

# Взрррр КОММУНИЗМА

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Орган Ижморского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся

Год издания 34-й | Суббота, 12 августа 1972 года | № 97 (4046) | Цена 2 коп

## В РАЙКОМЕ КПСС УСИЛИТЬ ЗАГОТОВКУ КОРМОВ, ЗАВЕРШИТЬ ПОДГОТОВКУ К ЖАТВЕ

БЮРО Ижморского райкома КПСС рассмотрело на днях положение дел с ходом заготовки кормов, подготовке и проведению уборки урожая и продаже государству сельскохозяйственной продукции в колхозах и совхозах района.

Бюро отметило, что в ряде хозяйств района сложилось крайне тревожное положение с выполнением плана заготовки грубых и сочных кормов. По состоянию на 8 августа в районе заготовлено сена 71,8 процента к заданию, сенажа 98,9 процента.

Такое нетерпимое положение с заготовкой кормов создается потому, что в некоторых хозяйствах партийные организации, руководители и специалисты не приняли необходимых мер для заготовки качественного сена и проявили неорганизованность с началом разворота сенокосных работ. Допускаются серьезные недостатки в организации труда работающих на заготовке кормов. Не во всех хозяйствах внедряется имеющийся передовой опыт комплексной механизации сенокосных работ.

Райисполком, поселковый и сельский Совет не приняли достаточных мер по привлечению на заготовку кормов неорганизованного населения поселка и сел.

Отдельные парткомы и руководители хозяйств не дали должной оценки сложившемуся положению подготовки и проведению уборки урожая.

На сегодняшний день в совхозе «Святославский» зерновые комбайны отремонтированы только на 54 процента, в колхозе имени Ленина на 75 процентов, в совхозе «Ижмор-

ский» на 71,4 процента, а рядковые жатки в этом хозяйстве отремонтированы лишь на 44,4 процента. Много недостатков по подготовке к уборке урожая и в некоторых других колхозах и совхозах.

В целях своевременного и качественного выполнения плана заготовки кормов и организованного проведения уборки урожая в сжатые сроки и без потерь в колхозах и совхозах района, выполнения и перевыполнения плана закупок зерна и других продуктов земледелия, обеспечения их вывозки и сохранности, бюро райкома КПСС

обязало управление сельского хозяйства райисполкома, районное объединение «Сельхозтехника», руководителей совхозов и колхозов, первичные партийные, профсоюзные и комсомольские организации принять решительные меры по обеспечению завершения плана заготовки грубых и сочных кормов. Для этого необходимо включить в работу на полный световой день всю сенокосную технику и добиться высокопроизводительного ее использования.

Установить для каждого агрегата, звена, бригады, отделения ежедневное задание по косовице, стогованию сена, закладке силоса.

Обеспечить заготовки для нужд животноводства сена не менее 14400 тонн, силоса 90215 тонн, сенажа 11000 тонн, корнеплодов 8876 тонн, витаминно-травяной муки 1100 тонн. Использовать на круглосуточной работе все агрегаты для приготовления витаминно-травяной муки и обеспечить выработку на каждый агрегат не менее 15 тонн.

Учитывая, что решающее значение в повышении темпов заготовки кормов имеет правильное применение мер материального и морального поощрения, а также создание необходимых бытовых условий, потребовать от партийных, профсоюзных и комсомольских организаций и руководителей хозяйств устранить имеющиеся недостатки в работе с людьми, постоянно проявлять заботу об улучшении условий их труда и быта, обеспечить усиление массово-политической работы с ними.

Бюро обязало партийные комитеты (бюро), руководителей совхозов и колхозов в целях своевременной подготовки и организованного проведения уборки урожая и недопущения потерь комиссионно проверить в каждой бригаде качество ремонта всех уборочных и зерноочистительных машин, транспортных средств, зерносушильного и складского хозяйства.

Добиться герметизации зерновых комбайнов, оборудования их зерноуловителями и приспособлениями для уборки полеглых хлебов. Автомобили и транспортные тележки, предназначенные для перевозки сельскохозяйственной продукции, обеспечить полами и оборудовать нарощенными бортами.

В целях недопущения потерь зерна по каждому полю и культуре с учетом состояния хлебов, определить технологию уборочных работ, предусмотреть в рабочих планах комплексное ведение уборки урожая, не допуская разрыва между косовицей, обмолотом, вывозкой зерна, сбором соломы и осенней обработкой почвы.

Подготовить полевые станы и тока, автомобили-разгрузчики, отремонтировать дороги к токам, подъездные пути к элеваторам и складам.

