

# РЕШАЮЩЕМУ ГОДУ-УДАРНЫЙ ТРУД!

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

# Заря коммунизма

Орган Ижморского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся

Год издания 35-й | Четверг, 8 февраля 1973 года | № 17 (3123) | Цена 2 коп.

## ПЛЕНУМ ОБКОМА КПСС

6 февраля в Кемерове состоялся восьмой пленум Кемеровского обкома КПСС. Пленум рассмотрел вопрос об итогах декабря (1972 г.) Пленума ЦК КПСС и задачах партийных организаций области.

С докладом выступил первый секретарь обкома КПСС А. Ф. Ештокин.

В прениях по докладу приняли участие Г. А. Навасардянц — первый секретарь Кемеровского горкома КПСС, А. С. Святченко — первый секретарь Прокопьевского райкома КПСС, Е. И. Дроздецкий — бригадир шахты «Нагорная» (г. Новокузнецк), И. И. Смакотин — начальник областного производственного объединения совхозов, В. И. Окушко — первый секретарь Новокузнецкого горкома КПСС, В. Г. Коптелов — директор азотнокислого завода (г. Кемерово), В. И. Ситников — председатель облсовпрофа, Л. М. Резников — начальник комбината «Кемеровоуголь», И. М. Сорокин — первый секретарь Ижморского райкома КПСС, Н. Г. Сизых — первый секретарь обкома ВЛКСМ, А. И. Жукова — доярка колхоза имени Чкалова Промышленновского района, И. Г. Белый — секретарь парткома Западно-Сибирского металлургического завода, И. М. Звездов — начальник Главкузбассстроя, И. П. Конышков — первый секретарь Осинниковского горкома КПСС.

Затем с заключительным словом выступил докладчик А. Ф. Ештокин.

По обсужденному вопросу пленум обкома КПСС принял постановление.

Пленум обкома КПСС заслушал информацию о ходе выполнения постановления VI пленума обкома КПСС «О задачах партийных организаций области в связи с обменом партийных документов». С информацией выступил зав. отделом организационно-партийной работы обкома КПСС П. М. Дорофеев.

Пленум рассмотрел организационный вопрос. В связи с тем, что за пределы области выбыли некоторые члены областного комитета партии, переведены из состава кандидатов в члены обкома КПСС: Г. В. Корницкий, А. Н. Садовиков, В. Е. Самошников, А. Д. Соснин, А. Т. Сычев, А. Я. Сафиуллина.

## КАК СЕГОДНЯ С НАДОЯМИ?

Ход соревнования молочно-товарных ферм района выразился в количестве молока от коровы по району. Однажды в первой колонке — на 7 февраля с. г. (в килограммах), во второй — минус на эту же дату прошлого года.

Им. Жданова 5,2 минус 0,2  
 «Прогресс» 3,6 « 1,5  
 Им. Ленина 4,4 « 0,3  
 «Кр. путоловец» 3,7 « 1,3  
 «Азат Себер» 3,3 « 1,7  
 По колхозам 4,1 « 1,0  
 «Троицкий» 3,0 « 1,5  
 «Святославский» 4,0 « 0,3  
 «Ижморский» 2,6 « 0,1  
 «Симбирский» 3,0 « 0,7  
 «Н-славянский» 2,0 « 1,5  
 По совхозам 2,9 « 0,9  
 По району 3,3 « 1,0

Из сводки видно, что за прошедшие два дня надой молока от коровы по району повысился на 100 граммов. Однако в колхозе имени Жданова и совхозе «Святославский» за эти дни произошло снижение надоя молока соответственно на 200 и 300 граммов.

Ниже всех надоя молока в совхозе «Новославянский». В Новоорловском отделении этого совхоза надой составляет всего лишь по 800 граммов от коровы.

(Наш корр.)

## ХРОНИКА

Президиум Верховного Совета СССР назначил тов. Полянского Дмитрия Степановича министром сельского хозяйства СССР, освободив его в связи с этим от обязанностей первого заместителя Председателя Совета Министров СССР.



## ГЛУБОКОЕ УДОВЛЕТВОРЕНIE

На днях в коллективе работников райпотребсоюза Ижморского сельпо и филиала Яйской межрайбазы состоялся митинг, посвященный окончанию войны и восстановлению мира во Вьетнаме.

Открывая этот митинг, председатель райпотребсоюза М. М. Черкашин говорил, что победа, достигнутая во Вьетнаме, является следствием общих усилий вьетнамских патриотов, а также всех честных людей планеты. И мы, конечно, очень рады этой исторической победе.

