожилом возрасте, надо непременно: неподвижность мышц атрофирует их. Установлено: после двухнедельного пребывания на постельном режиме мышцы у пожилых настолько ослабевают, что людям приходится заново учиться ходить.

Эпитафия на могиле 112-летнего жителя древнего Рима гласила: «Он ел и пил в меру». Древние историки Геродот и Плутарх считали, что основные причины долголетия — умеренность в еде и физический труд. Можно сказать, что пожелания мудрых и ныне в силе.

Б. МАЛКИН, врач.

Зам. редактора
Э. Ф. САВИЦКИЙ.

ПРОФТЕХУЧИЛИЩЕ № 30 объявляет дополнительный прием учащихся по специальности — пролавы продовольственных товаров.

Принимается молодежь в возрасте не моложе 16 лет с образованием 8—10 классов. Срок обучения 1 год. Зачисленные учащиеся обеспечиваются стипендией в размере 18 рублей.

Обращаться: проспект Шахтерский, 8.

УТЕРЯННОЕ свидетельство № 3108 на имя Новиковой Веры Антоновны считать недействительным.

Прокопьевская гортиспография Кемеровского управления по печати.

ОП10474

РАСКРАИВАТЕ ТКАНИ В АТЕЛЬЕ!

Вы решили пошить платье. Вашим услугам в ателье «Атлас» (ул. Селиванова, 4) квалифицированные закройщицы. Они производят раскрой тканей. Кроме того, вам могут сделать первую примерку.

ДЕТСКОЕ АТЕЛЬЕ (ул. Артемовская, 1) принимает заказы на новогодние костюмы. Здесь вы можете сделать костюмы снежинок, зайчиков, медведей, лисичек, подсолнуха, ромашки и т. д.

Заказ 9759 Тираж 43000 экз.