### ДНЕВНИК СЕНОКОСА

На 10 августа все хозяйства района заготовили сена и сенажа, вместе взятых, 21455 тонн — 84,2 процента к заданию, в том числе сена заготовлено 10363 тонны — 72 процента, сенажа заложено 11092 тонны — 100,8 процента. Травяной витаминной муки приготовлено 488 тонн — 47 процентов, силоса заложено 5848 тонн.

По колхозам и совхозам ход заготовки кормов характеризуется такими показателями: в первой колонке — процент выполнения задания по заготовке сена и сенажа, вместе взятых, во второй — в том числе сена.

Имени Жданова	80,4	71,0
«Прогресс»	140,1	129,0
Имени Ленина	54,0	62,1
«Кр. путиловец»	70,4	61,0
«Азат Себер»	117,6	133,0
По колхозам	87,7	81,5
«Троицкий»	89,6	71,0
«Святославский»	70,4	108,7

«Ижморский»	80,0	75,4
«Симбирский»	148,5	110,0
«Новославянский»	36,8	37,0
По совхозам	84,7	76,0

Из сводки видно, что колхозы «Прогресс», «Азат Себер», совхоз «Симбирский» выполнили плановые задания по заготовкам сена и сенажа. Вместе с тем совхоз «Новославянский» задание по заготовкам сена и сенажа выполнил немногим более трети. Отстает в этой работе и колхоз имени Ленина. Здесь сенажа приготовлено 41 процент к заданию.

Задача сегодняшнего дня — завершить заготовку кормов в ближайшие дни. Нужно повсеместно приступить к закладке силоса из кукурузы и подсолнечника. Есть возможности запаса кормов довести до полуторогодового плана.

## С ПРАЗДНИКОМ, ТОВАРИЩИ СТРОИТЕЛИ! С ЗАДАНИЕМ СПРАВЯТСЯ

БОЛЬШИЕ строительные работы Ижморский «Межколхозстрой» ведет в нашем и Яйском районах. В основном они сосредоточены в колхозах «Победа», «Красный путиловец», имени Ленина и «Прогресс».

Встречая свой праздник, строители план строительномонтажных работ с начала года выполнили на 101,4 процента.

Строительные работы на гараже в колхозе «Прогресс» на 1 августа завершены на 207, в колхозе имени Ленина — свинарник-маточник — на 236 процентов.

Высокими показателями встречают День строителя шофер Елена Филиппова, крановщик Леонид Фетисов, плотники: Пермиков и Семен Куратов, трактористы Иван Раисов и Николай Полосин, рабочая Галина Дубинина. Все они к празднику награждены почетными грамотами и ценными подарками.

Отлично трудятся на строительстве свинарника-маточника и жилого дома в колхозе имени Ленина бригада, руководимая коммунистом Владимиром Алексеевичем Дюк. Эти объекты будут сданы в августе.

Хорошо зарекомендовали себя бригады из Армении под руководством братьев Романа и Окопа Абрамянов. Они ве-

дут строительство гаража в колхозе «Прогресс» и зерносклада в колхозе «Победа».

Горячая пора у строителей, которые возводят восьмилетнюю школу в селе Ижморка. Ее строит бригада из Чечено-Ингушетии. Перед ней стоит задача — сдать школу к первому сентября этого нового учебного года.

Большие задачи предстоит решить коллективу «Межколхозстрой» в августе. Ему необходимо освоить 220 тысяч рублей капиталовложений: сдать свинарник и жилой дом в колхозе имени Ленина, зерносклад в «Победе», школу и гараж в колхозе «Прогресс», продолжить работы по строительству коровников в колхозах «Красный путиловец» и имени Жданова, а также выполнить августовскую программу собственного строительства.

Хорошими трудовыми успехами встречает свой праздник бригада штукатуров-маляров ремонтно-строительного участка, которую возглавляет Тамара Кузьминична Жукова. План семи месяцев она выполнила на 115 процентов. По итогам работы за два квартала этому коллективу вручен переходящий вымпел и каждый член бригады награжден ценным подарком.

С. МИХАЙЛОВ.

### В МЕСТО ДВУХ—ТРИ

Накануне праздника — Дня строителя — наш корреспондент встретился с инженером отдела капитального строительства шахты «Томской» города Междуреченска В. П. Амзоровым.

Наше предприятие уже не первый год является шефом в Ижморском районе, — рассказал он. — Ранее мы строили объекты в совхозе «Симбирский», а в этом году во вновь созданном совхозе «Новославянский». Здесь было заплани-

ровано построить два двухквартирных кирпичных дома. Но мы строим три. Одно здание уже сдано под отделку, заканчивается достройка второго.

Бригада строителей Николая Постникова, которая трудится на сооружении жилья, ежедневно выполняет полторы-две нормы.

Решено, что все дома будут сданы не позднее сентября. (Наш корр.)



