

# Ангарский Строитель

ОРГАН  
ПАРТКОМА, ГРУПКОМА,  
КОМИТЕТА ВЛКСМ  
И АДМИНИСТРАЦИИ  
АНГАРСКОГО  
УПРАВЛЕНИЯ  
СТРОИТЕЛЬСТВА

ИЗДАЕТСЯ  
С 5 АВГУСТА 1949 ГОДА

№ 90 (2638)

СРЕДА, 20 ноября 1974 года

ВЫХОДИТ ДВА РАЗА  
В НЕДЕЛЮ

Цена 2 коп.

## ВАХТА ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО



20 лет рабочего стажа за плечами машиниста экскаватора Евгения Андреевича Макеева. И все это время он остается верен коллективу СМУ-7. За многолетний примерный труд ударник коммунистического труда Е. Макеев награжден юбилейной медалью.

На снимке: Е. А. МАКЕЕВ.  
Фото В. НЕБОГИНА.

### Руководит коммунист

На многих пусковых объектах нефтехимии ведет работы прорабский участок коммуниста Андрея Михайловича Иванова. Сам прораб — грамотный организатор производства, всегда знает, что и как нужно сделать, чтобы выполнить государственный план и тематические задания. И не случайно его прорабство считается передовым не только на участке № 4 СМУ-7, но и в целом по управлению.

Только в октябре за счет применения передовых методов ведения работ и грамотного использования механизмов его прорабство выполнило план на 111,5 процента, а производительность повышена в этом месяце на 52,5 процента против плана.

В эти ноябрьские дни, когда до конца года остается не так много времени, прорабство А. М. Иванова и, в частности, бригада И. П. Котика работают с особым подъемом. Коллектив взял обязательство успешно справиться и с планом ноября.

А. СЕРЕДКИН,  
председатель постройкома СМУ-7.

СЕГОДНЯ НА ПУСКОВЫХ: ЭТИЛЕН-ПРОПИЛЕН

### Сданы под монтаж

На комплексе этилена-пропилена продолжается ударная вахта строителей и монтажников. На неделе строители СМУ-2 смогли закончить отделочные работы и предьявить под монтаж электрооборудования

объекты 1294 и 1864. Заслуга в этом бригад Г. Файзуллина, и В. Писарева, которые активно включились в социалистическое соревнование за досрочное выполнение тематических заданий.

На этой неделе и монтажники МСУ-42 планируют завершить обвязку трубопроводами колонн на объекте 1845.

А. БОРИСОВ,  
начальник комплекса.

### Заняли площадку

Для МСУ-42 большая работа предстает на монтаже металлоконструкций эстакады факельного хозяйства, и Новосибирский завод уже начал поставку этих металлоконструкций. Для монтажа названной эстакады МСУ-42 начало готовится давно, спланировав площадку для укрупненной сборки металлоконструкций. Вместе с тем СМУ-2, увидев «свободную» территорию, постаралось ее захватить: там до сих пор свалены доски, железобетонные плиты и брусья. Генподрядчик, правда, собирается уходить с площадки, но когда — неизвестно. А тем самым сдерживается сборка металлоконструкций.

И. ЦЕЛИЩЕВ,  
бригадир МСУ-42.

### Ветеран

Слесаря-трубоукладчика Дмитрия Ивановича Чурбанова из бригады трубоукладчиков СМУ-4 Анастасия Михайловича Грищенко знают многие. Около двадцати лет трудится он в этом коллективе, знает

любую работу, выполняет ее качественно и добросовестно, обучает своей профессии молодежь. Д. И. Чурбанов трудится на укладке подземных коммуникаций комплекса, и бригадир нередко даже доверяет ему коллектив на период своего отсутствия.

Н. НОВИКОВ,  
прораб СМУ-4.

### Недоделки не устраняются

В объект 1843 (компрессорная) СМУ-2 совместно с субподрядными организациями срочно должно подать тепло, так как монтаж компрессоров, их ревизию и обвязку коммуникаций в таких условиях производить невозможно. А тепло в это помещение подать нельзя лишь потому, что СМУ-2 не закончило устранение своих недоделок. Ускорение подачи тепла здесь зависит сегодня от генподрядчика.

А. ЧАДОВ,  
начальник строящегося цеха.

Ритмично работает в этом году завод ЖБИ-3. Вот и в октябре коллектив завода добился весомых успехов. План выполнен по всем показателям, в том числе и по сборному железобетону, важнейшей продукции завода.

