

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

# Заря коммунизма

Орган Ижморского райкома КПСС  
и районного Совета народных депутатов Кемеровской области

Год издания 40-й

Четверг, 21 декабря 1978 года

№ 153 (4521) Цена 2 коп.

• ЗАВТРА—ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИКА

## ВСТРЕЧАЯ ПРАЗДНИК СВОЙ

### Репортаж



Утром еще темно на улице, еще окна домов поселка Ижморский ярко светятся огнем, жители собираются на работу. А мастера, бригадиры, электромонтеры, шоферы, словом, как раз те, которые дают нам возможность собраться на работу, вечером почтить при ярком освещении, посидеть у телевизоров, — работники Ижморского района электрических сетей уже на рабочих местах. Во двор выходят машины, их по-хозяйски обхаживают шоферы.

Сереет утро. Бригады ремонтников готовятся к выезду на участки. Надо все осмотреть, все досконально проверить — дело у них чрезвычайно ответственное. Еще в первые годы Советской власти огромное значение ему придавал В. И. Ленин. Он говорил: «...мы Россию всю, и промышленную и земледельческую, сделаем электрической». Большие задачи по электрификации сельского хозяйства поставил перед работниками этой отрасли ильинский (1978 г.) Пленум ЦК КПСС.

Глубоко чувствуют свою ответственность за порученный участок работники Ижморского района электрических сетей.

Широко резвернулось социалистическое соревнование у нас, — рассказывает секретарь партийной организации РЭС Н. Р. Десятский, — за достой-

ную встречу нашего праздника Дня энергетика. Годовой план обязались выполнить к этому дню. И сейчас мы с честью рапортует о выполнении обязательства. Немаловажно успеха достиг коллектив по итогам работы третьего квартала. Участок наш занял второе место по управлению, получил денежную премию. В этом году коллектив работников электросетей добился снижения аварийного отключения на десять процентов.

...Кто не знает, не помнит из нас, как зачастую по всему горизонту полыхнет молния и заскочит, то удаляясь, то приближаясь, громовой раскат.

Или поднимется такой ветер со снежной бурей, что белого света не видно. Природа не балует шоферов-монтажеров, зачастую преподносит аварии. И собирается спешно бригада, выезжает на участок повреждения электросети — людям, промышленности, сельскому хозяйству нужна электроэнергия. Быстро устраняет повреждение.

Ко Дню энергетика среди рабочих участка энергетических сетей подведены итоги социалистического соревнования. Победителями в этом году оказались шофер-монтажер передвижной высоковольтной лаборатории член РК КПСС, делегат ХХV районной партийной конференции Александр Дмитриевич Коньков и электромонтер Владимир Александрович Змейкин. Они получают знаки победителя соцсоревнования. На доску Почета Восточных электрических сетей заносится мастер коммунист Гарий Александрович Бадер. Почетной грамотой Восточных сетей награждаются электромонтеры Владимир Григорьевич Москаленко и Александр Николаевич Бойко. Благодарность объявлена электромонтеру Виктору Викторовичу Назину и трактористу Владимиру Николаевичу Машьянову. На доске Почета фотография лучшего rationalизатора электромонтера Ивана Васильевича Карабиновича. Его лаборатория работала от двигателя машины, теперь же по его инициативе она работает от переносного генератора, в результате — большая экономия горюче-смазочных материалов.

Весь коллектив Ижморского района электрических сетей работает слаженно. Встречая праздник свой, оглядываясь на сделанное, в дальнейшем стремится достичь еще лучших результатов.

**И. СЕМИЗАРОВ.**  
На снимках: А. Д. Конылов, В. Н. Машьянов.

Фото В. Унрау.



## О ПОДГОТОВКЕ К ВЫБОРАМ В ВЕРХОВНЫЙ СОВЕТ СССР

19 декабря в обкоме КПСС состоялось совещание-семинар заведующих организационными отделами горкомов и райкомов партии, секретарей исполнкомов городских и районных Советов народных депутатов области по вопросам подготовки и проведения выборов в Верховный Совет СССР.

