

Пятилетку — досрочно! заботясь о будущем

Успехи, достигнутые горняками шахты № 3—3-бис во втором году пятилетки, общеизвестны. Только за одиннадцать месяцев они отправили на гора дополнительно к производственной программе свыше 69 тысяч тонн угля. Все это позволило горнякам по примеру промышленных предприятий столицы принять обязательства по досрочному выполнению заданий пятилетки — к 7 ноября 1970 года. А для того, чтобы они были успешно претворены в жизнь, на шахте проводится целый комплекс мероприятий, направленных на тщательную подготовку к работе в предстоящие годы. Этому важному вопросу, например, посвящалось специальное партийное собрание.

Как решили на шахте, в новом году для достижения ритмичной угледобычи главный упор будет делаться на дальнейшее совершенствование организации труда, лучшее использование производственных фондов и на строжайший режим экономии.

Предполагается привести в действие такие важные резервы, как скоростная комплексная подготовка новых выемочных участков, увеличение нагрузки на очистные забои. Это особенно важно потому, что с апреля предстоящего года шахта перейдет на работу в новых условиях планирования и экономического стимулирования.

А. КРАВЧЕНКО.



Полвека на страже социалистической законности

Советскому суду исполнилось полвека. Этой знаменательной дате было посвящено торжественное собрание работников судебных органов и представителей общественности Москвы, состоявшееся 6 декабря в помещении Кремлевского театра.

Собрание открыл секретарь Московского горкома комитета партии Л. А. Борисов. Он сердечно поздравил судебных работников с праздником, пожелал им дальнейших успехов в выполнении возложенных на них больших задач.

С большим подъемом был избран почетный президиум торжественного собрания в составе Политбюро ЦК КПСС. Секретарь ЦК КПСС И. В. Капитонов огласил приветствие Центрального Комитета КПСС и Президиума Верховного Совета СССР работникам судебных органов.

Доклад о 50-летии советского суда сделал Председатель Верховного суда СССР А. Ф. Горкин.

(ТАСС).

На «Ларге» за ларгой

ВЛАДИВОСТОК. Сюда из большого рейса в Охотское море возвратилось экспедиционное судно Тихоокеанского научно-исследовательского института рыбного хозяйства и океанографии «Ларга». Находящиеся на его борту специалисты изучали состояние лежбищ тюленей в осеннее время, а также возможности промыслов их на береговых лежбищах. Особенно ценные наблю-

дения проведены на Шантарских островах, где объектами исследований явились тюлены-ларга. Он добывается пока в небольших количествах весной. Осенние же скопления животных у берегов не используются, хотя в это время, промысел наиболее выгоден. Осенью, как показали работы на «Ларге», тюлени приобретают жировой слой, который в два — три раза толще, чем весной. Улучшается качество шкурки.

Ученые во время экспедиции наблюдали стадо тюленей этого вида, собравшихся на осеннюю лежку.

ВЕНГЕРСКАЯ ПЕЧАТЬ

● БУДАПЕШТ. 7 декабря — день рождения первой Венгерской коммунистической газеты «Вереш Ушаг», вышедшей 49 лет назад, отмечается ныне как День венгерской печати.

Сейчас в Венгрии издается 600 газет и журналов, их разовый тираж достигает 10 миллионов экземпляров. В стране насчитывается 5,6 миллиона подписчиков. Широкое распространение получили радио и телевидение.

БОЛГАРСКИЕ ТКАНИ

● СОФИЯ. Болгария производит 400 миллионов метров тканей в год. Значительная часть их идет на экспорт. Продукция болгарской текстильной промышленности находится в странах мира и пользуется там добром спросом. К 1970 году текстильное производство в стране возрастет на одну треть.

ДЕКАДА СОВЕТСКОЙ ДРАМАТИКИ

● СОФИЯ. С большим успехом проходит в Болгарии декада советской драматургии, посвященная 50-летию Революции Октября. На сценах театров показаны пьесы «Егор Булычев и другие» М. Горького, «Золотая карета» Л. Леонова, «Мистерия БУФФ» В. Маяковского и другие произведения советских драматургов. Болгарские зрители проявляют большой интерес к постановкам, которые идут в переполненных залах.

Номер 198
КАПИТАЛНЫЙ
ГАЗЕТА-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ЧОМА

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНАЙТЕСЬ!