Лучших успехов в октябре добился цех по выпуску бетона. Как и в предыдущие месяцы, коллектив этого цеха перекрыл плановое задание, выдав в октябре 5531 кубический метр бетона сверх плана.

### НА 16 ТЫСЯЧ БОЛЬШЕ

На выпуске сборного железобетона отличились бригады тт. Блоха и Марчана, которые перекрыли задание месяца.

В целом в октябре завод ЖБИ-3 реализовал продукции на 16 тысяч больше, чем планировалось, тем самым добившись права быть победителем в социалистическом соревновании среди родственных предприятий УИИ.

В эти ноябрьские дни ударная вахта всех бригад и цехов завода продолжается. Воодушевленные успешным выполнением государственного плана в октябре, рабочие стремятся добиться новых успехов в социалистическом соревновании за ноябрь.

К. ТИХОНОВА,  
начальник планового отдела  
завода ЖБИ-3.

### КОРМЯТ ОБЕЩАНИЯМИ РЕПЛИКА

Рядом с комплексом по производству стирола стоит объект, на котором уже в следующем году ангарские нефтехимики должны получить этил-бензол. Объект пусковой 1975 года. Но это мало кого волнует. Особенно СМУ-7. Различными отговорками начальник СМУ-7 В. Ф. Сальников не приступает к подготовке котлованов на этом объекте. Правда, иногда в СМУ-2 привозят различные обещания начать со дня на день разработку котлованов, но дальше обещаний дело не движется. А между тем на объекте с мая лежат без движения арматура, сборный железобетон, анкерные болты — тонны изделий и конструкций.

Чтобы дать наглядную картину бесхозяйственности по своевременному началу строительства объекта, без цифр тут не обойтись. На площадке соскладировано 200 кубов сборного железобетона, 20 тонн арматуры, 5,5 тонны дефицитных дорогостоящих анкерных болтов.

В СМУ-2 уже не раз предпринимали попытку решить вопрос с устройством котлованов, однако и в СМУ-7, и в управлении строительства этот коллектив кормят одними обещаниями. Хотя уже в этом году 5-й участок этого СМУ должен на объекте этил-бензола закрыть этап на 200 тысяч рублей.

В. БЫВАЛЫЙ.

### Ширится накал соревнования

В октябре цех металлоконструкций треста «Востокхиммонтаж» успешно справился с планом и в ноябре продолжает наращивать выпуск продукции. Все бригады цеха включились в социалистическое соревнование за выпуск качественной продукции для важнейших пусковых объектов строительства.

Недавно цех приступил к выполнению нового, срочного и ответственного заказа. Работа поручена бригаде А. И. Роменкова.

А другие бригады продолжают выполнять заказы для объектов этилена-пропилена, топлива, пластификаторов. Важнейшим заказом для цеха остается изготовление конструкций эстакады 15а, второй ее очереди. Здесь отличается бригада А. И. Криштофора. Она в октябре заняла по УПТК треста третье место, а в цехе идет в авангарде соревнования.

С. МАСЛОВ,  
начальник цеха.

### Туркменской ССР — 50 лет

Неузнаваемо изменилась жизнь туркменского народа после победы Великого Октября. Войдя в братскую семью советских народов, Туркмения смогла быстро развить свою национальную экономику, государственность, культуру. В республике были успешно решены задачи индустриализации и коллективизации сельского хозяйства.

Огромные успехи были достигнуты в культурном строительстве. Впервые за всю историю Туркмении открылись высшие учебные заведения. Важнейшим результатом социалистических преобразований явилось раскрепощение женщин и приобщение их к активному участию в строительстве социализма.

Туркменский народ встретил юбилей своей республики и Коммунистической партии Туркмении стана большими трудовыми успехами в выполнении грандиозных планов девятой пятилетки, добивается дальнейшего подъема народного хозяйства и культуры.

Высокое качество — наша честь. Под таким девизом работают комсомолы Ашхабадского стекольного завода. Оконное стекло, термосы и другие изделия пред-

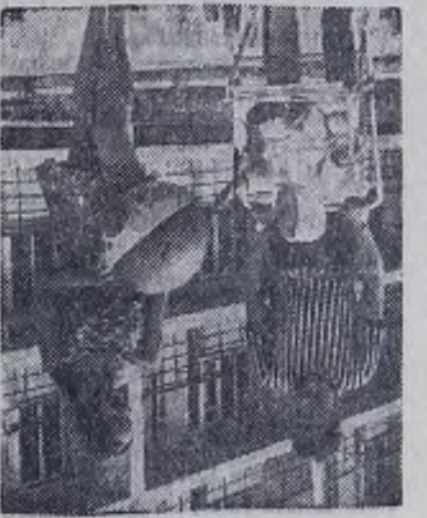


приятия постоянно получают хорошую оценку ОТК.