На совещании выступил заведующий отделом организационно-партийной работы обкома КПСС В. А. Конев. Рассмотрены мероприятия организаторской и агитационно-пропагандистской работы партийных организаций и местных Советов в связи с подготовкой к выборам. В совещании приняли участие секретарь облисполкома М. И. Тарасова, заведующий организационно-инструкторским отделом облисполкома А. С. Яньков, другие ответственные работники аппарата обкома партии и облисполкома.

### ФУНДАМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

22 декабря отмечается День энергетика. Эта дата выбрана не случайно: 22 декабря 1920 года на VIII Всероссийском съезде Советов был принят план ГОЭЛРО. Выступая на съезде Советов, В. И. Ленин провозгласил историческую формулу: «Коммунизм — это есть Советская власть плюс электрификация всей страны» и назвал план ГОЭЛРО второй программой нашей партии.

Электрификация и поныне имеет решающее значение — она является фундаментом технического прогресса всех отраслей нашей экономики, а также основой дальнейшего повышения уровня жизни народа. В том можно убедиться и на примере Кузбасса, энергоооруженность которого год от года растет. И прежде всего — за счет ввода новых энергетических мощностей. Только в нынешней, десятой пятилетке они увеличатся на 270 тысяч киловатт.

Сегодня Кузбасс является одной из мощнейших систем Сибири, и энергетическое ее сердце — Объединенное диспетчерское управление — находится в Кемерове. Летом этого года с пульта ОДУ впервые были поданы команды — и мощная энергетическая река Сибири влилась в Единую энергосистему страны.

С вводом в Кузбассе новых предприятий, новых жилых массивов и объектов социально-культурного назначения потребление электричества возрастает. За последние пять лет оно увеличилось на пять миллиардов киловатт-часов, и сегодня на одного жителя нашей области приходится 10 киловатт-часов.

Однако с каждым днем электрической и тепловой энергии требуется все больше. Отсюда во весь рост встает проблема ее экономного расходования.

И кузбасские энергетики решают эту проблему в основном успешно. За счет улучшения режима работы и проведения в жизнь ряда важных мероприятий, в том числе перевода на природный газ сначала Новокемеровской ТЭЦ, а затем и Кемеровской ГРЭС, значительно снижен удельный расход топлива.

На снимке: в главной диспетчерской ОДУ Сибири.  
Фото Б. Иванова.

Творческая студия «Панorama» Кемеровской областной организации Союза журналистов СССР.

Вести из колхоза  
«Красный птиловец»

### Семена классные

Хозяйскую заботу проявляют о семенах хлебобороды колхоза «Красный птиловец». Они решили весь яровой клин засеять только классным зерном.

Данное слово крепится делом. Из 800 тонн имеющихся семян 660 первого и второго классов. На этой важной работе хорошо трудятся машинист зерноочистительной машины В. И. Драницинов, Г. И. Астраханцева, супруги Владимир и Людмила Попугаевы.

### Создают запас кормов

Чтобы провести зимовку скота на должном уровне, надо прежде всего создать максимальный запас кормов на фуражных дворах животноводческих ферм.

Для подвоза сена, соломы, силоса в хозяйстве создано звено в составе опытных механизаторов В. Н. Янющина, К. М. Петрова, А. П. Гладченко, Ю. А. Соловьева. Они ежедневно подвозят на фуражный двор пятнадцать — и более тонн грубых кормов. Сейчас на фермах создан трехмесячный запас сена и двадцатидневный соломы.

### Технику- в строй

Среди механизаторов хозяйства ширится соревнование за своеобразный и качественный ремонт сельскохозяйственной техники. Механизаторы колхоза заканчивают подготовку всех зерноуборочных комбайнов. На линейку готовности поставлено девять комбайнов, остальные семь выйдут из мастерских районного объединения «Сельхозтехника» к Новому году. Ремонтирует комбайны звено в составе звеньевого И. П. Караваева, Н. И. Гвоздева, В. И. Гритчина, Н. В. Караваева.

С. ЧУПУРОВ.

