

ТРУД УДАРНЫЙ - ЗАВЕРШАЮЩЕМУ

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Заря коммунизма

Орган Ижморского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся

Год издания 37-й | Суббота, 19 апреля 1975 года | № 47 (3844) | Цена 2 коп.

ПОСВЯЩЕННЫЙ ВЫБОРАМ

14 апреля в зале заседаний райкома КПСС состоялся семинар агитаторов поселка, заводских агитпунктов и агитколлективов района по организации и проведению 15 июня выборов в Верховный Совет РСФСР девятого созыва и местные Советы депутатов трудящихся.

О задачах агитколлективов в предвыборной кампании доложил секретарь райкома партии Г. П. Капура. В частности, он указал на необходимость выяснения нужд и запросов трудящихся, их быта, оформле-

ния агитпунктов, составления планов работы, списков избирателей.

Было указано на проведение перед населением бесед о выборах в нашей стране и за рубежом, о жизни В. И. Ленина, о внутренней и внешней политике нашего государства.

Инструктор отдела пропаганды и агитации райкома партии В. Я. Струсева ознакомила участников семинара с тематикой выступлений агитаторов и рекомендовала необходимую литературу и диафильмы.

Секретарь поселкового Совета М. П. Языкова в своем выступлении отметила важность четкого и быстрого составления списков избирателей. В этом году впервые будут голосовать граждане 1957 года рождения. От правильного составления списков зависит успешная работа избирательных комиссий и проведение выборов.

Заведующая клубом избирателей райцентра М. С. Бобринкова поделилась опытом составления плана работы агитпункта.

Л. НИКОЛАЕВА.

НАВСТРЕЧУ «КРАСНОЙ СУББОТЕ»

Вся советская страна готовится встретить праздник труда — коммунистический субботник, которым будет отмечена 105-я годовщина со дня рождения В. И. Ленина.

КУМЫШЕВ. Готовятся к субботнику рабочие и служащие азотно-тукового завода. В этот день они изготовят 336 тонн минеральных удобрений,

посадят несколько тысяч деревьев и кустарников.

ИЖЕВСК. Свой вклад в фонд коммунистического субботника уже внесли лесозаготовители Удмуртской АССР. К нижним складам леспромхозов доставлены тысячи кубометров древесины.

В субботнике 19 апреля в Удмуртии примут участие око-

ло 700 тысяч человек, будет произведено различной продукции на 2 миллиона рублей.

АЛМА-АТА. В день коммунистического субботника труженики Алма-Атинской области намерены посадить на десятках гектаров картофель и овощи, заложить новые фруктовые сады, выполнить другие сельскохозяйственные работы.

(ТАСС)

АГРОНОМИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

16 апреля 1975 года состоялась Ижморская районная агрономическая конференция по вопросам тактики проведения весеннего сева, на которой присутствовали руководители всех хозяйств, агрономы отделений, совхозов и колхозов, управляющие отделениями, бригады, партийные и профсоюзные работники, руководители районных партийных и советских организаций.

В работе конференции приняли участие научные работни-

ки Кемеровской областной опытной станции, заместитель начальника управления сельского хозяйства облисполкома Н. И. Ереметов.

Конференцию открыл первый секретарь Ижморского райкома КПСС И. М. Сорокин. С докладом выступил главный агроном управления сельского хозяйства райисполкома Ю. В. Смирнов.

Материалы конференции будут опубликованы в ближайших номерах.

НАВСТРЕЧУ СУББОТНИКУ

Приближается 19 апреля. Вся наша страна ознаменует день ленинского коммунистического субботника ударным трудом.

МИНСК. 19 апреля предпосевные работы начнутся на строительстве крупнейшего в республике комплекса «Лощница», рассчитанного на ежегодное выращивание и откорм 108 тысяч свиней. Здесь уже возведены комбикормовый завод, племенная ферма, свинарники, гаражи, отелная и другие здания и сооружения. Готовить к

сдаче их в эксплуатацию будут строители, монтажники, электрики.

