

# ЗНАМЯ ТРУДА

Орган Сланцевского горкома Коммунистической партии Советского Союза и городского Совета народных депутатов

№ 244 (7099)

Пятница, 9 декабря 1977 года

Год издания 34-й  
Цена 2 коп.

## ЮБИЛЕЙНОМУ ГОДУ — УДАРНЫЙ ФИНИШ!

### ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Коллектив ремонтно-механического завода досрочно завершил план одиннадцати месяцев, произведя сверхплановой продукции на 40 тысяч рублей, реализация продукции составила 101,5 процента.

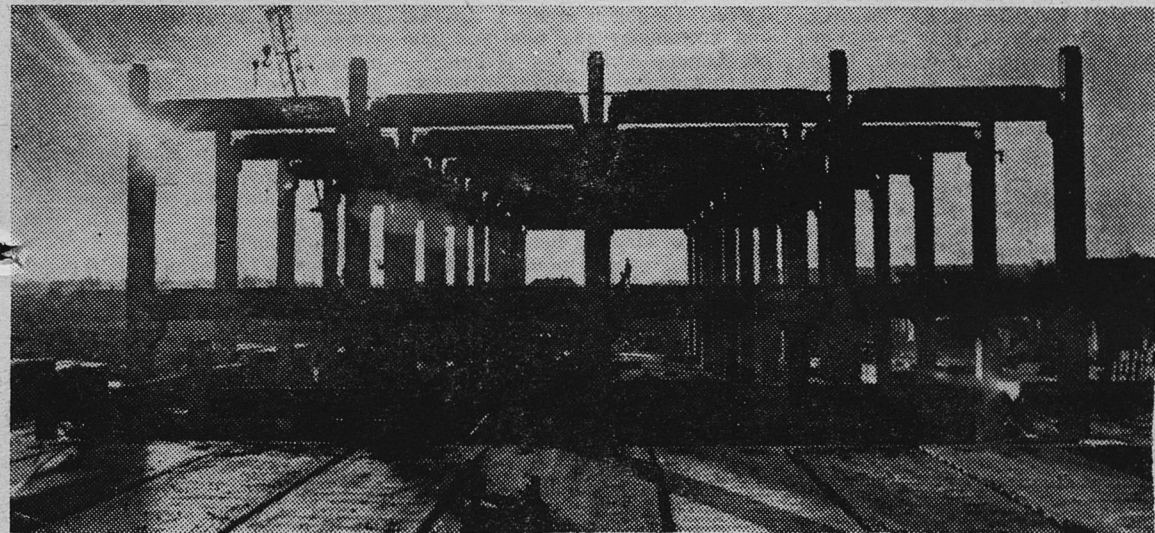
Высокопроизводительно работали труженики завода в ноябре. План по производству и реализации продукции выполнен на 102,4 процента. Коллектив каждого подразделения завода внес свой достойный вклад в общий успех. Лучших показателей добились работники электролаборатории, электроучастка и механического участка.



Хорошими трудовыми успехами славится в Северо-Западном СМУ треста «Севзапметаллургмонтаж» бригада монтажников, которой руководит кавалер орденов Ленина и Трудового Красного Знамени В. У. Марченко. Этот коллектив сейчас возводит цеха для филиала швейного объединения «Маяк». По условиям бригадного подряда монтажные работы должны быть окончены на объекте до 31 декабря. Есть основания утверждать, что свои обязательства монтажники выполняют. В ноябре средняя выработка на каждого члена бригады составила 4.050 рублей. Это на 37 процентов выше запланированного показателя производительности труда.

НА СНИМКАХ: идет монтаж; члены бригады В. П. Маги, А. Е. Цыганов, В. А. Цветаев, А. М. Иванов.

Фото Д. Обручева.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ПЛАНУ

Хорошо трудится в нынешнем году коллектив предприятия общественного питания. Успешно завершен план минувшего месяца. По итогам с начала года план розничного товарооборота выполнен на 101,3 процента, собственной продукции произведено дополнительно к заданию на 60,1 тысячи рублей. Возглавляет соревнование среди предприятий общественного питания коллектив столовой № 7, руководит которой Л. И. Волкова. Вчера работники этой столовой выполнили годовую план производства собственной продукции. Ее реализовано на 430,5 тысячи рублей.

Высоких показателей достигли в ноябре коллективы пельменной, столовых № 4 и № 8, ресторана.

### Отстающих цехов нет

— С хорошими результатами завершил план одиннадцати месяцев наш коллектив. Производство валовой продукции возросло по сравнению с соответствующим периодом прошлого года на 6 процентов, реализация — на 3,7 процента. Напряженный труд, творческие поиски и находки, совершенствование технологий способствовали повышению эффективности производства, качества труда. На предприятии три вида продукции — бензол и толуол марок «А» и «Б» выпускаются с государственным знаком качества. На 225 тысяч рублей больше плана продукции высшей категории качества произ-

вел коллектив с начала года.

Успешно завершен и ноябрьский план. Выпущено сверхплановой продукции на 56 тысяч рублей.

За одиннадцать месяцев выработка на одного работающего на 8,1 процента выше достигнутого в прошлом году.

Широко развернувшееся в коллективе соревнование за досрочное завершение плана второго года пятилетки, помогает труженикам завода досрочно выполнять намеченную программу. У нас нет отстающих цехов. Социалистические обязательства по производству продукции перевыполнены на 305 тысяч рублей. Коллектив трудится с опережением графика на девять рабочих дней.

Рассказ записала В. СТАРШОВА.

## РИТМЫ КОМСОМОЛЬСКОЙ ЖИЗНИ

□

### ЗАСЕДАНИЕ БЮРО ГОРКОМА ВЛКСМ

На очередном заседании бюро городского комитета ВЛКСМ были заслушаны отчеты секретарей комитетов комсомола регенератного завода В. Брауна и Северо-Западного СМУ треста «Севзапметаллургмонтаж» В. Карлова о работе по привлечению комсомольцев и молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Принято соответствующее постановление.

Бюро ГК ВЛКСМ приняло постановление о проведении соревнований юных хоккеистов на приз клуба ЦК ВЛКСМ «Золотая шайба».