## ВСТУПАЯ В ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПЯТИЛЕТКИ

В эти дни, на финише года 1978-го, отовсюду поступают все новые сообщения о славных трудовых делах советских людей — вступающих в строй заводов и цехах, сверхплановых тоннах нефти, миллионах киловатт-часов энергии, тысячах новоселов...

Полной творческих сил вступает наша страна в четвертый год десятой пятилетки. Конкретные перспективы ее экономического и социального развития утверждены очередной сессией Верховного Совета СССР. Депутаты единодушно подчеркнули, что решения состоявшиеся в канун сессии Пленума ЦК КПСС, выступление на нем товарища Л. И. Брежнева станут программой действий каждого трудового коллектива, каждого труженика.

Год 1978-й принес стране много добрых свершений. Невозможно их перечислить. Напомним лишь, что ведущий показатель экономического роста государства — национальный доход — увеличился за год почти на 16 миллиардов рублей. Преобладающая его часть направлена на повышение благосостояния народа. За один только год сооружено более 700 крупных промышленных предприятий. Успешно в целом завершен, благодаря самоотверженному труду партии и народа, вопреки сложным погодным условиям, и год сельскохозяйственный: собран наивысший за всю историю страны урожай зерновых. А хлеб, известно, основа основ аграрного производства.

Осуществлен ряд важных социальных мероприятий. Высокими темпами продолжалось жилищное строительство: за год введены в эксплуатацию новые жилые дома общей площадью 109 миллионов квадратных метров.

Планом на будущий год обеспечивается динамичное развитие всех союзных республик. Большое внимание уделено укорененному подъему экономики Сибири и Дальнего Востока. Продолжится формирование Западно-Сибирского, Саянского, Братско-Усть-Илимского, Южно-Якутского и других территориально-производственных комплексов. Среди строек этих комплексов — Тобольский и Томский нефтехимические комбинаты, железная дорога Сургут-Уренгой, Сургутская ГРЭС, и Саяно-Шушенская ГЭС. Саянский алюминиевый, Абаканский вагоностроительный, Ачинский нефтеперерабатывающий заводы. Важная особенность плана — ускорение роста выпуска товаров народного потребления и повышение их качества.

Сельскохозяйственное произ-

водство по большинству производств должно будет превзойти максимальный уровень, достигнутый в наилучшие благоприятные годы. Это объясняется растущими потребностями страны. Перед сельскими тружениками стоит задача добиться ощущимого роста производства мяса и некоторых других продуктов животноводства, спрос на которые пока удовлетворяется не полностью. Предусмотрено дальнейшее проведение мероприятий на больших площадях, увеличится внесение удобрений, возрастет культура земледелия в целом.

В ходе обсуждения государственного плана были выявлены возможности увеличить доходную часть бюджета и на этой основе выделить дополнительные средства на мероприятия по охране материнства и детства, на благоустройство районных центров, городов районного подчинения и рабочих поселков. Увеличены ассигнования для учреждений просвещения, культуры, здравоохранения, социального обеспечения, для сельских и поселковых Советов.

На Пленуме ЦК КПСС и сессии Верховного Совета СССР было обращено особое внимание на крупные резервы экономики. Важнейший из них — разумное хозяйствование. В масштабах страны каждый процент снижения материальных затрат равнозначен дополнительному росту национального дохода почти на 6 миллиардов рублей. Велики еще потери рабочего времени, не изжиты недостатки в организации труда, неэкономно расходуются порою сырьевые и энергетические ресурсы. Неотложная задача каждого трудового коллектива — повседневно изыскивать возможности самого бережного отношения к ценностям, накопленным трудом всего народа.

На Пленуме ЦК партии и на сессии Верховного Совета подчеркивалось, что необходимо максимально сохранить выраженный в этом году урожай, своевременно переработать сельскохозяйственное сырье, подготовить хорошие условия урожая будущего года. Товарищ Л. И. Брежнев подчеркнул, выступая на Пленуме, что вопрос о потерях зерна, овощей, фруктов, хлопка — это вопрос не только экономический, но и политический.