Секретарь партбюро райпотребсоюза Н. И. Прокопьева в своем выступлении на митинге сказала:

— Весть об окончании войны на вьетнамской земле мы, как и все советские люди, восприняли с глубоким удовлетворением. Пусть народ Вьетнама теперь спокойно строит мирную жизнь в своей стране. Он сумеет быстро залечить раны, нанесенные ему продолжительной войной.

Затем слово было предоставлено директору заготконторы райпотребсоюза Ф. Е. Зотову.

— Мы, — сказал он, — отдуши гордимся и радуемся большой победе вьетнамских людей. Советские люди не были в стороне от кровопролитной борьбы братского народа и оказывали ему всяческую материальную помощь. Пусть и вперед вьетнамские друзья рассчитывают на нашу поддержку.

Под аплодисменты собравшихся на митинге были выражены чувства глубокого удовлетворения и признательности нашей партии и правительства за огромную поддержку право-дела вьетнамского народа.

Празднично и торжественно было в сельском клубе колхоза имени Жданова в минувший понедельник. Сюда, после окончания рабочего дня, пришли колхозники чествовать передовиков сельского хозяйства.

Торжественное собрание открыло председатель колхоза Анатолий Константинович Ба-таев.

Затем выступил секретарь партбюро Василий Тарасович Дараваев. Он сказал, что, несмотря на трудный год, труженики хозяйства в 1972 году добились неплохих результатов. Они собрали по 17,8 центнера зерна с каждого гектара убранный площади, план вспашки зяби выполнили на 87 процентов, продали государству 1215 тонн зерна, 108 тонн картофеля, грубых кормов заготовили на 151 тонну больше, чем предусматривалось планом. Достаточное количество было заготовлено и сочных кормов.

Обеспечив животноводство кормовой базой, мы тем самым успешно справились с планом получения и продажи молока государству, выполнив его на 111,2 процента. Средний надой молока от коровы в прошлом году в целом по колхозу составил 2502 килограмма или больше, чем в 1971 году на 91 килограмм. Первое место в социалистическом соревновании завоевал коллектив доярок Берикульской молочнотоварной фермы, получив по 2729 килограммов молока. Лучших результатов добилась Татьяна Афанасьевна Чигряй, получившая за год по 3254 килограмма молока от коровы.

С большим воодушевлением встретили животноводы постановление партии и правительства о развертывании социалистического соревнования животноводов в зимний период 1972—1973 годов. Подсчитав свою силы и возможности, они выступили инициаторами в районе и решили получить в четвертом квартале прошлого года и первом полугодии 1973 года по 1825 килограммов молока. Сейчас эти обязательства претворяются в жизнь.

— Коллектив вашего колхоза успешно закончил прошлый год, — сказал в своем выступлении начальник управления сельского хозяйства райисполкома П. Р. Гнеденко, — но на достигнутых успехах не следует останавливаться. Идет третий, решающий год пятилетки, и поэтому нужно приложить все ваше умение и мастерство, использовать все резервы, чтобы досрочно выполнить народнохозяйственный план этого года. От того, как вы поработаете в этом году, будет зависеть выполнение всего пятилетнего плана.

Начинается торжественное вручение Почетных грамот и ценных подарков лучшим животноводам и механизаторам колхоза. Первой называется фамилия доярки Е. Г. Пушкиной. Ей вручаются Почетная грамота обкома КПСС, облизполкома и облсовпрофа, а также грамота райкома КПСС, райисполкома и райкома профсоюза рабочих и служащих сельского хозяйства и заготовок, ценный подарок. Затем вручаются грамоты Т. А. Чигряй, Е. Ф. Кулаковой, переходящие красные вымпели бригадиру свинарек А. К. Козловой, механизатору В. М. Чигряй, Почетная грамота президиума ВЦСПС комбайнери В. Д. Шапову. Всего было отмечено 19 передовиков производства.

На снимках: (вверху) начальник управления сельского хозяйства райисполкома П. Р. Гнеденко вручает Почетные грамоты и ценный подарок Е. Г. Пушкиной; (внизу) доярки А. К. Гладышева, Н. А. Гаврилова, В. И. Шапова.

Л. АРХАРОВ.



**Наша тема**

## УСКОРИТЬ РЕМОНТ ТЕХНИКИ

МИНУЩИЙ сельскохозяйственный год был строгим экзаменатором, который выявил определенные недостатки и упущения в проведении всех сельскохозяйственных кампаний в прошлом году многими хозяйствами нашего района. Однако не все нужно отнести на счет неблагоприятной погоды.