НА СНИМКЕ: лучшие рабочие «Межколхозстрой» (слева направо) крановщик В. В. Мукин, токарь В. В. Аптег и тракторист А. Я. Кильп. По итогам социалистического соревнования в честь Дня строителя они заняли призовые места и во второй раз оставили за собой переходящие вымпелы.

### В ЧИСЛЕ ПЕРЕДОВЫХ

пондента агроном колхоза А. Я. лучаем с однолетних около Сафиулина рассказала: двух тонн, а с естественных сенокосов более одной тонны с гектара.

В столь высокой оценке нашего труда — заслуга всего коллектива, но в первую очередь хочется отметить звенья, возглавляемые С. Худайбердиным, Ш. Хакимовым, коммунистами А. Вахитовым, Н. Юсуповым, З. Горяевым и комсомольско-молодежное звено во главе с коммунистом С. Алтынбаевым.

В интервью нашего корреспондента



## К ОБМЕНУ ПАРТДОКУМЕНТОВ

**МАЙСКИЙ** (1972 г.) Пленум Центрального Комитета КПСС в соответствии с решением XXIV съезда нашей партии постановил провести обмен партийных документов членов КПСС в 1973—1974 годах. Как известно, вопрос этот встал перед партией в связи с истечением срока действия партийных билетов.

Обмен партийных документов — не просто технический акт, чтобы заменить один партийный билет на другой. Это — важное организационно-политическое мероприятие. Оно будет способствовать повышению активности и дисциплины коммунистов, позволит усилить авангардную роль членов партии, улучшить работу партийных организаций. Вместе с тем, этот обмен будет своего рода смотром сил, проверкой того, как партийные организации мобилизуют трудящихся, а у нас, в частности, труженников села на претворение в жизнь задач, поставленных XXIV съездом КПСС, на выполнение плановых заданий и социалистических обязательств, принятых на девятую пятилетку.

После майского Пленума ЦК КПСС и опубликования в пе-

чати Постановления об обмене партийных документов, партком совхоза «Троицкий» во всех цеховых партийных организациях организовал проведение партийных собраний, на которых коммунисты обменялись мнениями по столь важному вопросу.

Все коммунисты нашего хозяйства придадут большое значение предстоящему обмену

их деловых предложений. Острее стала критика недостатков. Больше делается замечаний в адрес руководителей отделений и главных специалистов по состоянию и руководству хозяйственной деятельностью.

Так, в конце июня прошло общесовхозное партийное собрание, где обсуждался вопрос о готовности хозяйства к заготовке кормов и уборке уро-

ке тех, кто нарушает дисциплину и не выполняет партийные поручения.

Критике были подвергнуты коммунисты, которые зачастую отмахиваются. Это тоже дало свои результаты. Активность возросла, коммунисты стали чаще выступать и высказывать свои мнения.

Нужно сказать, что за последнее время несколько улуч-

К примеру, слушались и обсуждались отчеты управляющего В. А. Гросс, бригадиров молочнотоварных ферм И. И. Гага, А. С. Бородина, механиков А. Т. Архипова, П. М. Глухова, главных специалистов — главного агронома В. П. Примочкина и главного инженера Н. С. Железнова.

Такую же практику ввели у себя цеховые партийные организации, где также заслушались отчеты рядовых коммунистов-механизаторов, работников культпросветучреждений и других.

Эта практика способствует активизации коммунистов в деле выполнения партийных поручений и авангардной роли на производстве. Она помогает также вскрывать резервы и устранять недостатки, как в партийной, так и в хозяйственной работе на фермах и отделениях, а также в целом в производственной деятельности совхоза.

Сейчас партийный комитет, секретари цеховых партийных организаций, партийный актив нашего совхоза включились в работу по подготовке и обмену партийных документов. Ведется сверка учетных данных, выясняются изменения в партийных документах и т. п.

В начале августа партийный комитет провел общесовхозное партийное собрание с повесткой дня об обмене партийных документов и задачах коммунистов парторганизации в связи с этим вопросом.

Готовясь к этому важному мероприятию — обмену партдокументов, партийный комитет, цеховые партийные организации направляют внимание коммунистов и в целом коллектива на мобилизацию сил по выполнению планов и обязательств второго года пятилетки.

**М. ДУЗЕНКО,**  
секретарь парткома  
совхоза «Троицкий».

## АКТИВНОСТЬ ВОЗРОСЛА

партдокументов, выражают уверенность, что это послужит дальнейшему улучшению организационно-партийной и идейно-воспитательной работы, активизации коммунистов и поднятию их авангардной роли на производстве.