КЫЗЫЛ. 19 апреля во многих колхозах и совхозах Туvinской АССР станет днем рождения новостроек. Большинство рабочих совхоза «Бай-Тал» приступят к сооружению электролинии, которая протянется на 40 километров от центральной усадьбы до чабанских стоянок. В селе Тээли начнется строительство корпуса школы-интерната.

(ТАСС)

На 105-110 процентов

Четвертый год успешно трудится в районном объединении «Сельхозтехника» слесарь В. С. Золотарев, выполняя производственные задания на 105—110 процентов. Кандидат в члены партии, активный общественник

в жизни коллектива, он избран членом бюро райкома ВЛКСМ. «Красную субботу» Владимир Семенович встречает успешным трудом, хорошим качеством ремонта.

(Наш корр.)

ВСТРЕЧА С ВЕТЕРАНАМИ

В минувшее воскресенье в районном Доме культуры поселка Ижморский состоялась торжественная встреча ветеранов Великой Отечественной войны с призывной и допризывной молодежью, посвященная 30-летию Победы советского народа над фашистской Германией.

Зал заполнили ветераны, молодежь и жители райцентра. Празднично украшена сцена. Секретарь райкома ВЛКСМ А. Е. Аленин открыл встречу и пригласил в президиум почетных ветеранов, участников войны, среди которых райвоенком М. С. Брюшинин, председатель поселкового Совета М. Н. Великосельский, управляющий Березовским отделением совхоза «Ижморский» В. Ф. Филимонов, учительница Ижморской средней школы Т. С. Денисова и другие. Ветераны выступили перед молодежью.

Учитель Ижморской средней школы П. Н. Соснин говорил о боевом пути, героических подвигах и трудовых успехах ветеранов нашего района.

Участник войны, артиллерист Т. Ф. Щедрин прошел боевой путь от Сталинграда до Берлина. Он отметил, какую роль в победе сыграла артиллерия — «бог войны».

В. М. Стрельников прослужил в рядах Советской Армии с 1938 по 1946 годы. Воевал под Сталинградом, на Украине, в Карпатах, Польше и Чехословакии и в Германии. Он рассказал молодежи о роли радио и телеграфной связи в войне.

В войне с японскими милитаристами принял участие

Б. М. Кириллов. Квантунская армия ожидала удобного случая для нападения, однако была разбита наголову. Наша пехота повела успешное наступление на самураев. Боевые события здесь были скоро закончены.

Какую заботу проявляет наше государство о ветеранах-инвалидах Великой Отечественной войны, рассказал участник войны М. М. Черкашин — рабочий содействия райкома. Своими воспоминаниями поделилась также А. И. Демина, которая прошла с боями в войну от Харькова до Праги.

Учащиеся Ижморской средней школы В. Гормашев — член совета школьного музея, обратился к присутствующим ветеранам с просьбой передать музею имеющиеся интересные документы, бумаги и памятные вещи военных лет. А призывник в ряды Советской Армии В. Шапоренко в своем выступлении заверил ветеранов, что молодежь будет достойной им сменой, чтобы обеспечить мирное небо для будущих поколений.

Встреча с молодежью закончилась просмотром хронико-документальных фильмов и фильма «За нами Москва».

Л. МУЛЬЦИНА.

На снимке: ветераны Великой Отечественной войны П. Н. Соснин, В. М. Стрельников, В. Ф. Филимонов, М. С. Брюшинин, от молодежи — секретарь райкома ВЛКСМ А. Е. Аленин, ветераны — Т. Ф. Щедрин, Б. М. Кириллов, М. Н. Великосельский — в день встречи с молодежью.

Фото автора.





Н. БАСЛЫК,
врач.

(Продолжение.
Начало в № 46).

Йоги говорят, что подобно тому, как растению нуждается в воде и пище, так и человеку необходимо известное количество жидкости, чтобы сохранить или вернуть здоровье.

По их мнению, люди, употребляющие мало жидкости, имеют вид засохшего плода, требующего орошения, эти люди страдают нервными заболеваниями, болезнями печени и почек. Человек, следящий за чистотой кишечника, почти не страдает этими заболеваниями.