На снимке: передовая сборщица термосов, член комитета комсомола завода К. Кепбанова.

Фото К. Халыева и А. Овчинникова

(Фотохроника ТАСС).



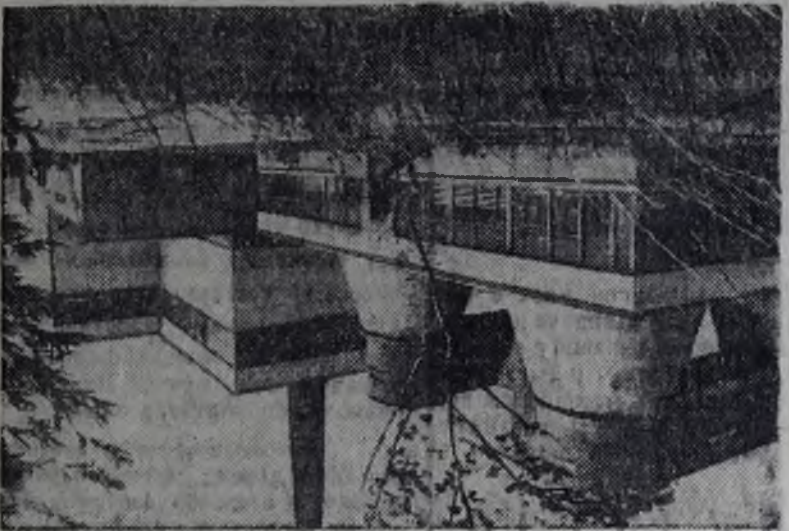
Москва, в Тимирязевском районе «Ленос» Ярославского моторного завода теперь смолит одновременно проводить свои отработки 500 грузежелезных вагонов. Новый отливный корпус на 265 человек принял «новоселов». На снимке: семья Соловьевых — мастерица Татьяна, электрик Николай и их дочка Юленька до вольны отпыхом.

Фото В. Саранцева

## ДВА БАГА АЮДЕИ

Москва, в Тимирязевском районе «Ленос» Ярославского моторного завода теперь смолит одновременно проводить свои отработки 500 грузежелезных вагонов. Новый отливный корпус на 265 человек принял «новоселов». На снимке: семья Соловьевых — мастерица Татьяна, электрик Николай и их дочка Юленька до вольны отпыхом.

Фото В. Саранцева



Москва, в Тимирязевском районе «Ленос» Ярославского моторного завода теперь смолит одновременно проводить свои отработки 500 грузежелезных вагонов. Новый отливный корпус на 265 человек принял «новоселов». На снимке: семья Соловьевых — мастерица Татьяна, электрик Николай и их дочка Юленька до вольны отпыхом.

Фото В. Саранцева

## НЕ БЕЗ СРЫВОВ

ПРИ ПОДГОТОВКЕ РАМ в комсомольских организациях строителей ВЛКСМ строились проекты, давали большую организацию молярских предприятий. Было проведено заседание с повесткой дня: «О проведении выборов в комсомольские организации». Утвержден график проведения собрания в каждой организации. В назначенный день секретарь ВЛКСМ комитетов и отделов не явился, что вызвало некоторые трудности. В итоге собрание состоялось с некоторыми отставками. Секретарь ВЛКСМ комитетов и отделов не явился, что вызвало некоторые трудности. В итоге собрание состоялось с некоторыми отставками.

В своем отчетном докладе секретарь партийной организации О. И. Бродягина сообщила, что в работе организации есть серьезные недостатки. Она призвала партийных работников к более активному участию в общественной жизни. Секретарь ВЛКСМ комитетов и отделов не явился, что вызвало некоторые трудности. В итоге собрание состоялось с некоторыми отставками.