Подведены итоги социалистического соревнования между комсомольско-молодежными коллективами города. В ноябре первое место по группе промышленных предприятий заняла комсомольско-молодежная бригада заготовщиц-пошивальщиц регенератного завода, которой руководит Н. А. Васильченко. На втором месте комсомольско-молодежная бригада слесарей цеха КИП и А цементного завода (бригадир В. И. Петров). Третье место у комсомольско-молодежной бригады станочников Ю. Шарова ремонтно-механического завода ЛПО «Ленинградсланец». По группе торговли и сферы обслуживания первое место присуждено комсомольско-молодежному магазину № 23 (руководители Т. В. Герасимова и Т. В. Маркович).

### ПОЧЕТНАЯ НАГРАДА

Со всех концов страны съезжаются в Ленинград молодые передовики производства, чтобы сфотографироваться вместе с ветеранами трудовой и революционной славы на крейсере «Аврора». Недавно этой чести были удостоены 115 комсомольцев Ленинграда и Ленинградской области. Среди них — посланцы нашего района, победители трудовой вахты «60-летию Великого Октября — 60 ударных недель» — проходчик шахты «Ленинградская» Геннадий Ходунов и тракторист совхоза «Родина» Николай Григорьев.

### СОГЛАСНО ГРАФИКУ

В первичных комсомольских организациях регенератного завода строго соблюдается график проведения комсомольских собраний, на которых обсуждаются итоги октябрьского (1977 года) Пленума ЦК КПСС, внеочередной седьмой сессии Верховного Совета СССР и задачи комсомольской организации, вытекающие из доклада Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР тов. Л. И. Брежнева. Собрания с этой повесткой дня уже прошли в электроцехе, в комсомольско-молодежных бригадах В. Г. Бобылевой, Г. В. Каранкевич, в ОТК. Обсуждение новой Конституции пройдет во всех 26 первичных комсомольских организациях предприятия. С докладами на собраниях перед молодежью выступают члены комитета комсомола завода.

### „А НУ-КА, ВОЖАТЫЕ!“

Комитет комсомола школы № 11 совместно с советом пионерской дружины и старшей пионервожатой Л. В. Голубевой провел недавно увлекательный конкурс среди вожатых — старшеклассников «А ну-ка, вожатые!». Вожатые, за которых пришли «болельщики» их подшефные, должны были проявить все свое умение, находчивость в конкурсах на знание пионерской символики, атрибутики. На вечер звучали пионерские песни, вожатые выполняли домашнее задание, демонстрировали со своими пионерами новые разученные игры. В командном соревновании «А ну-ка, вожатые!» первое место занял 10 «А» класс, в личном — вожатая из 9 «В» класса Т. Страшнова.

С. ЧЕРЕМИСИНОВА,  
9 В» класс, школа № 11.

### ОТМЕЧЕНЫ ЛУЧШИЕ

На отчетно-выборном собрании комсомольской организации совхоза «Сланцевский» грамотами за активную общественную работу были награждены лучшие комсомольцы хозяйства бухгалтер З. Вихрова, секретарь А. Ершова, сварщик мастерских в Загравье И. Тимошенко.

### ВЕСТИ ИЗ СОВХОЗА

#### „РОДИНА“

### Достойные соперники

Коллективы ферм Выскатка и Монастырек совхоза «Родина» по праву считаются основными и равносильными соперниками в социалистическом соревновании своего хозяйства. Ежегодно добиваются они высокой продуктивности дойного стада. Второй год подряд сдают государству наибольшее количество первосортной молочной продукции.

Особенно удачным для этих коллективов стал нынешний, юбилейный год. Монастырекские животноводы, руководимые М. Э. Яковлевой, еще в октябре выполнили принятые на год обязательства, на доив по 3.100 килограммов молока. А за 11 месяцев они получили уже по 3.366 килограммов молока, что на 553 килограмма больше прошлого года.

У коллектива Выскатской фермы, где бригадирствует молодой специалист комсомолка Нина Киверова, годовые обязательства выше — довести продуктивность каждой коровы до 3.290 килограммов. Но животноводы уже справились с ними. С начала года здешние животноводы получили в расчете на одну корову по 3.373 килограмма молока.

### По примеру опытных доярок

Плодотворно, с высокой отдачей трудятся во втором году 10-й пятилетки опытные доярки с фермы Монастырек А. Г. Иванова, Н. Г. Недоповзова и Л. Ф. Цветкова. Все три еще в октябре выполнили годовые обязательства и сейчас работают в счет апреля будущего года.

Примеру опытных мастеров машинного доения следуют комсомолки Ольга Язецкая и Катя Рузу, год назад пришедшие на ферму после окончания СПТУ. Оля, например, еще в начале ноября выполнила обязательства, принятые на год. На 1 декабря она получила в расчете на каждую из 50 коров своей группы по 3.359 килограммов молока, т. е. сумела добиться увеличения средней продуктивности своих подопечных по сравнению с прошлым годом на 535 килограммов молока.

Катя за 11 месяцев надоила от каждой коровы по 3.091 килограмму, что на 30 килограммов выше плана. В середине декабря она выполнит и годовые обязательства.

**НАМЕТИВ** грандиозные перспективы повышения эффективности производства, качества труда для такой отрасли народного хозяйства, как капитальное строительство, XXV съезд КПСС обратил особое внимание партийных органов на дальнейшее повышение боеспособности первичных парторганизаций как решающего условия усиления хозяйственного и культурного строительства. Первичные партийные организации по праву называют ядром трудового коллектива, и их долг повседневно заниматься вопросами правильной расстановки партийных сил, добиваться дальнейшего улучшения качества состава партийных рядов, постоянно заботиться о политической закалке коммунистов, развитии активности и укрепления трудовой дисциплины членов и кандидатов в члены КПСС.

Этими требованиями руководствуется и партийная организация треста № 63, в состав которой входит 9 цеховых партийных организаций и одна партийная группа. Они объединяют в своих рядах 185 коммунистов.

Как выполнялись решения XXV съезда КПСС, Пленумов и постановлений ЦК партии, что намерена делать партийная организация для дальнейшего улучшения партийной работы — эти и многие другие вопросы составляли содержание не так давно закончившейся отчетно-выборной кампании в партийных организациях.