Уборочная кампания в районе во многих колхозах и совхозах проходила на низком агротехническом уровне. В ряде хозяйств комбайны выезжали в поле в 10—11 часов утра, а рабочий день заканчивался до захода солнца. Многие комбайны по неизвестным причинам выходили из строя и по несколько часов простоявали без работы. В ряде хозяйств на уборке зерновых и на вспашке зяби по многу дней работало от 50 до 70 процентов имеющейся техники. А остальные машины были неисправными. Это в основном и повлияло на весь ход уборки урожая и подготовки зяби под посев этого года.

Весной этого года хозяйствам района предстоит убрать 19 тысяч с лишним гектаров весеновспашки и посеять около 68 тысяч гектаров зерновых и пропашных культур. И все эти операции нужно выполнить в лучшие агротехнические сроки и с хорошим качеством. Задачи большие и для их успешного выполнения требуется большое напряжение и мастерство всех работников села, правильная расстановка сил и организация труда.

Главный же успех весенне-полевых работ будет зависеть от готовности машинно-тракторного парка. В прошлом квартале хозяйства района в основном успешно справились с ремонтом тракторов, зерновых комбайнов, автомобилей, а также прицепной техники. Лучшие результаты по выполнению плана ремонта всей сельскохозяйственной техники пока-

зали рабочие центральных мастерских совхоза «Троицкий», которые успешно справились с доведенным заданием, а по некоторым видам сельскохозяйственных машин план ремонта был значительно перевыполнен. Перевыполнены задания по ремонту техники в IV квартале и в ряде других хозяйств района.

Сейчас идут последние меры по подготовке всей техники к весенне-полевым работам в решающем году пятилетки. И оттого, насколько эта задача будет успешно выполнена, будет зависеть и успех всего сельскохозяйственного года. Но из приведенной сводки видно, что в прошлом месяце в ряде хозяйств работы по ремонту техники идут неудовлетворительно.

Так, в колхозе «Азат Себер» к севу нужно отремонтировать восемь тракторов, а за прошлый месяц на линейку готовности не было поставлено ни одного. Два трактора из 32 отремонтировано в совхозе «Симбирский». Один из 10 в колхозе «Прогресс», и два из 15 в колхозе имени Ленина.

Ни одного комбайна не было отремонтировано в прошлом месяце в колхозах «Красный путоловец» и имени Ленина, совхозах «Святославский», «Симбирский», «Новославянский», «Красный Яр». А ведь именно в этих хозяйствах весной предстоит освоить самые большие площади из-под зерновых культур. И здесь комбайны потребуются в первую очередь.

Чтобы успешно провести весенне-полевые работы, необходимо, чтобы всю сельскохозяйственную технику, в том числе и зерновые комбайны, поставить на линейку готовности не позднее первого апреля. Только в этом случае будет зависеть успешное выполнение не только весенней кампании, а и всего года, решавшегося в девятой пятилетке.

В первой колонке — план ремонта тракторов в первом квартале 1973 года, во второй — отремонтировано на 1 февраля, в третьей — план ремонта зерновых комбайнов, в четвертой — отремонтировано, в пятой — план ремонта плугов, в шестой — отремонтировано.

Имени Жданова	8	3	16	1	12	2
«Прогресс»	10	1	16	1	10	7
Имени Ленина	15	2	17	—	14	1
«Красный путоловец»	10	3	13	—	6	2
«Азат Себер»	8	—	13	1	10	1
По колхозам	51	9	75	3	52	13
«Троицкий»	34	5	34	4	17	9
«Святославский»	24	4	38	—	20	6
«Ижморский»	21	6	36	1	20	3
«Симбирский»	32	2	30	—	8	4
«Новославянский»	20	9	24	—	15	2
«Красный Яр»	31	5	24	—	20	—
По совхозам	162	31	186	5	100	24
По району	213	40	261	8	152	37

□ □ □



Винницкая область. Не смолкает гул моторов на полях колхозов и совхозов. Механизированные отряды вывозят на поля органические удобрения.

На снимке: передовые механизаторы Н. Франчук (слева) и И. Мериуда ежедневно выполняют нормы на 150—160 процентов.