Особого внимания заслуживают многие рекомендации йогов и о личной гигиене. Йоги не курят и не употребляют спиртных напитков, рационально ограничивают пищевой режим, следят за водным режимом (пьют воду в достаточном количестве), контролируют свои физиологические отправления. Они уделяют внимание утренней гимнастике, омоложению тела и самомассажу, отмечая при этом, что выполнение этих мероприятий сохраняет бодрость и молодость. Это их мнение созвучно с высказыванием академика А. А. Богомольца: «Очень полезны в борьбе с застоями крови в отдельных местах организма гимнастика и массаж, с них надо начинать день... 10—15 минут, ежедневно затраченных на это, не только придают бодрость на весь день, но и сохраняют немало лет жизни».

Большое значение йоги придают чистоте тела (водным процедурам). Это и понятно, так как человеческий организм выводит продукты обмена веществ через мельчайшие отверстия в коже — поры, и если не очищать кожу, нарушается дыхание (так как мы дышим и через кожу), могут возникнуть кожные заболевания. Йоги рекомендуют омывать тело ежедневно независимо от выполняемой работы. Температура воды не должна вызывать неприятных ощущений. Растираться после этого нужно грубой тканью, начиная с груди и кончая ступнями ног. И одеться, пока кожа еще влажная.

Следует отметить, что помимо общепризнанных рекомендаций (поддержание чистоты кожи, зубов, волос, ногтей, ушей, слизистой оболочки рта

В 1973 году по решению ЮНЕСКО весь мир отметил 1000-летний юбилей Абу Райхана Беруни.

Беруни не зря называют «Леснардом да Винчи XI века». Он был математиком и астрономом, геологом и географом, врачом и фармакологом, ботаником и историком, философом и поэтом.

О становлении личности и формировании взглядов Беруни, о важнейших событиях того времени рассказывает двухсерийная широкоэкранная кинолента, поставленная на студии «Узбекфильм», режиссером Шухратом Аббасовым.

НА СНИМКЕ: кадр из фильма. Беруни — артист П. Саидкасымов (слева).
Фотохроника ТАСС.

МУДРОСТЬ СЕМИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ

и кишечника), большое внимание уделяется гигиене дыхательных путей (носа).

Промывать нос нужно слегка подсоленной тепловатой водой. Сначала воду втягивают только в ноздри. Делать это нужно систематически утром и перед сном. После того, как это станет легко, следует немного глубже втягивать воду, пока не наступит момент, когда вы будете втягивать в нос, а накапливаться она будет во рту. Нужна тренировка и поочередное промывание то левой, то правой ноздри. Этот восточный способ гигиены носа — прекрасное средство от простуды и вирусных заболеваний (ОРЗ), поможет вылечить хронический насморк и самое главное — даст возможность правильно дышать.

Знакомясь с учением йогов о дыхании («пранаяма»), которое является главной частью физкультуры йогов, мы с удивлением узнаем, что большинство людей (и мы с вами не исключение!) не умеют правильно дышать. Поверхностное дыхание, свойственное большинству жителей городов, при котором заполняется лишь незначительная часть объема легких, является, как отмечают сами йоги, «последовательным и эффективным способом сокращения естественной продолжительности человеческой жизни». Освоив систему йогов, человек сумеет регулировать процесс своего дыхания; йоги заявляют: «дыхание — есть жизнь».

В Индии говорят, что человеку при рождении дается определенное число дыханий: «чем глубже и продолжительней каждый вдох и выдох, тем более длительной будет его жизнь».

А йоги и отмечают, что дышать через рот также естественно, как принимать пищу через нос.

Если человек дышит через нос, человеку не страшны не только простудные, но и многие инфекционные заболева-

ния, а если через рот, то он становится беззащитным перед самыми слабыми бактериями. На Востоке по этому поводу говорят, что «болезни входят в рот».