Ведущие партийные организации к рассмотрению этих вопросов подошли с большой ответственностью. В СУ-322 в прошлом отчетном периоде проведено 11 партийных собраний и 14 заседаний партийного бюро. Вопросы, выносимые на обсуждение коммунистов, касались всех сторон деятельности партийной организации. Неоднократно обсуждалась хозяй-

ственная деятельность управления, пути дальнейшего роста производительности труда, улучшения материально-технического снабжения строящихся объектов строительными материалами и конструкциями. Все принимаемые постановления были направлены на улучшение деятельности в целом

**Партийная работа: инициатива, поиск, результат**

## УЧИТЫВАЯ УРОКИ ПРОШЛОГО

всего строительного управления в юбилейном году.

Отчетно-выборное партийное собрание еще более обострило чувство личной ответственности каждого коммуниста за осуществление задач, стоящих перед коллективом управления. И выступающие главное внимание сосредоточили на несделанном. Отмечалось, что у бюро не всегда хватало принципиальности и настойчивости довести начатое дело до конца. Взять хотя бы вопрос учебы коммунистов и направления молодой рабочей в школу работающей молодежи. Партийное бюро наметило конкретные мероприятия, утвердило пропагандистов системы партийной и комсомольской учебы, определило состав групп учащихся, ответственных по контролю за посещаемостью занятий. Одним словом, предусмотрело все, но не проконтролировало по-настоящему выполнение этого решения. В результате занятия в системе партийной и комсомольской учебы проходят нерегулярно, а пять учащихся школы работающей молодежи прекратили занятия. Вот почему парткому треста на недавнем заседании, когда рассматривался вопрос «О работе комитета ВЛКСМ строительного тре-

ста № 63 по повышению трудовой и общественной активности молодых рабочих», учебу молодежи пришлось поставить на первый план повестки. В партийной организации СУ-322 до конца отчетного года не полностью выполнен и ряд других постановлений собраний и партбюро.

В партийной организации ПМК-102 на отчетно-выборном партийном собрании в адрес секретаря партийной организации С. Г. Тюрина было высказано немало критических замечаний, которые можно было свести к одному: с тех пор, как секретарь партийной организации занял должность заместителя начальника управления (а это произошло год назад), коммунисты перестали видеть в нем секретаря: появился административно-хозяйственный работник. Организационно-партийная работа была отодвинута на второй план. За весь отчетный период в этой партийной организации не было принято в партию ни одного молодого рабочего, постановления партийных собраний на-

чали походить на приказы администрации.

Сейчас в этой партийной организации дела выправляются, по всему видно, что недостатки и ошибки прошлого периода учтены. Здесь хорошо обстоит дело с учебной работой коммунистов. Несмотря на неудобства, отдаленность рабочего места (объекты — в селах района), переносы занятий с одного дня на другой — редкое исключение. Учеба идет систематически, организовано.

Партийный комитет в течение отчетного периода в своих заседаниях не раз возвращался к вопросам организационно-партийной, хозяйственной и идеологической работы в партийных организациях. Заслушивались отчеты секретарей партийных организаций Н. И. Перминова, Н. С. Сидорова, А. Н. Радостева, В. Я. Алексеева, С. Г. Тюрина и других. По рассматриваемым вопросам принимались соответствующие постановления, выполнение которых призвано улучшить все стороны партийной работы. На этой основе в каждой партийной организации разработаны и утверждены планы практических мероприятий. В настоящее время коммунисты работают над их выполнением.

**Ю. АЗАРЕНКО,**  
секретарь парткома  
стройтреста № 63.



С 1974 года работает в цехе КИП и А завода «Сланцы» Анатолий Ефимов. За это время молодой рабочий окончил Сланцевский индустриальный техникум. Творческим отношением к труду, активной общественной работой Анатолий завоевал уважение у товарищей. Сейчас он комсорг цеха, избран депутатом городского Совета народных депутатов.

**ВОЗМОЖНОСТИ** применения наглядной агитации очень широки. Всеми своими средствами она ярко рассказывает о трудовых делах коллектива, о людях труда, об опыте новаторов. Призывную силу наглядной агитации умело используют на ремонтно-механическом заводе объедине-

ния «Ленинград-сланец». Партийное бюро работает в тесном контакте с советом по наглядной агитации, председателем которого является секретарь заводской парторганизации В. А. Волков, и с художником-оформителем комсомольцем В. Крупиным. Причем художник принимает самое деятельное участие в разработке идейного содержания средств наглядной агитации и несет ответственность за художественный уровень их исполнения. Все это делается на основе плана, утвержденного директором завода Н. С. Михальчиком и подписанного секретарем партбюро и художником. И, надо сказать, больше, чем наполовину он уже выполнен.

В. Крупин считает, что план не догма, а средство к достижению цели. Широко использует он в своей работе и рекомендации горкома партии. Прежде чем приступить к оформлению какого-либо стенда или планшета, идет на участки, в цеха, подмечает, что надо сделать, проводит замеры, выбирает место. И уже потом делаются эскизы в карандаше, которые рассматривает и утверждает совет по наглядной агитации. Членам совета приходится из многих эскизов выбрать один, отвечающий всем требованиям. Так было, например, со шрифтовыми плакатами-призывами. Художник представил три варианта.

Все оформительские работы начинаются с изготовления стендов, планшетов, витрин. И тут в дело вступает плотник А. А. Александров. Без преувеличения можно сказать, что это мастер — золотые руки. Всего полтора-два года он на заводе, но как разительно с его приходом изменились серые, будничные вещи. Добротно сделанные, но легкие и красивые, они радуют теперь глаза всех проходящих на завод. Взять хотя бы автобусную остановку. Если до недавнего времени она продувалась всеми ветрами, то теперь там тихо и уютно. Отделанный лакированными досками, с восьмиугольными застекленными окон павильон уже заслужил всяческие слова благодарности его оформителю.

Серьезно, творчески подходит А. А. Александров к наглядной агитации. Мастер хорошо знает, что она должна удовлетворять не только политические запросы лю-

дей, но их художественно-эстетические потребности.

Но не будем голословными, пройдем по цехам завода.

Своими размерами, большими сложными станками впечатляет токарный участок механического цеха. Здесь много различной наглядной агитации. Вся она равно-

художественно-оформительской, там трудно что-либо сделать: горячее производство, копоть, маленькое помещение. Поэтому вся наглядная агитация находится в комнате отдыха. Здесь есть стенд «Показатели работы», группа стендов, рассказывающая об ударниках коммунистического труда, социалистическом соревновании. Не для художника литейный участок — непочтатый край работы.