(Фотохроника ТАСС)

**НАУКА —  
СЕЛЬСКОМУ  
ХОЗЯЙСТВУ**

### Фитotron и борьба за урожай

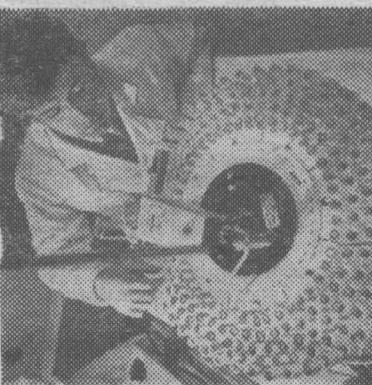


МОСКВА. Самый обычный редис растет в необычном помещении. Комната не имеет окон, а вместо потолка — толстые стекла, между которыми непрерывно циркулирует вода. Это — фитotron, установка для создания искусственного климата. Сильные ксеноновые светильники, расположенные в потолке, сквозь толщу воды посыпают растениям мощный световой поток. В этих условиях учеными Института физиологии растений АН СССР изучаются влияние света на урожай. Сейчас пристальное внимание специалистов обращено на такие факторы, как солнечная радиация, энергия света. Эти работы ученых дают весомые добавки к урожаю.

На снимке: лаборант Л. Родионова в лаборатории корневого питания.

★ ★ ★

### В лабораториях ученых



Коллектив Дагестанского научно-исследовательского ветеринарного института вносит свой вклад в решение актуальных вопросов ветеринарной науки и практики. Внедрением предложенных институтом мероприятий по борьбе с болезнями животных позволило колхозам и совхозам Дагестана значительно повысить продуктивность скота и птицы, увеличить выход молодняка.

На снимке: кандидат ветеринарных наук старший научный сотрудник отдела гельминтологии В. Шамхалов проводит лабораторный анализ нового препарата для лечения овец.

(Фотохроника ТАСС)

ВЫДАЮЩАЯСЯ победа советского народа и его Вооруженных Сил на берегах великой русской реки вошла незабываемой страницей немеркнущей славы советского оружия в мировую историю 30 лет назад. Силами Сталинградского, Донского, Юго-Западного и Воронежского фронтов Советская Армия победоносно завершила под Сталинградом одну из крупнейших наступатель-

к 30-ЛЕТИЮ РАЗГРОМА ФАШИСТСКИХ ВОЙСК ПОД СТАЛИНГРАДОМ



ных операций Великой Отечественной войны. Двести дней и ночей в бескрайних донских и волжских степях не утихали тяжелые, кровопролитные бои. На сталинградской земле, овеянной бессмертной славой, советские воины с честью защищали великие завоевания Октября, нанесли сокрушающее поражение фашистскому агрессору, сломили моральный дух гитлеровской армии.

Я в то время находился на Донском фронте. Там, где Дон делает большую извилину на возвышенном месте, на западной стороне Дона расположен небольшой город Коротояк (Воронежская область). В этом городе в 1942 году оставался целым только купол церкви, все остальное было разрушено. По левой стороне Дона тянулся чудесный лес. Здесь с мая по ноябрь 1942 года проходила линия фронта. За этот период произошло много ожесточенных боевых схваток с коварным врагом, который днем и ночью пытался форсировать Дон и создать северный плацдарм у Сталинграда. Но за шесть месяцев немцам удалось форсировать Дон только единственный раз — в июне. Однако на восточном берегу им пришлось побывать всего три часа. Сброшенные нами в реку многие из вражеских солдат нашли свою могилу на ее дне.

19 ноября на нашем участке началось наступление. Первые бои были очень ожесточенными. Продвигаясь с быстротой нарастающими темпами, мы за несколько недель освободили такие города, как Валуйки, Новый Оскол, Купянск, Балаклею, Лозовую, Харьков, Чугуев и другие.

В городе Змиеве меня и моего боевого товарища Мишу Ярцева оставили с заданием установить контрольно-телефонный пункт связи и держать связь с нашими наступающими частями.

Через несколько дней над городом появились немецкие самолеты, начали усиленно бомбить улицы. От взрывов вышла из строя связь. Я оставил Ярцева на пункте, а сам пошел искать поврежденный кабель, чтобы восстановить связь.

Немецкие самолеты продолжали бомбить Змиев. Восстановить связь мне не удалось из-за полного выхода ее из строя. Не нашел я и своего контрольно-телефонного пункта. На его месте зияла большая воронка от бомбы. Больно сжалось сердце. Неужели Михаил Ярцев погиб? Начал разбрасывать обуглившиеся бревна, доски, и в это время меня окликнули. Смотрю и глазам не верю — Миша! Оказывается, он прятался в выкопанной щели и остался жив.