## ЗАМЕЧАНИЯ О БОБЫШАЮТСЯ

Отчеты и выборы в партии и комсомоле

● В коллективах — юбилярах

## ...И день сегоднешний

На днях во Дворце культуры нефтехимиков состоялось торжественное собрание, посвященное 25-летию со дня организации МСУ-76. На праздник электромонтажники пригласили многочисленных гостей из других монтажно-строительных управлений треста «Химэлектромонтаж», «расквартированных» в различных городах нашей страны. Перед собравшимися с докладом о славленном пути своего коллектива выступил исполняющий обязанности начальника МСУ-76 Давид Израилевич Фридман.

ИСТОРИЯ МСУ-76 неразрывно связана со строительством и развитием Ангарска. На месте, где сейчас стоит почти 250-тысячный город с крупнейшим в стране нефтехимическим комбинатом и рядом таких всеозоно известных заводов, как цементный и другие, до 1946 года шумела глухая тайга. С тех пор вместе с другими строительными этот город и эти заводы начали возводить и электромонтажники.

С первых дней в рядах первооткрывателей трудились работающие и ныне Г. А. Гедич, Н. Е. Кулешов, И. И. Кузнецов, С. М. Лялюга, И. С. Мартынов, В. Ф. Дрипан, Л. Я. Лавринович, Ю. А. Савин, Н. Е. Буркин, М. В. Князев, М. К. Гаврилов и бывший начальник МСУ-76 Михаил Степанович Семангин — заслуженный строитель РСФСР, кавалер орденов Ленина, Трудового Красного Знамени, и «Знака почёта». Именно трудом таких, как они, и завоевал коллектив электромонтажников сегодняшнюю известность в городе.

За успешную работу Ангарское управление треста «Химэлектро-

монтаж» неоднократно награждалось переходящими Красными знаменами горкома партии и горисполкома, а также руководством стройки и треста, а по итогам соцсоревнования в честь 50-летия Советской власти, 100-летия со дня рождения В. И. Ленина и 50-летия образования СССР коллективу навечно вручены пять Красных знамен «Лучшие работники» — В. Н. Рыбальский, И. Ф. Климан, Н. А. Ширяев — награждены орденом Ленина, а Е. Я. Смирнов, А. К. Молин, Н. И. Кузьменко, Н. С. Мартынов и А. А. Башаров — орденом Трудового Красного Знамени, 11 человек — орденом «Знак почёта», 17 — медалями «За трудовое отличие» и «За трудовую доблесть», 109 лучших рабочих, ИТР и служащих — Ленинской юбилейной медалью.

Говоря о передовиках производства, необходимо отметить такие передовые бригады МСУ-76, как М. П. Марченко, В. В. Раткуса, Н. И. Кузьменко, М. В. Князев, Л. В. Крылова, А. А. Башарова, В. В. Сперанского, А. Н. Лазаревой, В. И. Емельяна, В. А. Якушева, Л. А. Тарициной, Н. Е. Кулешова, Н. А. Ширяева и других. Соревнуясь за досрочное выполнение заданий девятой пятилетки, многие из них уже выполнили план четырех лет.

Особенно теплые слова следует сказать о токаре А. Н. Малых, который выполнил задание пятилетки и работает в счет марта 1976 года. В числе наиболее уважаемых людей также ведущий бригадир на пусковых объектах нефтехимии Николай Иванович Кузьменко. Он пришел в МСУ-76 электромонтажником в мае 1951 года, а в этом году ему присвоено звание «Лучший электромон-

тажник министерства». Кавалер ордена имеет и 38 поощрений за труд, а его бригада уже трудится в счет февраля будущего года.

В счет марта завершающего года пятилетки работает и коллектив электромонтажников Виктора Викторовича Раткуса. Бригада Л. В. Крылова идет в ногу с коллективом Н. И. Кузьменко, а бригада М. В. Князева трудится даже в счет апреля 1975 года.

ОХОТНО ПЕРЕДАЕТ свой богатый опыт слесаря бригадир Николай Ефимович Кулешов: своей профессии он обучил уже более 20 человек. Образцы труда показывают отличник соцсоревнования 1973 года мастер Виктор Ильич Кибзун, высококвалифицированный электромонтажник Леопольд Янович Лавринович, ветеран предприятия Михаил Константинович Гаврилов, рабочие руки которого за 25 лет своего труда зажгли свет в тысячах квартир ангарчан.