Если вопрос о продолжительности влияния на организм человека многих асанас йогов дискутируется еще до сих пор, то эффективность дыхательных упражнений признается большинством специалистов. И поэтому никому не помешало бы научиться дышать, «как йоги». Под этим подразумевается не только глубокий вдох и выдох, которые заставляют работать всю грудную клетку. Йоги считают, что дыхание должно быть медленным. Этим достигается улучшение снабжения организма кислородом и «вымывание» из него углекислого газа. Йоги утверждают, что не только здоровье человека зависит от правильного дыхания, но и его духовная мощь, самообладание, ясность ума.

Йоги различают четыре вида дыхания: верхнее, среднее, нижнее (диафрагмальное) и полное. Первые три имеют свой недостаток в том, что не все участки легких вентилируются при этом и, следовательно, организм получает недостаточно кислорода (особенно при верхнем и среднем дыхании). Это, к сожалению, широко распространенный вид дыхания. Полное дыхание соединяет все преимущества первых трех, не имея их недостатков. Оно приводит в действие дыхательный аппарат во всем его объеме, заставляет работать каждую часть легких, каждый мускул.

Итак, сохраняйте хорошее расположение духа, дышите глубже, занимайтесь личной гигиеной, ешьте так, как это указано, не забывайте и о необходимом количестве жидкости, ведите правильный образ жизни, и вам не придется обращаться к врачу, вы надолго сохраните молодость и бодрость.

21 АПРЕЛЯ

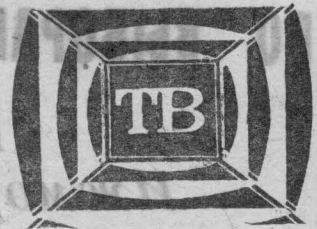
МОСКВА («Орбита»). 9.00 Программа передач. 9.05 «За эффективность и качество». 9.50 «Слово ветеранов о мужестве юны». 10.20 «Стачка». Художественный фильм. 11.50 Новости. КЕМЕРОВО. 12.00 Для детей. Мультфильм. 12.30 «Играйте с нами». МОСКВА («Орбита»). 13.00 Музыкальная эстафета «Товарищ песня». 13.50 «Надежда» Художественный фильм. 15.25 «Пятилетку — досрочно!» В передаче принимает участие первый секретарь Чувашского обкома КПСС И. П. Прокопьев. 16.10 «Стачка». Художественный фильм. 17.30 «Время». КЕМЕРОВО. 18.00 К 30-летию Победы. «Песня — спутник боевой». 18.45 Новости Кузбасса. МОСКВА («Орбита»). 19.00 «Надежда». Художественный фильм. 20.35 Концерт. 20.55 «Пятилетку — досрочно!» В передаче принимает участие первый секретарь Чувашского обкома КПСС И. П. Прокопьев. 21.40 «Стачка». Художественный фильм. 23.00 «Время». 23.30—01.15 Чемпионат СССР по футболу. «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Тбилиси). Передача с Центрального стадиона «Динамо».

22 АПРЕЛЯ

МОСКВА («Орбита»). 9.00 Программа передач. 9.05 Премьера документального телефильма. «Слово о Ленине». 9.35 Концерт. 9.55 В эфире — «Молодость». «За того парня». 11.25 Театр «Колокольчик». 11.50 Новости. 12.00 «Книга в твоей жизни». 12.45 «Беседы о спорте». 13.20 «Первый Совет рабочих депутатов». (К 70-летию Иваново-Вознесенского Совета рабочих депутатов). 14.00 Чемпионат СССР по футболу. «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Тбилиси). Передача с Центрального стадиона «Динамо». 15.30 «Песня счастливого детства». Концерт лауреата смотра детской художественной самодеятельности города Москвы. 16.00 В эфире — «Молодость». «За того парня». 17.30 «Время». КЕМЕРОВО. 18.00 Новости Кузбасса. МОСКВА («Орбита»). 18.10 Чемпионат СССР по футболу. «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Тбилиси). Передача с Центрального стадиона «Динамо». 19.45 «Первый Совет рабочих депутатов». (К 70-летию Иваново-Вознесенского Совета рабочих депутатов). 20.25 «Песня счастливого детства». Концерт лауреатов смотра детской художественной самодеятельности города Москвы. 21.00 Торжественное заседание, посвященное 105-й годовщине со дня рождения В. И. Ленина. Концерт. Трансляция из Кремлевского Дворца съездов.