А. АССМУС,  
участник  
Великой Отечественной  
войны.

с. Святославка.

ОТ РЕДАКЦИИ: Тема Великой Отечественной войны советского народа с фашистской Германией занимает большое место в патриотическом воспитании нашего подрастающего поколения. Мы просим продолжить хорошее начало тов. Асмуса и других ветеранов войны, выступить со своими воспоминаниями о фронтовых буднях, дружбе, воинской сплите, выручке, о ваших товарищах, дошедших до Дня Победы.

Ждем ваших писем, товарищи!



## НА ЮРГИНСКОМ АБРАЗИВНОМ

Территория Юргинского абразивного завода похожа сейчас на огромную строительную площадку. Через несколько лет он превратится в единственный в СССР абразивный комбинат, который будет давать продукции вдвое больше нынешнего объема.

Коллектив завода успешно выполнил обязательства, взятые в честь 50-летия образования Советского государства.

★ ★ ★

томов, производственные мастерские. Много выдумки и изобретательности проявили преподаватели и учащиеся при оборудовании учебных помещений. Они оснащены современными наглядными пособиями, различными макетами, механизмами. Во время занятий здесь демонстрируются учебные кинофильмы, применяются радиоустановки и магнитофоны. За годы своего существования техникум выпустил около трех тысяч специалистов — преподавателей профтехучилищ, строителей, горных электромехаников.

НА СНИМКЕ: в одном из кабинетов.

Творческая студия «Панорама».

## ТЕХНИКУМУ — ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА

Кемеровскому индустриально-педагогическому техникуму исполнилось 25 лет. За четверть века он превратился в современное учебное заведение, одно из крупнейших в Западной Сибири. Сейчас здесь учится около тысячи человек. К их услугам 22 учебных кабинета, 5 лабораторий, библиотека, насчитывающая более 50 тысяч



## „КОТЕЛОК“ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

Велики потребности медицины в лекарственном сырье. На поиски ценных растений снаряжаются специальные отряды. Из поколения в поколение передается искусство собирателей трав и целебных растений.

Раньше лечебные отвары приготавливали кустарным способом. Ныне создан инфундирный аппарат с электроподогревом марки 4Ц-11-60 для получения целебных отваров и настоев способом водных извлечений. Он демонстрируется на ВДНХ СССР. Аппарат похож на походный котелок. Сверху в него вставляют три фарфоровых стакана. В каждый из стаканов, перед тем как закрыть их крышками, опускают сетчатую корзинку с лекарственными тра-



вами. Время выдержки лекарственных растений в кипящей воде колеблется от пяти до тридцати минут и зависит от заданной рецептуры. Во время кипения перемешивает раствор остеклованная металлическая мешалка, врашающаяся магнитами, которые расположены под дном корпуса. Нагревается аппарат с помощью электрического тока напряжением 220 вольт.

Инфундирный аппарат 4Ц-11-60, выпускавший киевским заводом «Медоборудование», станет верным помощником фармацевта.

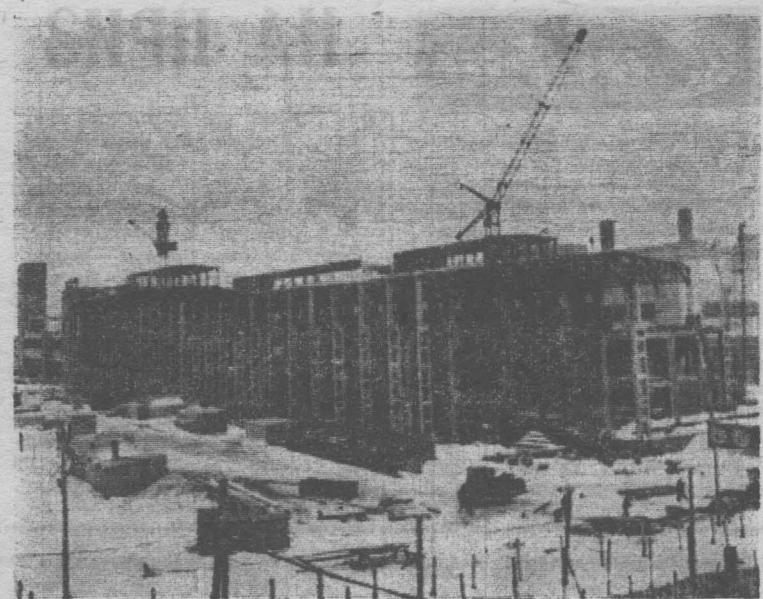
Г. ИЛЬИН.  
(ВДНХ-ТАСС)

Немалый вклад в эту победу был внесен передовой бригадой имени XXIV съезда КПСС под руководством А. Жукова.