В нашем коллективе сегодня функционируют шесть участков. Они выполняют работы на АНХК, НПЗ, Мегетской птицефабрике, объектах жилья, соцкультбыта и легкой промышленности Ангарска, Байкальска, Ново-Ленино, Зимы. Что касается участка, которым руководит С. М. Лялюга, то он — наши заготовительно-монтажные мастерские (ЗММ) — индустриальное сердце предприятия.

За прошедшие 3 года и 9 месяцев пятилетки МСУ-76 выполнило объем своих работ на 110,1 процента, что значит: мы работаем в счет февраля будущего года. Непрерывно растет производительность труда: по сравнению с 1958 годом она поднялась вдвое. Достигнуто все это за счет внедрения в производство новейших достижений научно-технического

прогресса и передовой технологии.

Коллектив МСУ-76 борется за право называться предприятием коммунистического труда. На 1 октября трем участкам, шести прорабствам, четырем отделам управления и 22 бригадам присвоено звание «Коллектив коммунистического труда», а около 400 работающих в МСУ-76 стали ударниками коммунистического отношения к труду. Кроме того, 65 работников носят почетное звание «Ветеран МСУ-76» и 26 — «Ветеран треста».

Каковы же задачи стоят перед нами на будущее? В первую очередь — это успешно выполнить все технико-экономические показатели определяющего года пятилетки и обеспечить сдачу электромонтажных работ на всех комплексах и объектах с высоким качеством. Во-вторых, мы должны решить вопрос о строительстве блока цехов на базе в поселке Юго-Восточном, что позволит и дальше совершенствовать технологию и индустриализацию работ, а также решать сложные задачи внедрения в производство достижений научно-технического прогресса.

Строительству же производственной базы в Зиме обеспечит нам высокие темпы и качество работ на периферийной площадке. Мы также продолжим выполнение планов социального развития коллектива, внедрения новой техники, прогрессивной технологии, научной организации труда и управления, обеспечения охраны труда и техники безопасности. Жизнь, конечно, будет ставить перед нами и новые задачи, но мы постараемся достойно справиться с ними.

Моему товарищу по бригаде Николаю Немировскому двадцать лет, но коллектив столяров-плотников Виктора Валентиновича Львова из МСУ-5 не скучит о нем: «молодо-зелено». Парень в свое время окончил ГПТУ № 10 нашей стройки по специальности плотника и, три года работая в бригаде, всегда выполняет свои нормы с хорошим качеством работ и ежемесячно в среднем на 130—140 процентов.

## ТРАДИЦИЯ

● ТОВАРИЩ О ТОВАРИЩЕ

Николай пользуется в нашем коллективе действительно заслуженным авторитетом. И немудрено, что мы избрали его своим группкомсоргом в бригаде. Даже несмотря на то, что в молодой семье этого парня скоро появится второй ребенок он находит время и для участия в общественной работе, и для увлечения эстрадной музыкой.

И. Немировскому можно поручить любое задание, он охотно отправляется в производственные командировки, а в отношении к делу всегда равняется на своего отца: Иван Яковлевич работает на нашем же участке бригадиром маляров. Это, так сказать, семейная традиция — быть строителем.

Юрий ЛУНЕВ,

столяр-плотник 1-го участка МСУ-5.

## ИТОГИ

выполнения тематических заданий подразделениями стройки за прошедшую неделю

Подразделения	Задано	Выполнено	Процент	Место
<b>Строительно-монтажные:</b>				
МСУ-4	19	18	94,8	1
МСУ-5	17	16	94,1	2-3
МСУ-76	17	16	94,1	2-3
МСУ-42	26	24	92,4	4
МСУ-45	19	16	84,2	5
МСУ-3	17	14	82,3	6
МСУ-1	16	13	81,3	7
МСУ-7	35	28	80	8
МСУ-6	15	10	66,6	9
МСУ-2	16	8	50	10
МСУ-8	10	5	50	11
МСУ-11	15	7	46,6	12
<b>Вспомогательные:</b>				
УПТК	6	6	100	1-2
УЭС	10	10	100	1-2
УАТ	11	10	91	3
РМЗ	14	12	85,7	4
УМ	5	4	80	5

Две недели ноября усложнили работу перерывами на праздничные и выходные дни. Однако УПТК и УЭС, где начальниками Л. В. Кинякин и В. М. Стеблицкий, смогли организовать работу так, что задания здесь были выполнены полностью. Могли бы добиться хороших результатов также МСУ-4, МСУ-5, МСУ-76, УМ и УАТ, но они не выполнили всего лишь по одному пункту своих тематических заданий.