Одобряя намеченные партией планы, советские люди вступают в новый год с решимостью выполнить и перевыполнить плановые задания, добиться новых успехов в решении задач, поставленных XXV съездом партии.

(Корр. ТАСС).



Памятное Красное Знамя Центрального Комитета КПСС, которым награжден Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи в связи с 60-летием.

(Фотохроника ТАСС)

### НАШИ ИНТЕРВЬЮ

## ВСЕНАРОДНОЕ ДЕЛО

С 17 по 24 января 1979 года в нашей стране будет проходить очередная Всесоюзная перепись населения. Это большое политическое и народнохозяйственное дело в жизни государства. В течение восьми дней работники, выполняющие обязанности счетчика, побывают в домах, квартирах и общежитиях, посетят другие помещения, где могут находиться люди, и занесут их ответы в переписные документы.

**Как идет подготовка к этому важному государственному делу в нашем районе? Об этом сегодня рассказывает заведующая переписным отделом А. А. Ильина.**

Предстоящая Всесоюзная перепись населения значительно сложнее предыдущих. Дело в том, что нужно не только точно установить количественный состав населения нашей страны, но и определить его состав по многим другим категориям.

Поэтому каждый гражданин должен четко ответить на все вопросы счетчика, так как последний делает запись только слов.

**А сколько времени отводится на опрос одного человека?**

— Для этого отведено не более одной минуты 20 секунд. Если же время на ответы будет выше этого, то счетчики могут не уложиться в отведенные им сроки.

**Что из себя представляют переписные листы?**

В переписных листах выборочной переписи дополняется 16 вопросов. В графе седьмой, где значится национальность, ее нужно записать только такую, какую скажет сам опрашиваемый. В графе двенадцатой отмечается не только где работает опрашиваемый, а должно быть отмечено полное название предприятия, учреждения или организации.

В графе тридцатой говорится о месте работы. И если человек трудится в колхозе, то отмечается не разнорабочий, а, например, бригадир, поле-

вод, кормзаготовитель, электросварщик и т. д.

**Что сделано конкретно для успешного проведения переписи населения района?**

— Весь наш район поделен на инструкторские участки. В рабочем поселке Ижморский их создано два, а на территории сельских Советов — шесть. Все эти участки в свою очередь поделены на счетные участки. Особая сложность для счетчиков — это вовремя добраться из одного места в другое, так как в счетном участке может быть два населенных пункта, а счетчик один. Поэтому счетчиков надо своевременно обеспечить транспортом: лошадьми, машинами и даже (где это необходимо) следует выделить тракторы.

На днях в районе прошло обучение счетчиков, назначенных для проведения Всесоюзной переписи населения. С 12 января они вместе с инструкторами-контролерами начнут посещение жилых помещений, который будет проходить в течение пяти дней. После проведения переписи, с 27 по 31 января будет проведен контрольный обход жилых помещений с целью проверки качества проведенной переписи.

У всех счетчиков и инструкторов-контролеров на левой стороне будет иметься нагрудный жетон с надписью: «СССР. Всесоюзная перепись населения 1979». Снабжены они также и специальными портфелями определенной формы.

В заключение мне хочется сказать о том, что чем лучше и организованнее мы проведем перепись населения, тем точнее будет спланирован народнохозяйственный план.

Поэтому по мере возможности на местах следует провести разъяснительную работу среди населения. Она должна способствовать твердому усвоению каждым гражданином целей и задач переписи, ее политического и народнохозяйственного значения.

Интервью взял М. АКИМОВ.

## СДАТОЧНЫЙ ВЕС — 500 КИЛОГРАММОВ

Последняя группа скота, отправленная на мясокомбинат с племзавода имени Коминтерна в счет выполнения обязательств третьего года пятилетки, отличалась высокой упитанностью. Каждый бычок весил 500 килограммов — на 100 килограммов больше среднего показателя в Оренбургской области.