Так, член КПСС В. П. Постников, выступая, заявил:

— Это заставит нас еще лучше работать над выполнением своих личных планов и обязательств, задуматься над укреплением партийной и государственной дисциплины, над выполнением партийных поручений.

На мой взгляд, за последнее время несколько оживилась активность коммунистов. На собраниях они стали чаще выступать и вносить больше сво-

я. Собрание прошло в деловой обстановке. Выступило на этом собрании 12 человек.

Резкой критике была подвергнута инженерная служба совхоза за медлительность в подготовке техники к работе на заготовке кормов и к страде по уборке урожая второго года пятилетки.

Прошедшие собрания в цеховых партийных организациях автогаража, ремонтно-технических мастерских Ломачевского и Листвянского отделений, где рассматривались вопросы о состоянии дисциплины и мерах ее укрепления в свете требований сегодняшнего дня, коммунисты обратили внимание на то, как выполняются требования Устава КПСС членами партии, подвергли крити-

чилась работа цеховых партийных организаций после обсуждения Постановления ЦК КПСС «Об участии руководителей и инженерно-технических работников Череповецкого металлургического завода в идейно-политическом воспитании членов коллектива».

В соответствии с этим Постановлением партийный комитет совхоза принял свое постановление, где конкретно обязал каждого специалиста среднего звена принимать участие в проведении политико-массовой и воспитательной работе.

Партком на каждый квартал разрабатывает план-график выступлений, поручает проведение бесед, докладов и лекций руководящими работниками. Для выступлений даются поручения и другим коммунистам, учитывая при этом их общеобразовательную подготовку.

У нас вошло в практику, когда на заседании партийного комитета заслушиваются отчеты управляющих отделениями и бригадиров о выполнении социалистических обязательств коллективом, которые они возглавляют.

## УСИЛИТЬ ЗАГОТОВКУ КОРМОВ, ЗАВЕРШИТЬ ПОДГОТОВКУ К ЖАТВЕ

(Продолжение.)

Начало на 1-й стр.)

Бюро райкома КПСС на период уборки урожая создало районную оперативную группу: председатель группы т. Ларионов А. Х., члены группы тт. Пилюгин М. А., Гнеденко П. Р., Кацура Г. П., Бакулин А. А., Черкашин М. М., Чермянин А. А., Воротилкин Н. В.

Бюро потребовало от дирекции хлебоприемного пункта т. Чермянина А. А. обеспечить бесперебойную приемку всего поступающего от колхозов и совхозов зерна, обеспечить подготовку и круглосуточную работу зерносушильного хозяйства хлебоприемного пункта.

Бюро обязало исполком районного Совета, руководителей колхозов и совхозов завести к уборке урожая 1972 года необходимое количество горючего и смазочных материалов, обеспечивающих бесперебойную работу автотракторного парка, установить строгий контроль за сохранением и использованием нефтепродуктов, осуществить в хозяйствах мероприятия по экономному их расходу.

Бюро обязало партийные, профсоюзные организации, руководителей хозяйств организовать групповую работу уборочных агрегатов и их техническое обслуживание, всемерно повышать трудовую дисциплину механизаторов, шоферов и других работников, занятых на уборке урожая и вывозке зерна, оказывать им необходимую помощь по выполнению и перевыполнению норм выработки. Необходимо создать нормальные культурно-быто-

вые условия для них, организовать общественное питание и торговлю предметами первой необходимости.

Бюро обязало районное объединение «Сельхозтехника» обеспечить бесперебойное снабжение хозяйств запасными частями, агрегатами обменного фонда и ремонтными материалами, принять меры по своевременной поставке хозяйствам уборочной техники, а также выполнить установленные задания по ремонту комбайнов, узлов, агрегатов и реставрации деталей в установленные сроки.

Бюро районного комитета КПСС обязало первичные партийные организации колхозов, совхозов и других сельскохозяйственных предприятий повысить активность коммунистов, их ответственность за состояние дел в хозяйстве, отделении, ферме, бригаде, не допускать проявлений недисциплинированности и безхозяйственности, давать острую и принципиальную оценку фактам срыва выполнения принятых мероприятий, государственных планов и заданий. На период уборки урожая рекомендовано создать партийные, партийно-комсомольские группы, организовать действенное социалистическое соревнование.

Редакции газеты «Заря коммунизма», местному радиовещанию необходимо широко освещать ход социалистического соревнования и передовые методы организации уборки урожая, заготовок и перевозок зерна и других сельскохозяйственных продуктов.

## О КОММУНИСТАХ

### СТАРЕЙШИЙ МЕХАНИЗАТОР

Николая Александровича Юковицкого мы встретили на поле, где он работал на скашивании трав на сено.

— Наш лучший механизатор, — отреккомендовал его председатель колхоза А. К. Батаев, — он ежедневно перевыполняет нормы на косовице.