23 АПРЕЛЯ

МОСКВА («Орбита»). 9.00 Программа передач. 9.05 «Урок ведут фронтовики». 9.35 «Русские путешественники и исследователи». 10.05 М. Шолохов. «Поднятая целина». 11.10 «Здоровье». Научно-популярная программа. 11.50 Новости. 12.00 Фильм — детям. «Ребята с Канонерского». Художественный фильм. 13.15 Играет оркестр Венгерской национальной филармонии под управлением



Я. Ференчика. 13.45 На вопросы телезрителей отвечает член-корреспондент АН СССР В. Г. Афанасьев. КЕМЕРОВО. 14.15 Для школьников. К 30-летию Победы. «Дорогой отцов-героев». 15.15 Игры на воде. 15.45 «Звонкая струна». Концерт оркестра народных музыкальных инструментов поселка Мундыбаш. МОСКВА («Орбита»). 16.30 Большой симфонический оркестр Центрального телевидения и Всесоюзного радио в Японии. 17.30 «Время». КЕМЕРОВО. 18.00 «Содружество». Итоги и перспективы работы бригады Г. Смирнова. МОСКВА («Орбита»). 18.45 Премьера фильма-спектакля Московского академического театра имени В. Маяковского «Сослуживцы». 21.00 На вопросы телезрителей отвечает член-корреспондент АН СССР В. Г. Афанасьев. 21.30 В эфире — «Молодость». «За того парня». 23.00—23.30 «Время».

24 АПРЕЛЯ

МОСКВА («Орбита»). 9.00 Программа передач. 9.05 По родной стране. «Узбекская Советская Социалистическая Республика». 9.35 «Мы знакомимся с природой». 9.50 «Исландия». Документальный телефильм. 10.20 «Товарищ мастер». Телеочерк. 10.50 «Родник». Премьера телевизионного художественного фильма. 11.50 Новости. 12.00 «Шахматная школа». 12.30 Встреча юнкоров телестудии «Орленок» с академиком А. И. Маркушевичем. 13.00 В эфире — «Молодость». Международный день солидарности молодежи. 13.45 Концерт 13.55 Полевая почта «Подвига». Ведущий — Герой Советского Союза писатель В. Карпов. 14.25 Спортивная программа. 1. Кубок обладателей кубков по футболу. 1-2 финала «Эйндховен» (Голландия) — «Динамо» (Киев). Передача из Голландии. 2-й тайм. 2. Тираж «Спортлото». 15.20 Ленинский университет миллионов. «Воспитание советского патриотизма». В передаче принимает участие писательница Е. В. Кононенко. 15.50 Премьера художественного телефильма «Родник». 16.40 «Ваше мнение». 17.30 «Время». 18.10 «Шахматная школа». 18.40 «Полевая почта «Подвига». 19.10 «Вам наши песни и танцы». 19.35 Ленинский университет миллионов. «Воспитание советского патриотизма». 20.05 Премьера художественного телефильма «Родник». 20.55 Спортивная программа. 21.50 Пятилетка токаря Курылёва. КЕМЕРОВО. 22.00 Новости Кузбасса. 22.10 Для старшеклассников. «10-й «а». Твоя семнадцатая весна. МОСКВА («Орбита»). 23.00—23.30 «Время».

РЕДАКТОР А. С. БАШАРИН.



Пос. Ижморский, ул. Суворова, дом № 90.

Почтовый индекс 652120. ТЕЛЕФОНЫ: редактора—2-32; заместителя редактора, ответственного секретаря—2-72; отделов сельского хозяйства, культуры и радиоорганизатора—2-38; типографии—2-22.

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

**ЗВОНИТЕ,
ПИСЬМИТЕ,
ЗАХОДИТЕ.**