Шахтерская ПРАВДА

ОРГАН ПРОКОПЬЕВСКОГО ГОРНОМ КПСС
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

№ 243 (9785)

Суббота, 9 декабря 1967 года.

Год изд. 38-й.

Цена 2 коп.

Сегодня — отчетно-выборная комсомольская конференция Рудничного района

Вся трудовая жизнь Владимира связана с этим предприятием. После десятилетки он пришел на завод. Получил специальность токаря. На три года расстался с заводом, когда его призвали в Армию. Отслужив, Владимир вернулся на то же предприятие. И вот уже четыре года работает хромировщиком. У В. Дьяконова четвертый разряд. Он ударник коммунистического труда. Комсомолец Дьяконов награжден значком ЦК ВЛКСМ «Молодому передовику производства».

Юноши и девушки 11-го цеха учатся у Владимира трудолюбию, добросовестному отношению к своему делу. Кроме этих качеств, есть у Владимира и другие, за которые уважает его молодежь. Ведь не зря же комсомольцы цеха избрали его своим вожаком.

Владимир Дьяконов — один из делегатов, в их избрано на конференцию 562 человека; свободна будет участвовать в обсуждении работы районной организации, в выборах ее руководящих органов.

Сегодня представители 10-тысячной армии комсомольцев Рудничного района наметят планы на будущее в своей работе.

Фото В. ГРЫЗЫХИНА.

ВЫСТАВКА «МОЯ РОССИЯ»

● ПРАГА. Около 300 картин произведений графики и скульптуры демонстрируются на выставке «Моя Россия», открывшейся в Брно. Экспонаты выставки знакомят посетителей с развитием изобразительного искусства РСФСР со временем Великой Октябрьской социалистической революции до наших дней.

В специальном комитете Генеральной Ассамблеи ООН

НЬЮ-ЙОРК. 6 декабря состоялось заседание специального комитета Генеральной Ассамблеи ООН по сбору средств для оказания помощи палестинским беженцам. 33 делегата объявили о том, что их правительства решили сделать добровольные взносы в фонд по оказанию помощи палестинским беженцам в 1968 году. На утреннем заседании было объявлено о внесении в этот фонд 26,3 миллиона долларов.

Выступившие на заседании комитета представители Объединенной Арабской Республики, Сирии и Ирака объявили, что агрессия Израиля поставила Организацию Объединенных Наций перед необходимостью изыскания дополнительных средств по оказанию помощи палестинским беженцам.

Представитель ОАР подчеркнул в своем выступлении, что объявлена Израилем сумма взноса в фонд составляет лишь незначительную часть стоимости



Спортсмены в конце ноября с упоминанием ждали снега, особенно те, кто мечтает выступить на белой олимпиаде в Гренобле. А в первых числах декабря снега уже оказалось много. Снег идет, и миллионы юношей и девушек вышли на лыжню.

Однако зима не помешала завершить чемпионат страны по футболу, правда, сорвала последнюю игру в Алма-Ате, откуда из-за мороза заключительный матч марафонского турнира «Кайрат»—«Торпедо» (Москва) пришлось перенести на юг Казахстана, в город Чимкент.

Команды в Чимкенте сыграли вничью—0:0.

«Болельщикам» футбола, конечно, уже известны основные

А СНЕГ ИДЕТ...

СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

итоги XXIX чемпионата. Хочу отметить только следующее: все четыре динамовские команды—Киева, Москвы, Тбилиси и Минска—заняли первые четыре ступеньки турнира. И этот успех не случаен, ибо игру этих команд особенно отличали стабильность, азарт, вдумчивая работа тренеров и тактические поиски, смелое выдвижение молодежи.

И почти все специальные призы достались этим коман-

дам. Так, лучшим снайпером чемпионата стал 30-летний Михаил Мустыгин из минского «Динамо», забивший 19 мячей. Приз федерации футбола СССР за лучшие результаты основного и дублирующего составов вручен динамовцам Киева. Приз имени Григория Федотова за высшую результативность получили динамовцы Москвы, забившие 55 мячей.

Раздоле на морозе мастера хоккея с мячом! Чемпионат

страны на больших ледяных полях начался. И начался сенсационно: чемпионы страны—динамовцы Москвы—потерпели уже два поражения от красноярского «Енисея» и иркутского «Локомотива». Понистине дерзат молодежь.