Николай Александрович в колхозе имени Жданова работает трактористом с 1949 года. До этого два сезона был прицепщиком. Около четверти века прошло с тех пор, как Н. Юковицкий работает самостоятельно. Но о своих первых наставниках он тепло отзывается и сейчас. Опытные трактористы Ф. А. Бабусов, Г. С. Русских на первых порах передавали ему «секреты» своего мастерства.

Сейчас Николай Александрович косит травы на тракторе Т-25, за ним же закреплен и трактор ДТ-75.

А вот на жатве коммунист



Юковицкий будет работать урожай у нас повсеместно на комбайне. Его он отремонтировал еще в июне отдельных участках хлеба полегли.

Уверенность механизатора в успехе не случайна. Ведь ударник коммунистического труда коммунист Н. А. Юковицкий — настоящий мастер своего дела.

**А. ПАКУЛИН,**  
Фото В. Скоробогатова.



СЕГОДНЯ—ВСЕСОЮЗНЫЙ ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

# ПРАЗДНИК МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



Советское физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста.

Ежегодно отмечает Советская страна День физкультурника—яркий праздник силы и красоты. Широкому развитию массового спорта в нашей стране способствует бурный рост экономики и культуры, неуклонное повышение благосостояния народа.

Коммунистическая партия и Советское правительство постоянно проявляют заботу о здоровье и физическом воспитании советских людей. В результате претворения в жизнь постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» (1966) спортивное движение в нашей стране приобрело невиданный размах. За эти годы организованы тысячи новых спортивных коллективов, построены сотни стадионов, бассейнов, футбольных полей, открыто много лыжных и туристических баз. Спорт стал верным помощником советских людей в укреплении силы и здоровья, повышении производительности труда.

Многие заводы и фабрики нашей страны разработали спортивные пятилетки, на многих предприятиях созданы цехи здоровья, группы общефизической подготовки. Новый комплекс «Готов к труду и обороне СССР», вступивший в силу в этом году, поможет миллионам советских людей различных возрастов работать еще производительней, быть в постоянной готовности к защите социалистической Родины. Широкое развитие физкультурного движения способствует росту рядов советских спортсменов, повышает их мастерство. Успешно выступают советские спортсмены на международных соревнованиях. 1972 год — год олимпийский. На Белой олимпиаде в Саппоро команда СССР добилась высоких результатов. Советские физкультурники — представители всех народов и республик нашей многонациональной страны — новыми успехами в труде и спорте отмечают полувековой юбилей образования СССР.

СЕГОДНЯ вся Советская страна в 33-й раз отмечает праздник молодости, силы и красоты — Всесоюзный день физкультурника. Этот праздник проводится в этом году накануне большого смотра спортивных талантов—XX Олимпийских игр, которые откроются в Мюнхене 26 августа.

В День физкультурника миллионы советских людей выйдут на стадионы и спортивные площадки, проведут массовые соревнования, покажут свою силу и ловкость в различных видах спорта. Вместе с ними праздник будут отмечать спортсмены нашего района. В коллективах физкультуры пройдут соревнования по сдаче норм нового комплекса ГТО, введенного в действие 1 марта 1972 года Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР совместно с ВЦСПС и Центральным Комитетом ВЛКСМ.

В решениях XXIV съезда КПСС и XI Пленума ВЦСПС наряду с большими задачами по подъему материально-тех-

нической базы коммунизма, предусмотрены меры повышения материального и культурного уровня жизни народа, дальнейшего развития физической культуры и спорта.

Новый комплекс ГТО—важный этап физического воспитания советских людей. Он обуславливает возможность привлечения к занятиям физкультурой широких масс, независимо от возраста. Он создает также необходимые возможности для всесторонней подготовки населения к труду и обороне.

В нашем районе к сдаче норм комплекса ГТО работа развернулась сразу же после выхода в свет нового Положения.

Прием норм прошел в школах и ряде физкультурных коллективов.

В течение зимнего периода в районе не раз проводились соревнования по различным видам спорта. Особенно с увлечением занимались спортсмены лыжным спортом, игрой в шахматы, шашки, волейбол.

Лучшим среди физкультурных коллективов является кол-

лектив совхоза «Симбирский». Здесь слаженно работает созданный совет. Каждый член совета закреплен за какой-либо секцией спорта и отвечает за ее работу.

Умело направляет работу физкультурного коллектива инструктор-методист Олег Селиверов.

Спортсмены с желанием участвуют в различных соревнованиях. Они даже сами сделали у себя борцовский ковер, на котором занимаются вольной борьбой.

В спорте здесь принимают участие и специалисты. К примеру, механик совхоза А. Морбе постоянно организует проведение соревнований по шахматам и шашкам.