И все же лицо заводской наглядной агитации — это заводоуправление. Ежедневно сюда приходят десятки людей, приезжают представители других пред-

приятий. И вот здесь-то особенно видны результаты творческого сотрудничества художника и плотника. Все мельчайшие детали оформления не только наглядной агитации, но в целом кабинетов и коридоров управления сделаны с большим вкусом, с любовью. Всякий, проходя в вестибюль, сразу попадает в обстановку уюта, теплоты, но в то же время деловую. Один угол занимают оригинально сделанные стол и табуретки из обожженного, отлакированного дерева. Тут же во всю стену — группа стендов под общей шапкой «Качеству — рабочую гарантию!». В середине расположены социалистические обязательства коллектива завода. Справа — стенд, посвященный соревнованию с родственным предприятием из Кохтла-Ярве. Слева — экран заводского соревнования с подсветкой. Тут же, в вестибюле висит стенгазета «Металлист», яркая, насыщенная заметками и рисунками.

В коридоре первого этажа заводоуправления расположились «Комсомольский уголок», экран соревнования молодежи, группа стендов по истории ВЛКСМ, стенды «Народный контроль», «Лучшие рационализаторы», «Спорт».

Но особую гордость В. Крупина и А. А. Александрова составляет комната трудовой славы на втором этаже. На окнах живые цветы. В междокомнатном пространстве на фоне Красных знамен завода — большой гранитный бюст В. И. Ленина. Слева и справа от него по стенам выполнены витрины. В них — Почетные грамоты за труд, за спортивные успехи. В зеркальной горке — кубки и призы. Напротив — стенды «Наши ветераны» и «Участники Великой Отечественной войны». Интересно выполнена скрытая подсветка.

Но в комнате трудовой славы еще масса работы. Здесь будут установлены три дополнительных стенда и большой макет завода. Творческая мысль продолжает горячо пульсировать и воплощается в конкретные дела.

**Д. ШЕВЧУК.**

### ПО РОДНОЙ СТРАНЕ

**КОРЯКСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ** (Камчатская область). Большие изменения произошли на земле корякской за годы Советской власти. До революции это была отсталая окраина царской России, район поголовной неграмотности. Ныне огромная территория, протянувшаяся с севера на юг более чем на 1.000 километров — край строек, современной культуры. Бывшие кочевники, коряки и чукчи, ведут теперь оседлую жизнь. В благоустроенных поселках для охотников, звероводов, оленеводов построены двух- и трехэтажные жилые дома, школы, магазины, больницы, кинотеатры.

**НА ВЕРХНЕМ СНИМКЕ** СЛЕВА: депутат Верховного Совета СССР знатный оленевод совхоза «Паланский» И. И. Коерков.



**НА ВЕРХНЕМ СНИМКЕ** СПРАВА: учительница русского языка и литературы школы-интерната села Караги Д. П. Правоверова со своими воспитанниками. За большие заслуги в области просвещения она награждена орденом Ленина.

Вертолеты «МИ-4» и «МИ-8» Корякского авиаотряда частые гости в отдаленных селах и оленеводческих бригадах. Они регулярно доставляют рыбакам и оленеводам почту, продовольствие.

Экипаж коммунистического труда, который возглавляет комсомолец Владимир Блинов, уже выполнил план юбилейного года.

**НА НИЖНЕМ СНИМКЕ** (слева направо) передовой экипаж: бортмеханик В. Отлетов, В. Блинов, второй пилот А. Лаврухин.

Фото И. Вайнштейна  
Фотохроника ТАСС



Как вас обслуживают?

## Для новогодней елки

В течение всего года копили работники магазина «Детский мир» елочные игрушки, чтобы в преддверии Нового года порадовать сланцевчан разнообразным ассортиментом товара.

Покупатели смогли убедиться в этом, когда открылся отдел по продаже новогодней игрушки. В течение ноября (открылся отдел новогодней игрушки 12 числа), коллектив реализовал этого товара на 5,6 тысячи рублей. Это на 1,5 тысячи рублей больше, чем в прошлом году.

## Прибавилось забот

В настоящее время профсоюзные организации предприятий, учреждений города и района подают в городской торг заявки на комплектование детских новогодних подарков. В связи с этим возросли заботы у коллектива фасовочного цеха продовольственной базы торгова.

На фасовку подарков планируется послать лучших работников, отличающихся хорошей дневной выработкой — М. В. Гуренкову, А. Н. Николаеву, З. М. Баранову, С. М. Широкову. Каждый год большую работу в это время проводит товаровед А. М. Демина.

В этом году работники торговой базы постарались закупить для новогодних детских подарков хороший товар. Ребят порадует богатый ассортимент шоколадных конфет, шоколад, фрукты.

## Новые модели

Свой подарок сланцевчанам к новому году готовит коллектив трикотажного цеха комбината бытового обслуживания. Он освоит три новых модели.

Не только модели, но и многие детали к ним новы для работников цеха. Впервые предстоит освоить раскрой платья, вязку в одну нитку, вшивной рукав-реглан. Эти новые виды моделей коллектив цеха планирует показать на выставке, которая состоится в преддверии праздника.

В течение этого года работники трикотажного цеха освоили девять моделей вязанных изделий.  
**В. КАРАСЕВА.**

## Услуги прачечной

К числу услуг, которые оказывает населению механическая прачечная города, прибавился еще один вид — выдача в прокат постельного белья.

Стоимость одного комплекта белья (простыня, пододеяльник, две наволочки, полотенце), взятого на 7 дней, всего лишь 85 копеек.

**И. ПЕРМИНОВА.**

# ЗДОРОВЬЕ НАДО БЕРЕЧЬ

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Эта истина известна каждому. Однако люди нередко забывают о ней. Вовремя напомнить им об этом — значит предупредить многие заболевания, сохранить на долгие годы радость жизни, способность трудиться.

На этой странице, подготовленной общест-

венной медицинской редколлегией, помещены заметки врачей Сланцевской центральной районной больницы и поликлиники, рассказывающие о том, что способствует сохранению здоровья, препятствует возникновению таких заболеваний, как атеросклероз, неврозы и т. д., даны рекомендации, советы.