На абразивном заводе успешно начат решающий год девятой пятилетки.

НА СНИМКЕ: строительство одного из цехов; бригада А. Жукова за сборкой нового механизма.

Творческая студия  
«Панорама».



**В ФЕВРАЛЕ** ижморцы смогут посмотреть на киноэкранах районного Дома культуры ряд интересных фильмов.

«Лицом к ветру» — производство киностудии ГДР.

Румынский кинофильм «Запутанные следы» кинозрители смогут посмотреть 8—9 февраля. Содержание фильма. Задумчивое, грустное лицо, меланхолический взгляд, различные движения. Он держит под мышкой грязную болонку и ждет. Чего? Неизвестно. А мимо проносятся вечно спешащие люди, в потоке толпы его фигура кажется еще более одинокой и беззащитной... Это вор. Правда, вор необычный. Вор, крадущий собак, перекрашивающий их и продающий их за породистых.

Милиция, которая знает все, в картотеках которой есть имена всех: и кто крадет автомобили, и кто крадет собак, — у нарушителя закона (артист Жан Константин). Но что там какие-то 200 лей, которые можно получить за украденную собаку! Этоничтожная малая сумма, можно сказать мелочь в сравнении с крупной выручкой от ограбления большого универсального магазина. Разыскивая вора собак, милиция наталкивается на изобретательную шайку воров под предводительством «профессора Мимики». Он разрабатывает план операции, и под его руководством вся «бригада» проходит своеобразную школу мастерства: как убедительно можно сыграть глухонемого или слепого, как изобразить застывший в магазине манекен... О дальнейшем содержании фильма зрители узнают, посмотрев его.

Показывает «Казахфильм». Авторы сценария: Адий Шарипов, Александр Витензон. Режиссеры — постановщики: Нурмухан Жангурин, Цой Гук Ин.

Сценарий фильма написал известный казахский писатель Адий Шарипов вместе с Александром Витензоном по своей книге «Дочь партизана». В основу повести были положены фактические события, пережитые в годы Великой Отечественной войны комиссаром партизанской бригады, действовавшей в Белоруссии, писателем А. Шариповым.

...Бой, отступление, эвакуация. Конь уносит от выстрела в лес женщину и девочку. Пуля немецкого снайпера настигает мать. Десятилетняя Айгуль, дочь советского офицера, остается одна на территории, оккупированной немцами, в глухом белорусском лесу. Дед Тимофей, старый мельник, и его внук Федя прячут больную измученную девочку у себя дома. На гла-

зах у Феди и спрятанной под печкой Айгуль немцы во время обыска убивают деда, подозревая его в связи с партизанами, застрелившими немецкого полковника. Дети остаются одни.

16—18 февраля ижморские кинозрители смогут посмотреть французский кинофильм «Как преуспеть в любви».

«Поет Муслим Магомаев». Производство киностудии «Азербайджанфильм».

Фильм знакомит зрителей с творчеством народного артиста Азербайджанской ССР Муслима Магомаева. В картине раскрывается разнообразие жанров — «азиаточка из России».

## ФЕВРАЛЬСКИЙ КИНОЭКРАН

Вера, дочь убитого полицая, тяжело переживает измену отца. Она решает спасти Айгуль. С помощью учительницы и Петера Феде с Верой удаётся выкрасть маленькую казашку и спрятать ее у Марии, матери Веры. Дом Прошки вновь подозревают, и немцы тщетно ищут девочку по всей деревне. Федя в это время под пулями преследователей бежит в лес к партизанам.

В деревне солдаты по распоряжению Оральмера, который во что бы то ни стало хочет найти Айгуль, сгоняют народ на площадь. Но ни уговоры, ни угрозы не помогают. Напрасно фашист кричит женщинам, что для них, славянок, азиатская девочка чужая. Все молчат. Дружба двух народов оказывается сильнее страха смерти, общее горе, война сближает людей разных национальностей. Фильм будет демонстрироваться 10—11 февраля.