Единственный пункт... Вместе же эти организации не обеспечили ежесуточную полноценную работу автокранов и строительных механизмов, ежедневный выход автотранспорта МСУ согласно утвержденным расстановкам, не проложили 80 метров прокладки водопровода в западной горловине станции Суховская, не закончили облицовку саунузлов спального корпуса «Интуриста» и не уложили кабели на потоке бревнотасок ДОКА-1.

Что же касается МСУ-2, МСУ-8 и МСУ-11, то они за полмесяца выполнили свои задания только наполовину. МСУ-2 не реализовало все основные задания — план СМР, кирпичную кладку, монтаж сборного железобетона и приемку монолитного бетона, и не выполнило ряд работ на РМЗ — устройство полов, остекление, установку двух ворот и выполнение фундаментов под металлоконструкции транспортеров ЗЖБИ-2.

МСУ-8 гоже провалило все основные показатели — план СМР, кладку монолитного бетона, монтаж сборного железобетона и кирпичную кладку, а также не сдало под монтаж электрооборудование ТП в районе котельной. МСУ-11 не выполнило хозяйственным способом СМР, а также земляные работы, кирпичную кладку, монолитный и сборный железобетон, панели, не смонтировало второй этаж жилого дома № 5 в 6 микрорайоне Ново-Ленино и др.



МОСКВА. В цехах домостроительного комбината № 3 впервые в нашей стране в масштабах производства осваивается нанесение кремнеорганических эмалей на фасадные строительные конструкции.

## Новости строительства

Панели покрываются двумя слоями эмали: трегий, декоративный слой, набрызгивается.

На снимке: панели отправляются со склада готовой продукции на строительные площадки.

Фото С. Залетова

(Фотохроника ТАСС).

ДАГЕСТАНСКАЯ АССР Днем и ночью не смолкает шум стройки на бурном Сулаке. Громкое эхо разносит по горам рокот мощных самосвалов. Сюда пришли строители Чиркейской ГЭС, чтобы заставить реку служить людям.

Уже в конце нынешнего года первый агрегат крупнейшей на Северном Кавказе ГЭС даст ток.

На снимке: укладка бетона в тело плотины.

Фото Р. Дика

(Фотохроника ТАСС).



## Об эстетике забыли

Современное производство — это не только выполнение плана, повышение производительности труда, а и культура производства. Но давайте пройдем по цехам второго завода железобетонных изделий УПП.

Вот второй формовочный. Здесь очень большая захламленность, мертвым грузом лежит металлолом, много проволоки-«путанки» и совершенно ненужных предметов. Такое же положение почти во всех других цехах нашего завода, кроме РМЗ и первого формовочного. Цехи загружены готовой продукцией, однако вывоз ее идет очень медленно, и в результате до минимума суживаются производственные проходы.

Недаром говорят, что по состоянию рабочего места можно судить о хозяине. За 10—15 минут до окончания трудового дня каждый должен убрать свое рабочее место, чтобы сменичку не пришлось терять дорогое время на наведение порядка. Однако во всех цехах (кроме ремонтно-механического) мало кто занимается этим. Особенно низкая культура производства в формовочных цехах (я имею в виду места сборки опалубки).

И если говорить об этих фактах, то в первую очередь упрек следует адресовать комсомольцам. Почему бы им хотя бы однажды в неделю до начала рабочего дня или после его окончания

не пройти по своим цехам, чтобы собрать металлолом. Ведь на это будет затрачено немного времени, но зато какая большая польза заводу с точки зрения эстетики!

Всем видно и то, в каком состоянии находятся в цехах лозунги и плакаты на производственные темы. Они висят в пыли и грязи, вкривь и вкось, но никому нет до них дела, хотя те же бригадиры, мастера и начальники цехов проходят мимо них ежедневно.

Если хорошо окрашен станок, аккуратно заправлен инструмент и чисто вымыты стены, то и работа спорится.

И. КОЗЛОВА,  
техник завода ЖБИ-2.

# ЛЕТ ДО СТА...

## БЕСЕДА ВРАЧА

Природа наградила человека изумительным по своему совершенству организмом. Он рождается с огромным запасом прочности «Лет на 100, — говорят геронтологи, — если разумно жить и при современной медицине». Она очень существенна, эта оговорка. Ведь нередко мы варварски относимся к его сохранению: перегружаем и перенапрягаем, отравляем ядовитыми веществами (никотин, алкоголь), не заботимся о профилактике. Нужно ли удивляться, как вдруг происходят нарушения. Но если хоть немного помочь организму, он заплатит за это необыкновенной работоспособностью.