Сейчас в районе также идет прием норм нового комплекса ГТО по различным видам спорта. За время отдыха в лагере «Чайка» сдали нормы на значок ГТО более 60 ребят.

Ответственная пора была у наших футболистов в июле, когда в рабочем поселке Яя проводились зональные соревнования по футболу. Наша команда в упорной борьбе заняла в этих соревнованиях второе место. Команда эта молодая. Она выступала в обновленном составе.

А. ПЕТРОВ.

## Наша КОНСУЛЬТАЦИИ

СТАТЬ сильным—и просто, и сложно. Дело это простое потому, что каждый может, занимаясь самостоятельно, сделать свои мышцы вдвое мощнее. Трудность в одном — нужно быть упорным и настойчивым. Уж если решил стать силачом, то заниматься необходимо регулярно, без перерывов.

Когда лучше всего тренироваться? Желательно, после рабочего дня. Перед тем, как приступить к упражнениям (с гириями, железными блинами, болванками и т. п.), сначала нужно проделать энергичную разминку, разогреть организм.

Лучше всего начинать тренировку с упражнений для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения несложные—все возможные жимы: от груди, из-за головы, двумя руками, одной. Какой для начала выбрать вес? Такой, чтобы вы могли выжать его в темпе от трех до восьми—десяти раз. Серию жимов следует повторять с небольшими промежут-

## ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

килограммов обычно располагают на плечах. Упражнения—это наклоны и вращения. Вот, к примеру, любимое упражнение самого сильного человека планеты мирового рекордсмена Василия Алексеева: лечь поперек высокой скамьи (на бедра), закрепив за что-нибудь пятки. Груз держится руками на шее. Делаются наклоны вниз. Подниматься же нужно как можно выше, прогибаться в пояснице. Можно делать это упражнение и лежа лицом вверх, располагая груз на груди.

В конце тренировки выпол-

няются приседания с грузом на плечах. Его вес может быть для начала равен весу спортсмена. Упражнение выполняется сериями. Каждая состоит из 5—10 приседаний и повторяется от 3 до 10 раз. С таким же грузом хорошо делать покачивания в глубоком выпаде. Это очень полезное упражнение.

За три-четыре месяца ежедневных занятий вот по такой схеме организм значительно окрепнет. Думаю, что сила мышц новичка увеличится процентов на 25.

Хочу предупредить лишь об одном: приступая к занятиям, сначала проконсультируйтесь с врачом, а потом внимательно следите за самочувствием. Важно тренироваться так, чтобы не переутомляться. Тут лучший показатель — желание выполнять упражнения в конце тренировки. Если здоровье в порядке, то после занятий у атлета возникает удовлетворение от нагрузок, так называемая «мышечная радость».

И еще одна деталь — тренироваться лучше всего не в одиночку, а вместе с товарищами. Занятия проходят эмоциональнее, интереснее.

**Владимир БАРАНОВ,**  
старший тренер  
молодежной сборной СССР  
по тяжелой атлетике.



На снимке: члены гребной секции на тренировке.

# ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС...

РЕПОРТАЖ  
С УЛЫБКОЙ

У КАЖДОГО человека есть свое любимое занятие. И всякий ждет не дожидаясь выходного дня, чтобы отдаться своему увлечению. Кто накануне еще проверяет немудрящие снасти с затаенной мыслью: вот уж завтра клев будет отменный, и закат багровый, и туман ложится, и кошка клубком весь день пролежала. Так мечтают рыбаки.

Охотники, пластая в тайне от жены старые пимы на пыжи, рисуют себе еще более розовые картины: косачи, утки, а счастье улыбнется, и гусь будет небрежно брошен на кухню.

С некоторых пор я изменил рыбалке и охоте, отдавшись целиком грибалке.

Технологию удачной грибалки я разработал, как мне казалось, с гениальной простотой: чем дальше в лес, тем больше грибов.

В первый же выходной, прихватив корзинку (на всякий случай несколько целофановых мешочков), я направился на практике проверить свое заключение «чем дальше в лес...».

Километра два я пренебрегал небольшими колками, шел по дороге, а затем углубился в лес. Где я был, сейчас объяснить трудно, потому что шел вдоль железной дороги на восток, а вышел на тракт в районе Постниково. Трофеи мои едва закрывали целофановые мешочки, которые лежали на дне корзинки.

Дома сказал:

## РАССКАЗ

ОНИ ЖИЛИ на самом краю поселка. Мужчина и юная девушка. Больше — никого. Во всяком случае никто в их дворе не видел других людей, кроме хозяев. Их дом был небольшой с тесовой крышей, позеленевшей от времени. Перед окнами на улице — палисадник с малиной, черемухой и смородиной. И хотя лес от Ижморки совсем недалеко, они не ходили за ягодами, рвали дома.