В нескользких странах начали соревнования конькобежцы. Наши асы выступили на берлинском искусственном катке. Среди стартовавших были олимпийские чемпионы Лидия Скоблико-

ва и Анна Антон. Скобликова пробежала 1500 метров за 2 минуты 38,5 секунды, на 0,9 секунды хуже победительницы рижанки Ласмы Каунисте. Антон выиграл забег на 3000 метров со временем 4 минуты 50,3 секунды.

Столбик термометра показывал 23 градуса мороза, в скорость ветра достигла 11 метров в секунду, когда на краине севера в Магадане состоялся массовый заплыв «моржей», посвященный Дню Конституции. Среди этих сильных, замерзших людей шофер В. Терягинский, санитар В. Александров, работница милиции Л. Анисичева.

А. НИКОЛАЕВ.
Обозреватель ТАСС.

БЕСЕДА С ЧИТАТЕЛЕМ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТЕМЫ

Первый залп в избирательной кампании США

Уход в отставку министра обороны США Макнамары стал мировой политической сенсацией. Он показал всему миру, какой глубокий кризис потряс сейчас Соединенные Штаты. Этот политический кризис в первую очередь связан с американской агрессией во Вьетнаме.

Имя Макнамары самыменным образом связано с войной во Вьетнаме. Он был одним из главных инициаторов и руководителей этой «грязной войны». Но на каком-то этапе сам Макнамара, по-видимому, стал сомневаться в целесообразности дальнейшего расширения или, как принято говорить, «эскалации» агрессии. Этого оказалось достаточно для того, чтобы его выбросили за борт сторонники все более «жесткого» курса.

Как указывают американские комментаторы, президент Джонсон сейчас стремится избавиться от всех тех в правительстве, кто выражает хоть какие-либо сомнения в правильности его

вьетнамской политики, и за Макнамарой последуют в отставку еще один—два министра. Джонсон спешит всеми средствами укрепить свое положение. Не за горами президентские выборы, которые состоятся в ноябре 1968 года, и время работает против него. Популярность Джонсона среди избирателей, как показывают опросы общественного мнения, непрерывно падает. Главная причина этого, конечно, война во Вьетнаме. Но большую роль играют поражения и на внутреннем фронте. Достаточно напомнить о восстаниях негритянского населения американских городов летом этого года, о провале широко рекламированной программы «борьбы с бедностью», о шатком положении американского доллара, о росте цен и повышении налогов.

На предстоящих президентских выборах борьба будет идти между двумя крупнейшими буржуазными партиями США—демократической и республи-

канской. В демократической партии, в которой принадлежит Джонсон, наметился раскол. Если два года тому назад мало кто сомневался, что Джонсон будет выдвинут кандидатом в президенты на второй срок, то сейчас это весьма спорно. В партии появилась сильная оппозиция Джонсону, которая обединяет самые различные течения. На днях сенатор Юджин Маккарти обявил, что он будет добиваться выдвижения своей кандидатуры в президенты. Этот университетский профессор известен, как противник войны во Вьетнаме. Некоторые считают, что вокруг кандидатуры Маккарти может обединиться вся оппозиция в демократической партии, другие же полагают, что Маккарти и сам не имеет больших шансов на выдвижение и лишь прокладывает путь для Роберта Кеннеди, брата покойного президента.

Республиканская партия, которая вот уже семь лет отстранена от власти, сейчас воспря-

нула духом. Падение престижа Джонсона дает ей реальные возможности провести своего кандидата в Белый дом—резиденцию американского президента.

Пока из республиканцев только Джордж Ромни об явил о выдвижении своей кандидатуры. Ромни—губернатор штата Мичиган, он выступает с критикой политики президента Джонсона, но своих карт пока не раскрывает. Близкий по своим взглядам к Ромни губернатор штата Нью-Йорк Нельсон Рокфеллер, богатейший капиталист Америки, пока отказывается сообщить, будет ли он выдвигать свою кандидатуру, но большинство политических наблюдателей считают, что он будет добиваться поста президента, как и в 1964 году.

От правого крыла республиканской партии на пост прези-

дента метят двое—бывший вице-президент Ричард Никсон и губернатор штата Калифорния Рональд Рейган, в прошлом довольно известный киноактер. Оба они придерживаются крайне реакционных взглядов и известны, как ярые сторонники войны во Вьетнаме до победного конца.