Специалисты считают: оптимальный вес сдаваемого скота — 450 килограммов. Кормить дальше, говорят они, невыгодно: и рост замедляется, и себестоимость продукции повыша-

ется. Однако передовая практика опровергает это устоявшееся мнение.

Известно, что два фактора влияют на высокую рентабельность фермы — породность скота и рационы кормления.

В течение двух десятков лет на племзаводе имени Коминтерна ведут планомерную племенную работу. Здесь отказались от местного малопродуктивного скота, разводят симментальскую породу. Откорм молодняка ведут круглогодично на механизированной площадке. На

каждого животновода-механизатора приходится по 250 голов скота — в три раза больше, чем на обычной ферме. Умелый уход за животными позволяет получать за сутки 1000—1100 граммов привеса.

Чтобы животные имели полноценные рационы, здесь используют все возможности для накопления кормов. Механизированные отряды в два раза перевыполнили планы заготовки сена, сенажа, травяной муки. Достаточно припасено зернофуража и силюса.

(Корр. ТАСС)

## КАПЛЯ ТОННУ БЕРЕЖЕТ

Специалисты установили, что даже ничтожные утечки жидкого топлива при его хранении, измеряемые одной каплей в секунду, означают потерю свыше полутора тонн в год. Легко подсчитать, сколько полезных работ помогли бы выполнить трактор или самосвал, заправленные этим горючим. Недостаточно герметичный трубопровод, небрежное подключение шланга — таковы, к сожалению, нередкие источники перерасхода горючего, из них складываются порою целые потоки направляясь потеряянного бензина, дизельного топлива, смазочных масел.

Казалось бы, какое значение имеет окраска резервуара для хранения топлива? Оказывается, немалое. Покрытый алюминиевой краской, резервуар объемом сто кубометров теряет за счет испарения примерно 800 килограммов бензина, а окрашенный в темный цвет — уже 4—7 тонн! Это происходит из-за различия в нагревании этих емкостей солнечными лучами.

«Хранение и использование нефтепродуктов в колхозах и совхозах» — тема выставки, открытой в павильоне «Производственно-техническое обслуживание сельскохозяйственного производства» на ВДНХ СССР. Опытом рационального применения разумной экономии горючего делятся передовые хозяйства страны.

Колхоз «40 лет Казахстана» Алма-Атинской области, например, располагает большим машинным парком — 250 тракторами, 150 автомобилями. За один только год в хозяйстве сумели сберечь свыше 600 тонн горюче-смазочных материалов. Это результат умелого учета, бережного хранения топлива, оперативного маневрирования его распределением. Здесь расходуют в среднем 7,6 килограмма топлива на гектар при норме 8,4 килограмма.

Экономия горючего без ущерба для производства — один из главных показателей в соревновании механизаторов ставропольского колхоза «Заветы Ленина». Эффективное моральное и материальное стимулирование, наложенная дисциплинаризация раздачи топлива и смазок, хорошо оборудованные хранилища — все это помогает ставропольцам сберегать многие тонны бензина, дизельного горючего. Важный резерв — сдача государству отработанных масел. Эстонский колхоз имени Лауринина изыскал возможность увеличить этот возврат: если в 1976 году хозяйство сдало 9 тонн отработанных масел, то в 1977 году — 19 тонн, при плане 4,3 тонны.

В экспозиции можно изучить также опыт колхоза «Светлый путь» Минской области, Бай-согольского экспериментального хозяйства Литовского НИИ животноводства и ряда других хозяйств.

За последние годы в колхозах и совхозах страны построено 6 тысяч типовых, реконструировано 9 тысяч старых нефтескладов. Хранение топлива в основном сосредоточивается на центральных усадьбах. А во время страды во многих хозяйствах налажена мобильная заправка машин в поле. Механизированная заправка, исключающая потери горючего, организована почти в 90 процентах всех хозяйств.

В. ШИРЯЕВ,  
корр. ТАСС

## ЧТОБЫ ВОЗМЕСТИТЬ УБЫТКИ

Со дня организации колхозов наше правительство много внимания направляет на развитие и подъем сельского хозяйства. Развитию, подъему его экономики способствует в достаточном количестве высокопродуктивная сельскохозяйственная техника, работающие на ней специалисты.