ществ, а также с избыточным потреблением продуктов, содержащих большое количество холестерина. Однако сам по себе пищевой фактор еще недостаточен, чтобы развивался атеросклероз. Значительную роль в возникновении его играет состояние организма и зависимость этого состояния от условий

## ЗАЛОГ БОДРОСТИ

Отсутствие физического труда или физических упражнений тормозит всестороннее развитие человека, ухудшает его состояние и приводит к преждевременному одряхлению. Еще Гиппократ указывал, что гимнастика организм укрепляет, а бездействие ускоряет его старение.

Умеренная физическая нагрузка оказывает регулирующее влияние на функцию кровообращения, способствует расширению сосудов сердца, задерживает развитие атеросклероза.

Систематические занятия спортом значительно улучшают общее состояние организма, повышают устойчивость организма человека к различным патогенным воздействиям. Люди, систематически занимающиеся спортом, обращаются за помощью в лечебные учреждения в 4 раза реже.

Женщины более склонны к полноте и неравномерному распределению жировой ткани, поэтому для них особенно важна систематичность в занятии физической культурой. Одним из основных средств физического воспитания является утренняя гимнастика. Во время гимнастики увеличивается циркуляция крови и улучшается обмен веществ. Человеческий организм с помощью физических упражнений может преодолеть многие тяжелые заболевания и травмы. Какие только болезни не удавалось вылечить врачам и упорным, стремящимся к здоровью больным, с помощью этого лекарства!

Показателями благоприятного действия гигиенической гимнастики является хорошее общее состояние. Каждый человек даже в пожилом возрасте, если он не занимался раньше физическими упражнениями, должен, не теряя времени, начать заниматься.

Уделив 15—20 минут ежедневно выполнению упражнений гигиенической гимнастики и пешеходным прогулкам, можно сохранить свое здоровье, силы, оптимизм, работоспособность.

**Т. ТЮРИНА,**  
врач-терапевт.

## ПИЦЦА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Правильное питание обеспечивает необходимую энергию для работы, служит материалом для развития и роста организма, способствует замене изнашивающихся клеток новыми, увеличивает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Белки являются основным материалом, из которого построены ткани и органы человека. Белки животного происхождения содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах, сыре, молоке. Белки растительного происхождения — в рисе, гречневой и овсяной крупах, бобах, сое. Средняя норма потребления их в сутки 105—120 граммов.

Жиры — источник энергии. Наиболее ценными являются жиры животного происхождения — коровье масло, сметана, сливки, рыбий жир и другие.

К жирам растительного про-

Одной из важнейших проблем современной медицины является борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В настоящее время по степени опасности для здоровья первое место принадлежит атеросклерозу. Атеросклероз — болезнь не только сосудов сердца. Он может поражать любые артерии эластического типа. И в зависимости от места его наиболее интенсивного развития возникает та или иная форма заболевания. Если процесс поражает в основном сосуды, питающие сердце, то возникает «грудная жаба», хроническая коронарная недостаточность, или, как теперь говорят, ишемическая болезнь сердца, которая приводит к наиболее грозному осложнению — инфаркту миокарда. Если процесс захва-

## АТЕРОСКЛЕРОЗ

тывает в большей степени сосуды головного мозга, возникают церебральные расстройства (снижение памяти, головокружение, шум в ушах, нарушение мозгового кровообращения) и т. д.

У мужчин атеросклероз возникает раньше и протекает тяжелее. Заболевание проявляется нарушением жирового, а точнее, холестерина обмена, что ведет к накоплению холестерина в крови и дальнейшему отложению его во внутреннюю оболочку аорты и крупных артерий.

В настоящее время установлено, что атеросклероз в значительной мере связан с нарушением питания и обменом ве-

## В АПТЕКЕ НЕ КУПИШЬ

Одним из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний является гипертоническая болезнь. Возникновение ее зависит от многих причин: эмоциональные перегрузки, стрессовые ситуации, переедание, солевая перегрузка, нарушение питьевого режима и т. д. Предрасполагают к возникновению болезни курение, злоупотребление спиртными напитками, нарушение режима сна. Жалобы больных общеизвестны: головная боль, быстрая

утомляемость, головокружение, снижение памяти, плохой сон.

Большой гипертонической болезнью должен соблюдать все указания врача по режиму труда и быта, питания, медикаментозного лечения. Являясь для проверки к врачу следует не реже одного раза в три месяца. Сон при гипертонической болезни должен быть не менее 8 часов. Полезны прогулки на свежем воздухе.

Очень вредно переедание и неумеренное употребление

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Современная жизнь создает предпосылки для малоподвижного режима труда и отдыха. Такой режим называется гиподинамическим. Ограничение или отсутствие двигательной деятельности отрицательно сказывается на развитии молодых организмов и нормальном существовании зрелых: развиваются различного рода заболевания, ускоряются и активизируются процессы старения. Все это усиливается, если гиподинамический режим сочетается с систематическим умственным и эмоциональным напряжением и перенапряжением. Особенно страдает сердечно-сосудистая система.

Избежать неприятных последствий гиподинамией помога-

ют физические упражнения, физический труд, туризм, хореография и др. Подбирать характер двигательной деятельности, формы, длительность, объем — необходимо в соответствии с индивидуальными особенностями человека (физическое развитие).

Мозг — самое сложное и удивительное в природе устройство. Он чрезвычайно чувствителен к недостатку кислорода. Мозговая ткань потребляет кислорода в пять раз больше, чем сердце, и в 20 раз больше, чем мышцы. Особенно чувствительна к недостатку кислорода кора головного мозга.

Одна из замечательных особенностей мозгового кровообращения заключается в наличии комплекса защитных механизмов, обеспечивающих необходимый уровень кровоснабже-

(Окончание на 4-й стр.)

жидкостей. Необходимо строго следить за своим весом и избегать тучности. Большой гипертонической болезнью запрещается курение и употребление алкоголя.

Полезно лечение и в местном профилактории. Очень важно правильно использовать обеденный перерыв для обеда и отдыха. Выходные дни следует посвящать активному отдыху на свежем воздухе. Не зря говорят, что «здоровье в аптеке не купишь», нужно искать его в своем образе жизни.

**Е. КАШКОВСКАЯ,**  
врач-терапевт.

Н. РУБИНСКАЯ,  
врач-кардиоревматолог.