Таков довольно пестрый набор претендентов на пост президента США. Кто из них станет двумя официальными кандидатами, будет известно лишь после съездов обеих партий, которые состоятся летом 1968 года. А пока предстоит упорная предвыборная борьба. Первые залпы в этом сражении уже сделаны.

Е. ЕГОРОВ.
(ТАСС).

Зам. велактора
Э. Ф. САВИЦКИЙ.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Служба здоровья

Бессонница—довольно частое явление. На нее жалуются порой и совершенно здоровые люди. Бывает, что человек долго не может уснуть, или же, заснув, быстро просыпается: либо, проспав всю ночь, встает неотдохнувшим.

Взрослый человек должен спать в сутки не менее 8 часов. Следовательно, треть своей жизни мы проводим во сне. За это время восстанавливаются функции органов и систем, которые в период бодрствования отдают свою энергию. Отдыхает, накапливает силы для дальнейшей деятельности и главное, ведущее звено человеческого механизма—нервная система. Она координирует все функции отдельных органов и, словно камертон, настраивает их на единый лад. Она осуществляет связь организма с внешней средой. Такая огромная работа требует и полноценного отдыха.

Нервная система человека, в частности, головной мозг, работает по строго определенным законам, сочетая процессы возбуждения и торможения. Согласно учению И. П. Павлова, сон—это процесс торможения, распространявшийся на большие участки головного мозга.

Но бывает, что торможение долго не наступает, превалируют процессы возбуждения. В этих случаях человек долго не может уснуть. Иногда тормозной процесс во время сна не захватывает всю кору головного мозга. В нем остаются отдельные очаги устойчивого возбуждения, «сторожевые» пункты. Благодаря им организм сохраняет контакт с внешним миром. Этим можно объяс-

нить чуткий сон матери, которая мгновенно просыпается от плача ребенка.

Если в головном мозгу на фоне общего торможения сохраняются очаги возбуждения, то сон протекает неглубоко.

ЧТО АКОВЫ же причины бессонницы? Что мешает возникновению нормального торможения в головном мозгу?

Прежде всего, бессонница может быть признаком болезней сердца, дыхательных путей, инфекционных заболеваний. У людей с повышенной возбудимостью нервной системы бессонница появляется при любом волнении.

Существуют заболевания, при которых расстройство сна является основным симптомом. Например, неврастения. Как правило, люди, страдающие неврастенией, несмотря на усталость, засыпают с большим трудом. Им мешают различные мысли, остатки дневных переживаний. Они долго ворочаются в постели, пытаются считать до ста, тысячи... Но засыпать удается лишь во второй половине ночи, и то не крепко.

У здорового человека бессонница может быть следствием переутомления—физического или умственного, а также результатом нервного потрясения—«психической травмы». К бессоннице приводит и длительное пребывание на солнце и даже перемена привычной обстановки.

Яркий свет, шум, резкие запахи, неудобная постель, непривычная комната—все это мешает засыпанию.

Процесс торможения в головном мозгу можно усилить с помощью брома. Кроме того, имеется большой арсенал снотворных препаратов—одни ускоряют засыпание, другие делают сон более глубоким. Но эти препараты подбираются строго индивидуально, поэтому непременно следует посоветоваться с врачом.

Людям с повышенной возбудимостью нервной системы хорошо помогают вечерние прогулки, теплые ванны за 15—20 минут до сна. В более сложных, затянувшихся случаях лечат в стаци-

онарных условиях: удлиненным сном—с помощью снотворного или успокоительного методом. Суть состоит в том, что человеку создается обстановка, благоприятная для сна. Все знают—в теплой постели, когда в комнате темно или уютный полумрак, когда вокруг тихо и только слышится за окном монотонный шум дождя, заснуть удается быстрее. Подобная обстановка создается искусственно, вызывая длительный лечебный сон. Со временем под действием этих условий у человека вырабатывается определенный рефлекс. И стоит ему лечь в постель, как он начинает засыпать.

С этой же целью применяется аппарат «Электросон». Принцип его работы состоит в воздействии на нервную систему импульсным током.

Сравнительно недавно группа работников Кишиневского медицинского института создала аппарат, который излучает мягкий голубоватый свет и тепло, имитирует шум дождя за окном. Аппарат свой конструкторы назвали «Электропинц».

При бессоннице часто помогают горячие ножные ванны, горячий душ, горничники на затылок и между лопатками.