Хозяин, учитель физики и труда, в школе был несколько иным человеком: вступал в разговор с коллегами, но так редко, что за ним установилась кличка «Странный человек». Соседи по улице говорили, что за всю жизнь не слышали его голоса.

Мне однажды довелось побывать в доме этого «Странного человека». Случилось это под вечер. Он попросил нас, троих бывших выпускников школы, помочь сгрузить с машины пиломатериал и втащить его во двор.

После работы он пригласил нас на кухню. Выпили чаю.

Мы были взрослые парни, и, видно, Степан Петрович (так его звали ученики) чувствовал к нам расположение. Он сказал:

— Я, ребята, тоже был таким вот, как вы, молодым и красивым.

— Полянка попала — прелесть. Прилег отдохнуть и вздремнул.

Получилось бодро, но не убедительно. Всю ночь теоретически разрабатывал свою концепцию — «чем дальше в лес...». Пришел к выводу: «Нужно еще дальше идти». Утром пошел на деле проверить выводы. Целофановые мешочки на всякий случай не взял.

Результат: десятка полтора разносортности. Дома их за ненадобностью выбросили. Врать про полянку было глупо.

Мое мытарство продолжалось бы, видимо, до второго пришествия, если бы не случай. В одну из очередных неудачных вылазок на краю Ижморки мне повстречалась старушка, этакий божий одуванчик. В руках ведро полное груздей.

— Бабуся, где это вы столько? — кивнул я на ведро.

— В лесу, соколик. Из-под самой Песчанки иду.

Это была ясная ложь! Бабка была такая древняя, что ей до Песчанки и за неделю не дойти.

— Под Песчанкой, значит, брала?

— Там, там, касатик.

И вдруг меня осенило! Многотысячная армия грибников в теоретической разработке — где больше грибов шли моим путем «чем дальше в лес...»

...Своих домашних я удивил через три часа после выхода из дома. Я вернулся «на цытах», корзину я нес в обхват, так

как грибов набрал выше ручки. — Почему брал? — серьезно спросила жена.

Негодую моему не было предела. Я взял ведро и вместе с ней, с женой, отправился в ближайший колод, метрах в двадцати от почитанской дороги. Через пару часов ведро было полнешенько свежих грибов.

С тех пор, когда я слышу от кого-нибудь: «Завтра пойду в лес за грибами», — мне хочется сказать:

— Лучше скажи, друг, за дровами...

С. ВИКТОРОВ.



# В СУББОТУ ВЕЧЕРОМ

Виктор Баянов

## О СИБИРЯКАХ

Хочу сказать по-дружески, по-братски, Обидеть не желаю никого, — Родиться в Красноярске или Братске Еще не значит ровно ничего. Какие бы там копыта ни ломали И как бы в грудь не били кулаком — Родиться под сибирским небом мало — Необходимо стать сибиряком. Бывал я с лесорубами на рубке, И лес валил, и грелся у костра, И руки жал им. Были эти руки Корявы, что кедровая кора. Я видел, как охотник белок щелкал, Умело попадая точно в глаз. С шахтерами я по-сибирски «чокал» И чаркой тоже чокался не раз. И все они — шахтеры, машинисты, Сибирь из тьмы поднывшие рынком, Слова не рассыпали, как мониста, И в грудь свою не били кулаком. Не выходили напоказ, раззванивая, Мол, сибиряк, а не какой иной... Они всегда большое это звание С достоинством несут перед страной. Живут трудом. А по труду — награда. Идут вперед широким большаком. «Я сибиряк» — кричать совсем не надо, А просто надо быть сибиряком.

★ ★ ★

Я больше живу на колесах, Я больше на рельсах живу, И чаще всего на откосах Цветы тебе ранние рву. Их мало кто любит на свете. А может, одна только ты Влюбленно так смотришь на эти Пропахшие дымом цветы. То детскою радостью вспыхнешь — Совсем не узнаешь тебя, —

То вдруг присмиреешь, притихнешь, Косынку свою теребя. Как будто увидишь вочую, Уйдя на минуту в мечты, Как дыма тяжелые клочья К земле пригибают цветы. Как мчат поезда-скороходы, По рельсам вовсю колота. Как ветры, да версты, да годы Навстречу летят и летят.

А. ЛАРИОНОВ

Мы застыли в ожидании чего-то необыкновенного.