28 августа 1967 года был издан Указ Президиума Верховного Совета СССР «О государственном обязательном страховании имущества колхозов». Новые правила и условия позволяли всем колхозам, в том числе и слабоэкономическим, восстанавливать свои убытки от стихийных бедствий и несчастных случаев за счет государственного страхования. Например, колхоз «Прогресс» за четыре года недополучил урожая сельскохозяйственных культур за счет неблагоприятных климатических условий на сумму 161,2 тыс. рублей. Особенно большие убытки за недобор урожая район потерпел в 1975 году — 268,6 тыс. рублей, в 1977 — 211,8 тыс. рублей, за 4 года они составили 793,6 тыс. рублей. Инспекция Госстраха полностью возмещает

убытки всем хозяйствам. Все это способствует бесперебойному процессу в колхозном производстве, а следовательно, повышает заинтересованность колхозов в государственном страховании.

Постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР от первого июня 1978 года № 499 предусматривает введение с первого января 1979 года государственного обязательного страхования имущества совхозов и других государственных сельскохозяйственных предприятий системы Министерства сельского хозяйства СССР на условиях, установленных действующим законодательством для колхозов. Государственному обязательному страхованию подлежит следующее имущество: урожай сельскохозяйственных культур (кроме сеноносных), сельскохозяйственные животные, домашняя птица, гвери, пчелы считаются застрахованными на случай гибели (падежа, вынужденного забоя или уничтожения) в результате стихийных бедствий, инфекционных болезней и пожара.



**«От техники безопасности — к безопасной технике»** — таков девиз выставки «Охрана труда-78», открывшейся на ВДНХ СССР. Представленные здесь материалы ярко характеризуют гуманизм советского строя, главный принцип которого — все в имя человека, для блага человека.

Свыше девяти миллиардов рублей израсходовало государство только в 1976—1977 годах на дальнейшее улучшение условий и охраны труда рабочих, колхозников и служащих.

Среди экспонатов — автоматические линии, роботы, другая новейшая техника, обесценивающая человека от тяжелого ручного труда, обеспечивающая его безопасность.

НА СНИМКЕ: новая кабина для трактора, созданная Литовской сельскохозяйственной академией и Владимирским тракторным заводом. Кабина снабжена фильтрами (наверху), защищающими тракториста от пыли и пестицидов.

(Фотохроника ТАСС)



Московский завод елочных украшений ежегодно выпускает 41 миллион игрушек более двухсот наименований на сумму 4,3 миллиона рублей.

Неизменным успехом у покупателей пользуются праздничные наборы, шары, украшения из полимерной пленки, крупногабаритные игрушки.

НА СНИМКАХ: разрисовщица игрушек Е. Зюлина; набор елочных игрушек, отмеченный государственным Знаком качества.

(Фотохроника ТАСС)



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.

Ижморская районная типография Азнаково-Судженского полиграфического объединения управления издательства, полиграфии и книжной торговли Кемеровского облисполкома

Высокая печать.

Объем 1 п. л.

Тираж 3770 Заказ № 1451

652120, р. п. Ижморский, ул. Суворова, дом № 88.

## СОВЕТЫ ВРАЧА

# ВРЕД ОЖИРЕНИЯ

Благодаря неустанной заботе партии и правительства неуклонно растет благосостояние нашего народа. В частности, в нашей стране общедоступными стали пищевые продукты, непрерывно повышается качество пищи, широко употребляются легко усваиваемые продукты (сахар, конфеты, печенье, торты и т. д.). Все это приводит к тому, что человек, принимающий то же самое количество пищи, что и раньше, начинает получать больше калорий при неизменной трате энергии (также физическая нагрузка, что и прежде), а за счет этого происходит отложение углеводов и жиров — у человека накапливается жир. Некоторые люди, которые впервые замечают избыточное отложение жира, считают, что это не приносит особого вреда, и не обращают на это внимания. Однако статистические данные показывают, что люди при ожирении уже на 15—24 процента, по сравнению с нормальным весом, гораздо чаще болеют, значительно сокращается продолжительность их жизни.