У здоровых людей сон обычно восстанавливается без применения лекарств. Здесь главное—создать правильный, четкий режим и придерживаться его. На работу и с работы полезно ходить пешком. Выходной день нужно использовать активному отдычу. Не нужно забывать и о театре, кино, концертах: они повышают настроение, снимают усталость. Некоторые ночью просыпаются и курят. Это уж совсем никому не годится.

СОН—процесс охранительный. Поэтому борьба с бессонницей, предупреждение ее—дело большой важности.

«Спокойной ночи!»—говорим мы вечером. Это пожелание не только крепкого сна, но и здоровья, хорошего настроения, продуктивной работы на следующий день.

Г. ДОЛГОПЯТОВ,
врач-нейрохирург.
«Неделя».

СЕГОДНЯ

ДРАМТЕАТР ИМЕНИ ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА ЦЫГАНА

Начало в 7 часов 30 минут вечера.

КИНОТЕАТР ИМЕНИ Н. ОСТРОВСКОГО

Судьба Золтана Карпати—для 16 лет не допускаются (12, 4-10, 6-15, 8, 9-45). Петр Первый—вторая серия (10, 2-10). Зеленая карета (9-15, 11-15, 1-15, 3-15, 5-15, 7, 9). Хроника—Саванна и джунгли (10-30). Зеленая карета (12, 2-30, 4-30, 8-30). Япония в зонах (6-30).

КЛУБ ИМЕНИ КИРОВА

Широкоэкранный фильм Зоя (5, 7, 9).

КИНОТЕАТР «ТЕМП»

Цветной широкоэкранный фильм Снежная королева (10, 12, 2, 4-10, 6, 8, 10).

КИНОТЕАТР «ЧАЙКА»

Чужие по крови (12, 4-05, 5-50, 7-40, 9-40). Табаго меняет курс (10, 2-10).

ДК ИМЕНИ ГОРЬКОГО

Новый широкоэкранный фильм Фараон—обе серии—дети до 16 лет не допускаются (5, 8-30).

Приглашают на работу:

ОТДЕЛ СНАБЖЕНИЯ

треста «Прокопьевскоголь»

срокично—доставчиков, ткачей, электротехника. Оплата труда сдельно-премиальная. Обращаться в отдел снабжения треста.

СИБИРСКИЙ ФИЛИАЛ ВНИМИ

на постоянную работу—горных инженеров и техников-маркшейдеров. Обращаться: проспект Шахтеров, 2, тел. 11-43.

КИСЕЛЕВСКОЕ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

— рабочих (мужчин).

Обращаться: остановка «Вокзальная», дорожный участок.

СТРОИУПРАВЛЕНИЕ № 2

треста Кузбассжилстрой—дипломированных электротехников.

Обращаться: Ясная Поляна, ул. 2-я Коксовая, 12, с 9 до 16 часов.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ ХОЛОДИЛЬНИК

— главного энергетика, связиста АТС, машинистку, бондаря, грузчиков.

КУЗНИИУГЛЕБОГАЩЕНЬЕ

— инженеров—углеобогатителей, экономистов, токарей 4-6 разрядов, слесарей—сантехников, грузчиков.

Обращаться в отдел кадров, ул. Горная, 1.

ПРОКОПЬЕВСКАЯ ГОЛТИПОГРАФИЯ

Кемеровского управления по печати.

ОП10552

ПРОКОПЬЕВСКАЯ ДИСТАНЦИЯ ПУТИ

— путевых рабочих (оплата сдельная). Для молодежи до 25 лет предоставляется общежитие. Принятые пользуются всеми льготами железнодорожников.

Обращаться: ул. Шоссейная, 20 (в районе вокзала), с 9 часов утра до 5 часов вечера.

КИСЕЛЕВСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД

имени Черных

— сталеваров и их подручных, формовщиков, обрубщиков литья, стержневщиков, землеведов, заливщиков металла, крановщиков, электрокранов, выбивщиков литья, шихтовщиков, слесарей, электрослесарей, пекарей-столяров, учеников (мужчин и женщин).

Обращаться: в отдел кадров завода.

ШВЕЙНАЯ ФАБРИКА № 6

срокично—дворника.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ РАЙОННЫЙ УЗЕЛ СВЯЗИ

просит все организации Прокопьевска оплачивать услуги связи за каждый квартал не позднее 14 числа первого месяца квартала. Если сумма услуг связи составляет за квартал менее 50 рублей—оплату за них производить за полгода.

</