Прежде всего надо говорить о необходимости соблюдать циклический режим жизни. Ритмичный (циклический) режим жизни деятельности для биологических организмов — наиболее экономичный. Всему живому на земле, от простых растений до человека, присущ определенный режим. В сложнейших организмах приматов

встречается цикличность самых различных порядков. Работа сердца совершается с частотой 1—2 герца (при этом в каждом цикле примерно треть времени занимает активная работа, а остальные две трети — расслабление, отдых).

Биоэлектрическая активность мозга характеризуется несколькими вариантами (с частотой от 1 до 30 герц), биоэлектрическая активность мышц гораздо выше и достигает 500 герц. Выявлены в организме человека и более медленные ритмы — суточные, месячные и даже годовые. Наличие циклической структуры биологических процессов объясняет необыкновенную способность людей к освоению ритмов (у музыкантов, танцоров чувство ритма понятие фантастичное и достигает тысячных долей секунды).

Циклический режим — одно из важнейших условий экономической и высокопроизводительной работы организма. Упорядоченность, систематичность режима присуща людям с высо-

кой работоспособностью.

Благоприятное влияние циклического режима на деятельность организма объясняется в первую очередь тем, что создаются условия, при которых организм получает возможность заблаговременно подготовиться к предстоящей деятельности, настроиться на нее. Примеры этому встречаются на каждом шагу. Так, во всех руководствах по вопросам питания отмечается важность регулярного питания. Чем обособивается эта рекомендация?

Исследования на животных и людях показали, что в том случае, когда пища принимается в одно и то же время, в организме вырабатываются реакции «настройки». Автоматически, без участия сознания, за 30—60 минут до приема пищи, в «химических лабораториях» организма начинаются подготовительные работы: усиливается секреция желудочного сока, вырабатываются вещества, играющие важную роль в пищеварении. Организм

подготавливается к завтраку, обеду или ужину, и органы пищеварения сразу приступают к обработке пищи.

Аналогичный процесс подготовки имеет место при упорядоченном режиме сна. В одно и то же время ложиться, вставать — это первый совет, который дают врачам людям, жалующимся на бессонницу.

Режим в сочетании с физкультурой и диетой прямо воздействует на сердечно-сосудистую систему, дыхательную, пищеварительную и мышечно-суставную систему. Если придерживаться рационального режима, одни болезни исчезнут, другие — станут редкими, третьи переместятся на поздний возраст. Многие крупные специалисты авторитетно заявляют, что режимом можно излечить стенокардию, гипертонию, неврологию, мышечные и суставные боли, нарушения обмена, многие заболевания желудка, кишечника, печени и почек.

А нужно для этого немного — упорядоченный образ жизни. Старо? Да. Всем известно? Да. Но не надо бояться наскучить, если повторяешь полезное.

Л. КИРИЛЛОВА,  
врач.

## Извещение

С января 1975 года будет впервые выходить «Оперативная фотоинформация и тематические подборки политических плакатов издательства «Плакат».

Фотоинформация о важнейших событиях в области промышленности, сельского хозяйства, науки, и культуры, международной жизни. Стоимость годовой подписки 14 рублей 40 копеек. Индекс 70043.

Тематические подборки плакатов: «Девятую пятилетку — дострой!» Стоимость одного плаката 1 руб. 4 коп. Индекс 70044.

«Бессмертный подвиг советского народа». Стоимость одного плаката 1 руб. 4 коп. Индекс 70045.

«Славные дочери нашей великой Родины». Стоимость одного плаката 54 коп. Индекс 70046.

«Программа мира — в действии». Стоимость одного плаката 54 коп. Индекс 70047.

«Народный контроль — в действии». Стоимость одного плаката 2 руб. 16 коп. Индекс 70048.

Подписка принимается до 25 ноября в агентстве «Союзпечать».

Редактор В. Г. КУРЬЯНИНОВ.

## ИНФОРМАЦИЯ ВЧЕРА

БОРЦЫ спортивного клуба стройки выступили в Таллине на Всесоюзном турнире на приз Бахера. Чемпионами стали В. Луковников и В. Гутков. Из Магадана, где проходил республиканский турнир среди юношей, вернулась юношеская команда ооксеров, занявшая второе место. Грое спортсмен — Берко, Головин, Биглов — завоевали чемпионские титулы, четверо — призеры.