## НЕ КАЖДЫЙ ЗАБОЛЕВАЕТ НЕВРОЗОМ

Невроз — обширная группа заболеваний, в основе которых лежит временное функциональное нарушение нервной системы. В отличие от органических заболеваний, при которых разрушаются, гибнут те или иные нервные структуры, при неврозах страдает лишь связь между нервными центрами. Поэтому неврозы полностью излечимы.

К возникновению неврозов ведут технические, психические травмы, ненормальные взаимоотношения в семье или на работе, частые, даже мелкие ссоры с соседями и др. Проявляются неврозы разнообразными и подчас тягостными симптомами: головной болью, бессонницей, повышенной раздражительностью, слезливостью, болями в сердце, чувством «страха смерти» и др.

Не каждый человек заболевает неврозом. Люди с сильным характером, обладающие выдержкой и дисциплинированностью, способны из любой неблагоприятной ситуации выйти с достоинством. И наоборот: слабохарактерные, излишне мнительные, невыдержанные люди скорее дадут «срыв» нервных процессов, то есть могут заболеть неврозом.

Поэтому с детства следует вырабатывать в себе лучшие человеческие качества: самодисциплину, тактичность, вежливость, готовность помочь ближнему в трудной обстановке.

**Г. САЛЬНИКОВА,**  
врач-невропатолог.

Материалы подготовлены общественной медицинской редколлекцией.

ном масле, яйцах, в листьях крапивы. При его недостатке развивается увядание, старение организма. Витамины группы «В» содержатся в овощах, ржаной муке, свежем мясе, молоке, дрожжах, бобовых, яичном желтке. Недостаток этого витамина приводит к различным заболеваниям нервной системы. Витамин «С» содержится в овощах и фруктах, ягодах шиповника, в листьях крапивы, в черной смородине.

Важное значение для сохранения витаминов в пище имеет правильная кулинарная обработка ее, так как при длительной варке часть витаминов разрушается. Поэтому лучше овощи, фрукты, ягоды употреблять в сыром виде.

Наиболее калорийная пища должна приниматься в завтрак и обед, на ночь человек должен ограничиваться легким ужином.

**Н. МАРТЫНЮК,**  
врач.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

(Начало на 3-й стр.)

ния мозга при неблагоприятных или «аварийных» ситуациях. Для лечебных целей вырабатываются различные лекарственные препараты. Ну а если люди в данный момент не нуждаются в медицинской помощи и врачами отнесены в категорию «практически здоровых», нужно ли воздействовать на их мозговые системы? Оказывается, нужно.

С каждым годом все большее значение приобретает профилактика, то есть комплекс мероприятий, направленных на

предупреждение болезней. В этом комплексе одним из наиболее действенных являются физические упражнения, гимнастика.

Мышечная деятельность является сильным физиологическим разрешителем для всех систем организма. Это влияние обусловлено рядом факторов: активизация процессов обмена (усиление кровообращения, дыхания, биологическая активность и др.), изменение состояния внутренней среды организма.

Выполнение динамических

упражнений, таких, как бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, всегда связаны с большой механической работой, требующей больших энергетических затрат, что проявляется значительным усилением кровообращения.

Усилия медиков помогают вычлнить многие заболевания. Однако наибольшее значение имеют меры профилактики, среди которых главное — физическая культура.

**В. КАЗАНЦЕВ,**  
врач-невропатолог санатория-профилактория производственного объединения «Ленинградсланец».



**Корреспонденты ТАСС и АПН сообщают...**

## ВЕСТИ ИЗ СТРАН СОЦИАЛИЗМА

### НА БАЗЕ СОВЕТСКИХ ПШЕНИЦ

В результате кропотливой и упорной работы чехословацким селекционерам удалось вывести на базе советских пшениц три новых сорта твердой озимой пшеницы, имеющих преимущества перед всеми сортами, которые высеваются в ЧССР.

Путем скрещивания «Авроры» со словацким гибридом «С-985» выведен новый сорт «Солярис», обладающий как высокими хлебопекарными качествами, так и большей урожайностью. В этом неблагоприятном по погодным условиям году, «Солярис», высеянный на 1.116 гектарах в западной Словакии, дал по 60,4 центнера с гектара.

Второй новый сорт — «БУ-10» (название происходит от селекционной станции Бучаны), полученный скрещиванием советских пшениц «Аврора» и «Мироновская-808», приносит уже в течение трех лет на опытных полях площадью до двадцати гектаров стабильные высокие урожаи — от 71 до 75 центнеров. В этом году «БУ-10» в кооперативе Требатнице дал до 77 центнеров.

Сорт «СО-290» родился от скрещивания «Авроры» со словацким гибридом «С-980». В минувшее засушливое лето урожай этой пшеницы на небольших площадях составил 74,1—74,9 центнера. Она хорошо переносит как засуху, так и мороз, и не полегает.

То, чего достигли селекционеры Словакии, — говорит генеральный директор сельскохозяйственного производственного объединения по науке и селекции семеноводства «Словосиво» А. Марко, — есть прямой результат выдающихся успехов советских селекционеров. Мы же, имея великолепный базовый материал — замечательные советские пшеницы, лишь улучшили их. Разумеется, советские сорта будут еще долгое время занимать на наших полях господствующие позиции: они останутся нашим золотым семенным фондом.

В успехах наших селекционеров мы видим прежде всего заслугу советской селекционной школы, которую мы переняли полностью. Советские селекционеры щедро делились с нами всеми секретами своей работы, помогали всем, чем могли, — опытом, советами, консультациями.

**П. ШУМСКИЙ,**  
корр. ТАСС.

Братислава.

Газета выходит по вторникам, средам, четвергам, пятницам и субботам

ППО № 1—1 Лениприздата Ковалева Т. И., Минина Н. С.

**НЕДАВНО** в Южно-Китайском море закончились маневры военно-морских и военно-воздушных сил Малайзии, Сингапура и Австралии. Неделю раньше завершились «военные игры» ВМС Австралии и Индонезии под кодовым названием «Бинтанг селатан-2», проходившие вблизи австралийских берегов.