Болгарский фильм «Необходимый грешник». Это новая работа известного болгарского режиссера Борислава Шаралиева. Как и в предыдущих фильмах «Рыцарь без доспехов» и «Прощайте друзья», Шаралиев обращает внимание на одну из тем, которые являются предметом постоянных разговоров, поводом для тревог, и полемики, объектом педагогических и социальных исследований: отношения между родителями и детьми, отношения между поколениями.

Как подходить к оценке проступка молодого человека — строго карать или кротко разобраться в причинах и помочь ему стать на правильный путь? Об этом спорят старые друзья — адвокат Арсенов и следователь Калин. О дальнейшем содержании фильма кинозрители

внимание авторов фильма сосредоточено не столько на перипетиях судьбы героя, сколько на стремлении подчеркнуть мысль об ответственности человека перед обществом: тот у кого этого чувства ответственности нет, рано или поздно обнаруживает свою сущность и терпит полное фиаско. Дни демонстрации фильма 27—28 февраля.

Г. КОПЫТИНА,  
редактор  
Тайгинского отделения  
по прокату кинофильмов.

**Спорт**

**Комитет по физической культуре и спорту при исполкоме районного Совета решил в течение февраля 1973 года провести первенство поселка по волейболу среди коллективов физкультуры на приз Петра Овчинникова. К соревнованию допускаются сборные команды коллективов и одна команда школьников в составе участников не моложе 1956 года рождения.**

Соревнования ставят своей целью популяризацию волей-

## НА ПРИЗ ПЕТРА ОВЧИННИКОВА

бала среди тружеников поселка, внедрение физической культуры в повседневную жизнь людей, дальнейшего улучшения физкультурно-массовой работы в коллективах.

Соревнования будут проводиться в спортзале Ижморской средней школы согласно трафика с 16 февраля.

Общее руководство проведением соревнований осуществляется районный комитет по физической культуре и спорту. Непосредственное проведение соревнования возлагается на главную судейскую колле-

гиию, утвержденную райспортом комитетом. Ответственность за подготовку мест соревнований возлагается на члена райспортивного комитета В. Г. Осина.

К участию в соревнованиях допускаются мужские и женские команды коллективов физкультуры предприятий. Число команд не ограничено.

Разрешается усиливать команды игроками других коллективов, но не более 4 человек. Состав команды 11 человек.

Возраст участников 1956 года рождения и старше.

Игры проводятся по круго-

вой системе из 5 партий. Команды за выигрыш получают 2 очка, за ничью — 1 очко, за поражение — 0 очков. Не явившиеся на встречу получают 0 очков. При равенстве очков у двух и более команд, первенство определяется по разности партий (многих) во всех встречах.

Команда, занявшая первое место, награждается переходящим призом и грамотой районного комитета по физической культуре и спорту.

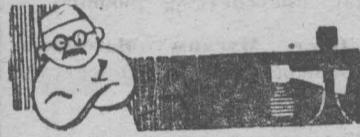
Команды, занявшие второе

и третье места, награждаются вымпелами районного совета ДСО «Урожай» и грамотами.

Участники команд-победительниц награждаются дипломами соответствующих степеней. Лучший защитник и нападающий — ценностями подарками.

Предварительные заявки на участие в соревновании подаются в районный комитет по физической культуре и спорту не позднее 12 февраля 1973 года. В заявках указывается коллектив, фамилия, имя отчество участников, год рождения, партийность.

## БУДЬ ЗДОРОВ!



болен, избыточный вес может появиться только при переедании. Чтобы аппетит не подводил вас, составьте подробный перечень того, что вы едите и пьете в течение дня. Просмотрев этот список, довольно легко найти за счет чего можно уменьшить свой дневной рацион. Такая «операция», осуществленная после консультации с врачом, наверняка благотворно скажется на здоровье. Если уменьшить суточное меню хотя бы на 100

### СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ —

## ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

О МЕРЕ старения формируются качественно новые взаимоотношения между органами и системами организма человека, снижаются расходование энергии и объем веществ, уменьшается мышечная масса тела, падают физическая активность и общая подвижность. С годами хуже начинает работать и весь механизм пищеварения: желудок, кишечник и поджелудочная железа вырабатывают меньше ферментов и иных агентов, участвующих в расщеплении пищи и всасывании необходимых для жизнедеятельности веществ. Вот почему стареющему человеку надо меньше есть, снизить калорийность своего рациона, чтобы избежать излишней полноты и накопления в желудке и кишечнике непереработанной пищи, что чревато нежелательными последствиями, в частности, развитием бродильных процессов и скоплением газов. Ставящаяся менее подвижной диафрагма затрудняет дыхание, а на работе сердца отрицательно оказывается его более горизонтальное положение.