Отчего же возникает ожирение у здорового человека и каким вредным последствиям оно приводит? Прежде всего следует указать на избыточный прием пищи, особенно легко усваиваемой. Имеется очень большое количество популярной литературы, в которой приводятся данные о калорийности различных пищевых продуктов. Однако большинство людей в обычных условиях не занимается подсчетом калорийности своей пищи и о достаточности и полноценности питания судят по состоянию здоровья и весу тела.

Количество употребляемой пищи зависит от целого ряда факторов и прежде всего от степени возбудимости пищевого центра, расположенного в го-

ловном мозге. В опытах на животных установлено, что если раздражать этот центр, то животное будет все время есть, при разрушении его животное перестает есть, даже если окружено самой лучшей едой, и погибает от голода. Из этого ясно, что для приема нормального количества пищи должна быть какая-то определенная степень возбудимости пищевого центра. Если человек по каким-то причинам имеет большой перерыв между приемами пищи, то в итоге у него будет высокая возбудимость пищевого центра, и он съест больше обычного. Оказывают влияние на возбудимость пищевого центра и импульсы со стороны желудка. Каждый человек привыкает к определенному объему пищи, поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров. Пряности раздражают вкусовые окончания, и за счет этого также повышается возбудимость пищевого центра, поэтому у лиц определенных профессий (повара, кондитеры) часто пробующих пищу, аппетит довольно большой. Значительно повышает аппетит прием даже малых доз алкоголя. Во всех указанных случаях в организме больше поступает углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров. Пряности раздражают вкусовые окончания, и за счет этого также повышается возбудимость пищевого центра, поэтому у лиц определенных профессий (повара, кондитеры) часто пробующих пищу, аппетит довольно большой. Значительно повышает аппетит прием даже малых доз алкоголя. Во всех указанных случаях в организме больше поступает углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров. Пряности раздражают вкусовые окончания, и за счет этого также повышается возбудимость пищевого центра, поэтому у лиц определенных профессий (повара, кондитеры) часто пробующих пищу, аппетит довольно большой. Значительно повышает аппетит прием даже малых доз алкоголя. Во всех указанных случаях в организме больше поступает углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

значит, что организм расходует меньше энергии на выполнение тех же функций. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов в том же объеме в организме поступает избыток углеводов и жиров, которые будут откладываться (углеводы превращаются в жир) в жировых депо. Некоторую особенность представляет пожилой возраст, когда человек, строго следящий за своим питанием тоже, к сожалению, замечает накопление жира. Это связано с тем, что основной обмен после 25 лет жизни понижается в каждые последующие 10 лет приблизительно на 7,5 процента. Это

## Олимпийский гранит

На Кансайском заводе нефтяных и облицовочных материалов начата добыча гранита. Это розовый в крапинку камень пойдет на облицовку зданий Олимпийской деревни и спортивных сооружений Олимпиады-80 в Москве.

Первая партия олимпийского гранита уже отправлена в Москву.

В. ПЛАТОНОВ,  
Ленинград.

Редактор  
А. А. ПАКУЛИН.

Тайгинской дистанции сигнализации и связи требуются электромонтеры, электромеханики по обслуживанию устройств автоматики, телемеханики и связи на станции Ижморская.

Обращаться к начальнику станции.

Коллектив Кольчугинской участковой больницы выражает глубокое соболезнование Лещинскому Владимиру Андреевичу по поводу преждевременной смерти его отца

ЛЕЩИНСКОГО  
Андрея Фроловича

ЗАХОДИТЕ,  
ПИШИТЕ,  
ЗВОНИТЕ.

Ижморская районная типография Азнаково-Судженского полиграфического объединения управления издательства, полиграфии и книжной торговли Кемеровского облисполкома

Высокая печать.

Объем 1 п. л.

Тираж 3770 Заказ № 1451

652120, р. п. Ижморский, ул. Суворова, дом № 88.