Отмечая растущее участие «пятого континента» в военных приготовлениях в Южном полушарии, политические обозреватели указывают, что здесь не обходится без Пентагона. Как известно, Соединенные Штаты, Австралия и Новая Зеландия являются членами агрессивного блока АНЗЮС, который был создан двадцать шесть лет назад в самый разгар «холодной войны». Он играет весьма существенную роль в экспансионистских планах американского империализма. Достаточно вспомнить, что все его члены принимали участие во вьетнамской авантюре Вашингтона. И все-таки эта группировка долгое время оставалась как бы во втором плане. Основную ставку в Азии и на Дальнем Востоке США делали на другой военный пакт — СЕАТО.

После поражения агрессоров во Вьетнаме и развала СЕАТО за океаном предпринимается все усилия, чтобы сохранить «сбалансированное присутствие» США в Азии». Соединенные Штаты содержат в этом регионе вооруженные силы численностью 139 тысяч человек. Здесь находятся две армейские дивизии, две дивизии морской пехоты, шесть авианосцев, 36 эскадрилий военной и военно-морской авиации. Развернута широкая сеть военно-морских и военно-воздушных баз, которые позволяют США не только контролировать стратегически важные районы Южной части Тихого океана и Юго-Восточной Азии, но и облегчают действия 7-го (Тихоокеанского) флота в Индийском океане.

С другой стороны, Пентагон рассчитывает на активизацию деятельности АНЗЮС, расширение военного сотрудничества его членом с Японией и укрепление военной машины южнокорейского режима. Кстати, эти три пункта были специально оговорены в коммюнике очередной сессии этого блока летом нынешнего года.

На той же сессии Соединенные Штаты выразили готов-

ность рассмотреть вопрос «о более широкой системе безопасности в бассейне Тихого океана» путем привлечения в сферу деятельности АНЗЮС тихоокеанских государств и Папуа—Новой Гвинеи. Цель одна — приобрести в Океании «непотопляемые авианосцы», то есть новые островные военные базы.

Обращает на себя внимание и другой факт. Политические наблюдатели отмечают, что, став, по сути дела, проводником американской политики в регионе, Австралия все настойчивее ищет возможности вовлечь в сферу влияния АНЗЮС Ассоциацию государств Юго-Восточной Азии (АСЕАН). Эта ассоциация была создана Индонезией, Малайзией, Таиландом, Сингапуром и Филиппинами десять лет назад для экономического сотрудничества (прежде всего!) и политических консультаций. Импералисты же рассматривают ее как уже оформившуюся региональную организацию, объединяющую страны с населением 250 миллионов человек с богатыми природными ресурсами, которую остается лишь столкнуть на позиции военного блока.

## ОПАСНЫЕ УСТРЕМЛЕНИЯ

### МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЗАМЕТКИ

На «пятом континенте» уже проходит стажировку индонезийские офицеры и курсанты. Австралийские войска размещены в Малайзии, новозеландские — в Сингапуре, американские — на Филиппинах. В Таиланде более ста американских военных советников. Великобритания, Австралия, Новая Зеландия давно связаны с Сингапуром и Малайзией соглашением о взаимной обороне.

Не секрет и стремление правящих кругов Австралии навязать крупнейшему государству — члену АСЕАН Индонезии так называемые «особые отношения». В рамках «программы военной помощи» Австралия предоставила этой стране эскадрилью истребителей-бомбардировщиков «Сейбр», самолеты «Номад», осуществляется также поставка других видов вооружений.

Печать Индонезии, как и ряда других соседних государств, неоднократно подчеркивала, что попытки заставить АСЕАН встать на путь наращивания вооружений и превратить его в военный блок, противоречат позитивным тенденциям в Юго-Восточной Азии и во всем мире. Прогрессивная общественность стран региона все настойчивее ведет борьбу против опасных устремлений империализма, за мир и сотрудничество народов Азии и Океании.

**В. ТОПЧАН,**  
(АПН)

**И. о. зам. редактора**  
**В. В. ИВАНОВ.**

НАШ АДРЕС: 188540, г. Сланцы, Банковская ул., 3. ТЕЛЕФОНЫ: редактор—2-23-81, зам. редактора, отдел промышленности — 2-16-65, отв. секретарь — 2-17-85, отдел партийной жизни — 2-14-06, отдел сельского хозяйства — 2-16-70, отдел культуры, быта, писем и массовой работы — 2-23-65, отдел комсомольско-молодежной жизни, фотокорреспондент — 2-16-03, корректоры — 2-13-60, бухгалтерия — 2-27-81. Объявления принимаются в бухгалтерии редакции по понедельникам и средам с 14 до 18 часов.

ППО № 1—1 Лениприздата гор. Сланцы, Банковская улица, дом № 3. Газету набирали ливотипистки Зверева А. А., Зверева Л. И., верстала Скокова З. А., печатали Корректор Добрякова А. В. Объем 0,5 печ. л.

# Телевидение

ПОКАЗЫВАЕТ ТАЛЛИН

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ДЕКАБРЯ

8.55 — Программа передач.  
11.00 — Реклама. 11.15 — «Спрашивать можно обо всем». 12.00 — «Шахматная школа». 12.30 — «Год рождения. Победа! Победа! Победа!». 13.00 — «Наука и здоровье». 13.45 — Для детей. Художественный телефильм «Веселые свидания или смех и слезы». 17.05 — «Детский экран». «Испытай свои силы». 17.50 — «Сокровища старинны». 21.30 — «Воскресная программа «АК». 22.15 — «Сокровища». 22.25 — Реклама. 22.30 — «Сценический круг». Заслуженная артистка ЭССР Хилья Варем». 23.00 — Спорт.

## Кино

**ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ.** 9 декабря — «Человек в штатском». Начало в 17, 19, 21 час.

**КИНОТЕАТР «ТРУД».** 9 декабря — новый художественный кинофильм «Операция в Стамбуле». Начало в 11, 13.40, 18, 19.50, 21.40. Для детей. Новый цветной художественный фильм «Карманные деньги». Начало в 15 часов 30 минут. 10 декабря — «Операция в Стамбуле». Начало в 11.30, 16.10, 18, 19.50, 21.40. Для детей. Сборник мультфильмов. Начало в 14 час. 20 мин.

**КЛУБ «ШАХТЕР».** 9 декабря — «Трое на снегу». Начало в 17, 19, 21 час.

ЗАГОТКОНТОРА  
СЛАНЦЕВСКОГО РАЙПО

### ПРИГЛАШАЕТ

ЗАГОТОВИТЕЛЕЙ,  
ЗАВ. СКЛАДОМ кожсырья  
и пушнины.