Редко кто из полных людей признается: «Я много ем!». Между тем, если человек не

калорий (это — кусок белого хлеба, с маслом, либо одно яйцо, стакан молока, 30 граммов варенного риса, 4 кусочка сахара, 30 граммов сыра), то в течение месяца организм не получит 3000 калорий, а общий вес тела снизится на 200—300 граммов. Если еще один раз в неделю устраивать разгрузочный (творожный или яблочный) день, то похудеть можно еще больше. В среднем за сутки организму пожилого человека должен получать не более 2400—2800 калорий. Не рационально садиться к столу чаще, чем четыре раза в день. Ужинать следует не позже, чем за два часа до сна. Предпочтение должно отдаваться растительным жирам — подсолнечному, кукурузному, нельзя злоупотреблять сладостями, сдобой, кондитерскими изделиями. Хлеб лучше есть черный, в нем больше клетчатки, которая активно влияет на работу желудка и кишечника, улучшает пищеварение. По этой же причине полезны овощи, фрукты, бахчевые культуры.

Надежный путь нормализации веса — посильная физическая работа, прогулки, бег трусцой. Но только без всякой самодеятельности — с консультацией медицинского работника!

Д. ЯКИМЕНКО,  
врач.



Бирштонас (Литовская ССР). В пансионате «Версме» по бесплатным путевкам отдыхают передовики сельского хозяйства республики. Среди них много победителей социалистического соревнования животноводов.

В 1972 году в пансионате отдохнули 1700 колхозников и рабочих совхозов.

НА СНИМКЕ: отдыхающие пансионата «Версме» (слева направо) колхозница колхоза «Твиртове» Алитусского района Альбина Маркелене, колхозница колхоза «Шилий» Шилутского района Александра Станисловене.

(Фотохроника ТАСС)

ПЯТЬ орехо-промышленных заповедных зон создано в лесах Приморья по решению правительства Российской Федерации. Общая площадь их

**ЧЕЛОВЕК и природа**

## КЕДРОВЫЕ ЗАПОВЕДНИКИ ПРИМОРЬЯ

территории достигает почти полумиллиона гектаров.

Юг Дальнего Востока — основной район страны, где произрастает кедр восточный — главное богатство Уссурийской тайги. Он дает не только высококачественную древесину, пользующуюся большим спросом во многих странах мира, но и является отличной кормовой базой для пушных зверей и копытных животных. Кедровые леса края имеют также большое почвозащитное и водохранилищное значение. Но основная их роль — хозяйственная. Они стали прочной сырьевым базой крупнейших промышленных леспромхозов государственных и кооперативных производственных хозяйств по комплексному использованию бородавок тайги. Здесь для нужд страны и экспорта заготавливают древесину, добывают пушного зверя и лекарственные растения.

Ценным продуктом является и деликатесный орех: его ежегодно заготавливают по несколько тысяч тонн. По калорийности мало какие продукты могут соперничать с ними. Так, кедровые сливки, которые делают местные жители в домашних условиях, почти в три раза

питательнее сливок из коровьего молока. Они в пять раз калорийнее яиц и в три — говядины. Ученые установили, что кедровый орех обладает и некоторыми лечебными свойствами. Кроме орехов, кедр славен своим смолистым соком, называемым живицей. Сырая живица хорошо лечит ожоги, переломы, раны, а хвоя дерева — цингу и ревматизм. С созданием заповедных зон в Уссурийской тайге получена отличная база для заготовок семян ценного дерева. Они пользуются большим спросом в лесоразводных хозяйствах страны и в государствах Европы.

Лесные заповедники стали также основой воспроизводства кедра в Уссурийской тайге. Здесь стали действовать специализированные лесхозы, занимающиеся выращиванием кедра восточного. В хозяйствах строятся сейчас таежные водохранилища, предназначенные для орошения питомников, так как хвойное дерево требует много влаги. Все это, несмотря на интенсивные лесозаготовки, способствует увеличению кедровых лесов в Приморье. Сейчас их площадь превышает два миллиона гектаров.

И. ПАЛАТОВ,  
корр. ТАСС.

г. Владивосток.

\* \* \*  
Редактор А. С. БАШАРИН

**Известия  
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).

Газета выходит три раза в неделю: во вторник, четверг, субботу.

**ЗАХОДИТЕ,  
ПИШИТЕ,  
ЗВОНИТЕ.**