Он продолжал:

— У меня тоже была любовь. Девушка — самая лучшая, самая красивая. Агат ее волос отражал лучи солнца. А глаза... такие лучистые, мягкие и манящие, окруженные темными

стала в позу, устремила взгляд в лазурь восхода. Хотела прочесть любимые стихи из цикла «Служение прекрасной даме», но мы услышали... мужской голос. Все засмеялись, но потом поняли, что это громкоговоритель, висевший поодаль. Из него говорил Левитан.

пять раз отбивали атаки фашистов. И вот он теперь нас осыпал фразом фугасок... Наташа переползала от одного бойца к другому — перевязывала и уносила раненых. И вдруг...

— Степа, милый, — слева услышал Наташин дрожащий голос, — я хочу сказать тебе...

# СТРАННЫЙ ЧЕЛОВЕК

ресницами, похожи были на голубые озера в зарослях камыша. Смотришь в них — сердце замирает...

Мы не прерывали рассказ Степана Петровича. И он, насторожившись, будто охотник на озере, умолк. Окинул взглядом всех, тяжело вздохнул и продолжал:

— Мы любили друг друга, наверное, как Ромео и Джульетта.

...Студенческий выпускной бал закончился на заре. Мы долго гуляли по городу. Домой не хотелось. Зашли в горсад. У фонтана «Дружбы» пели песни, читали Есенина и Маяковского. Она, Наташа, очень любила Блока. Вышла на круг,

Война!..

Мы прижались друг к другу. Молчали. Каждый думал о себе. О том, как выполнить гражданский долг перед Родиной. Скажу сразу: мы все выполнили его. Каждого из двенадцати не в чем упрекнуть. Коля Волгин, весельчак и балагур, замучен в Дахау. Таня Борзяк — Герой Советского Союза, Ваня Скрипкин со связкой гранат бросился под вражеский танк, задержав наступление немецкой бронетанковой колонны. В живых остались четверо...

Я попал в стрелковый полк. Командовал ротой. В ту ужасную ночь 130 солдатских сердец, казалось замерли. Мы уже

— Не надо Ната...

— Нет скажу.

Девушка легонько сжала мою руку выше локтя. Ее глаза искрились. Она тяжело дышала. На груди аела струйка крови.

— Степа, обещай... Я скоро умру... возьми... Риту...

Утром мы со всеми воинскими почестями похоронили сержанта медицинской службы Наталью Ивановну Бушину.

Война шла уже за границей. Наш полк освобождал Вену. И хотя враг был уже сломлен, сопротивлялся ожесточенно. В одном из боев меня ранило. Лежал, как Андрей Болконский на Аустерлицком поле, и смотрел в синеву неба. Полк ушел вперед. Я не двигаю. В мозгу одна мысль: «Потеря крови — гибель. Хоть кто-нибудь появился бы!»

Открыл глаза от легких ударов по щеке. Вижу из-под склонившейся пилотки белокурые пряди волос. «Спасен!» — мелькнуло в сознании и опять

забыть. Очнулся уже в палате, а к вечеру всех «тяжелых» погрузили в самолет и отправили в тыл.

...Через несколько дней выпысываюсь. Не можете себе представить, какая это радость сознавать, что после семи месяцев госпитальной койки снова к товарищам. А в душе горит мысль за Наташу — жизнь мою.

— Сестричка, когда меня на фронт? — спросил сосед по койке, вошедшую сестру.

— Успеете, — ответила та, и подошла ко мне. — Степан Петрович, главный готовит вас к выписке... У меня к вам есть разговор, — быстро сказала она, волнуясь.

— Я слушаю.

Мы вышли в коридор. Зашли в палату дежурной сестры.

— Сядьте, пожалуйста. Девушка я вас не знаю, но ваше лицо очень похоже на моего близкого друга... Умоляю, кто вы?

Сестра стояла у столика, ее рука что-то нервно перебирала в кармане халата. Потом резким движением она вынула ее. Протянула мне треугольник — солдатское письмо.

— Прочтите!

— Наташа! Почерк — ее!

— Откуда это у вас?

— Это последний «треугольник» от нее.

Я быстро развернул письмо: она, моя милая Наташа... Кружилась голова. Глаза застлала пелена. Я силился читать — буквы прыгали, сливались в фиолетовые струйки.

(Окончание следует.)

Редактор А. С. БАШАРИН

# В СУББОТУ ВЕЧЕРОМ

ИЖМОРСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР  
адрес

ПОС. ИЖМОРСКИЙ, УЛ. СУВОРОВА, ДОМ № 90.  
Почтовый индекс 652120. ТЕЛЕФОНЫ: редактора — 2-32, заместителя редактора, ответственного секретаря и отдела культуры — 2-38, отдела сельского хозяйства — 2-72, типографии — 2-72 (два звонка).

ПИШИТЕ,  
ЗВОНИТЕ,  
ЗАХОДИТЕ