Телефон для справок 2-18-44.

3—1

ЗАВОДУ «СЛАНЦЫ»

### срочно требуются

СТАРШИЙ КАСИР,  
ЭЛЕКТРОМОНТЕРЫ,  
ТРАНСПОРТЕРЩИЦЫ,  
СЛЕСАРИ,  
ОПЕРАТОРЫ (мужчины).

5—1

СЛАНЦЕВСКОМУ ТОРГУ

### ТРЕБУЮТСЯ

в продовольственные магазины  
ПРОДАВЦЫ.  
На продовольственную базу  
РАБОЧИЕ на переборку карто-  
тофеля и овощей.

Оплата труда временно-  
премиальная.

За справками обращаться в  
отдел кадров торгова по адресу:  
ул. Ленина, дом № 15. Телефо-  
ны 2-22-52, 2-26-86.

4—1

СЛАНЦЕВСКОМУ  
ФИЛИАЛУ ШВЕЙНОГО  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «МАЯК»

### ТРЕБУЮТСЯ

УЧЕНИКИ РЕЗЧИКА.

2—2

СЛАНЦЕВСКОМУ  
МЕХЛЕСХОЗУ

### ТРЕБУЮТСЯ

на постоянную работу  
ШОФЕРЫ для перевозки лю-  
дей,  
ТРАКТОРИСТ трелевочного  
трактора,  
ВАЛЬЩИКИ,  
ТОКАРЬ по металлу,  
АВТОСЛЕСАРЬ.

Оплата сдельно-премиальная.

3—2

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ДЕКАБРЯ

9.30 — «Будильник». 10.00 — «Служу Советскому Союзу!». 11.00 — «Театры — детям». 12.00 — «Музыкальный киоск». 12.30 — «Сельский час». 13.30 — «По вашим письмам». 14.20 — Документальный фильм «Эстафета». 14.45 — «Международная панорама». 15.15 — Международные соревнования по фигурному катанию на приз газеты «Нувель де Москву». 16.05 — «Клуб кинопутешествий». 17.05 — Мультфильм. 17.40 — «Парагвай: борьба продолжается». 18.00 — Международные соревнования по фигурному катанию на приз газеты «Нувель де Москву». 21.00 — «Время». 21.30 — Документальный фильм «Детектив без детектива». 2-я серия. 22.30 — Романсы П. Булахова.

ПОКАЗЫВАЕТ ЛЕНИНГРАД

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ДЕКАБРЯ

16.20 — Для детей. «В порту». Мультфильм. Цв. тел. 16.35 — Для старших школьников. «В свободный час». 17.20 — «Мастера музыкального искусства». Народный артист СССР, лауреат Государственной премии СССР С. Я. Лемешев. 18.00 — «Публицистический экран». «Осторожно, природа!». 19.00 — «По музеям и выставочным залам». «Изобразительное искусство Ленинграда». Графика. Цв. тел. 19.40 — «Монитор». Телеобозрение. Цв. тел. 20.40 — «Волгоград», «Ростов—город, Ростов—Дон», «Город на Ангаре». Док. фильмы. Цв. тел. 21.30 — Кинолетопись. «Будни великих строков». «Здесь наш дом». 2-я серия. Цв. тел. 22.35 — «Звучала музыка с экрана». М. Шевалье. Цв. тел.

### К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!

По Государственному 3-процентному внутреннему выигрышному займу можно выиграть от 40 до 5.000 рублей. Ежегодно проводится восемь тиражей. Ближайший тираж состоится 30 декабря. Облигации продаются всеми сберегательными кассами.

Центрсьберкасса.  
2—1

### ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ГЛАВНЫХ БУХГАЛТЕРОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ, ИМЕЮЩИХ ДОГОВОР С ЦЕНТРАЛЬНОЙ СБЕРКАССОЙ.

Центрсьберкасса напоминает о необходимости обеспечения всех видов плательщиков бланками нового образца, высланных в ваш адрес 8 сентября, в срок до 1 января 1978 года. Дальнейшего перенесения сроков по просьбам организаций плательщиков не будет.

1—1

ПАССАЖИРСКОМУ  
АВТОПРЕДПРИЯТИЮ

### ТРЕБУЮТСЯ

ЮРИСТ,  
МАСТЕР,  
МАЛЯР-ХУДОЖНИК,  
ВОДИТЕЛИ АВТОБУСОВ.

АВТОПРЕДПРИЯТИЕ

### объявляет прием

на курсы подготовки  
ВОДИТЕЛЕЙ автобусов.  
Срок обучения — 5 месяцев  
(в Ленинграде). За время обучения выплачивается стипендия в размере 70 рублей в месяц. Принимаются лица в возрасте 21 года со средним образованием.

3—1

Сердечно благодарим коллективы Северо-Западного СМУ треста «Севзапметаллургмонтаж», СПЗ «Сланцы», яслей-садов №№ 5, 6, 8, родных, друзей и соседей за оказанную помощь в похоронах нашего дорогого, горячо любимого Емельянова Василия Ивановича.

Емельяновы.

ППО № 1—1 Лениприздата Ковалева Т. И., Минина Н. С.

ППО № 1—1 Лениприздата гор. Сланцы, Банковская улица, дом № 3. Газету набирали ливотипистки Зверева А. А., Зверева Л. И., верстала Скокова З. А., печатали Корректор Добрякова А. В. Объем 0,5 печ. л.

НАШ АДРЕС: 188540, г. Сланцы, Банковская ул., 3. ТЕЛЕФОНЫ: редактор—2-23-81, зам. редактора, отдел промышленности — 2-16-65, отв. секретарь — 2-17-85, отдел партийной жизни — 2-14-06, отдел сельского хозяйства — 2-16-70, отдел культуры, быта, писем и массовой работы — 2-23-65, отдел комсомольско-молодежной жизни, фотокорреспондент — 2-16-03, корректоры — 2-13-60, бухгалтерия — 2-27-81. Объявления принимаются в бухгалтерии редакции по понедельникам и средам с 14 до 18 часов.

ППО № 1—1 Лениприздата гор. Сланцы, Банковская улица, дом № 3. Газету набирали ливотипистки Зверева А. А., Зверева Л. И., верстала Скокова З. А., печатали Корректор Добрякова А. В. Объем 0,5 печ. л.