ВО Дворце культуры нефтехимиков состоялось заседание городского хора ветеранов «Красная гвоздика». А в гостях у строителей в актовом зале побывали балетная, хоровая и цирковая группы Дворца культуры «Современник» и кружковцы Дворца пионеров.

## СЕГОДНЯ

ИДЕТ подготовка к новогоднему утреннику в клубе «Октябрь» поселка Новый. Определены главные персонажи праздничного представления — Новый год, Дед Мороз и Метелица. Клубный художник разработал эскизы, по которым шьются костюмы.

ТРЕТЬЮ неделю работает буфет в жилищно-коммунальном управлении. К услугам работников управления — горячие и холодные закуски, кофе, чай. В предпраздничные дни буфет торгует мясными полуфабрикатами, свежими овощами и фруктами.

## ЗАВТРА

В СМУ-5, на четвергом участие будет проведен «День мастера». Готовит его совместно с руководством участка библиотека группкома. Рабочие и служащие увидят выставку специальной литературы, прослушают сообщения о роли мастера на производстве. «День мастера» — одно из многочисленных мероприятий, запланированных в программе месячника технической литературы.



МОЛДАВСКАЯ ССР. Лучшая Чио-Чио-Сан в мире, завоевавшая это почетное звание на Международном конкурсе имени Миури Тамаки в Токио в 1967 году. Мадам Баттерфляй в опере «Чио-Чио-Сан» Пуччини — одно из замечательных созданий народной артистки ССР Марии Биешу — солистки Молдавского театра оперы и балета. Ее Лизу в «Пиковой даме», Татьяну в «Евгении Онегине», Нелду в «Паяцах», Дездемону в «Отелло», Леонору в «Трубадуре» видели сцены Большого театра, «Ла Скала», «Метрополитен-опера» и других театров мира.

За концертную программу, посвященную 50-летию образования ССР, созданные ею оперные образы — Доминика из оперы «Героическая баллада» Алексея Стырчи, Татьяна Ларина из «Евгения Онегина» Чайковского и Леонора из оперы Верди «Трубадур» — Мария Биешу выдвинута на соискание Государственной премии ССР.

На снимке: Мария Биешу в роли Татьяны Лариной в опере Чайковского «Евгений Онегин». Роль Онегина исполняет солист Молдавского театра оперы и балета Георгий Мотиню.

Фото Т. Аваньяной.

(Фотохроника ТАСС).

## ПОЧТА РЕДАКЦИИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Прочитала я в газете статью В. Королева, в которой он говорит о борьбе за мир, и захотелось рассказать об одном путешествии.

Этим летом мы, ученики 20-й школы, побывали в Москве, Риге, Ленинграде. Навсегда, на всю жизнь запомнится посещение Саласпилса — бывшего концлагеря, где было загублено более 100 тысяч детей. Земля Саласпилса пропитана кровью латышей и русских, чехов и поляков, немцев и австрийцев.

Саласпилс. Его называют в одном ряду с Освенцимом, Маутхаузенем, Бухенвальдом. Фашисты разрушили лагерь, чтобы скрыть следы злодеяний. Но это им не удалось. Все говорит о мученических днях. Остались свидетели — бывшие узники Саласпилса, которым удалось выжить.

Земля здесь — серая, безжизненная. Гишину нарушают глухие удары метронома, доносящиеся из-под тяжелой плиты, словно бьется огромное человеческое сердце, вместившее в себя боль тысяч сердец.

...Мы всматриваемся в рисунок, сделанный одним из узников Саласпилса, где изображены хмурые бараки, обнесенные колючей проволокой. Даже страшно подумать, что такие же ребята, как мы, зверски истязались фашистскими изуверами. У них брали кровь, от чего многие дети погибли. Оставшиеся в живых погибли от голода.

Но и здесь, в гитлеровском заточении, люди продолжали бороться. Они продолжали верить в победу, никакие пытки не смогли заставить их забыть о Родине.

Мы вернулись домой. И одна мысль, одно желание не оставляют нас: мир, пусть всегда будет мир.

Е. НИКИТИНА,  
ученица школы № 20.

## Телевидение

СРЕДА, 20 НОЯБРЯ

1-я программа

15.30—Цветное телевидение. Премьера телевизионного документального фильма «Праздник земли Молдавской».

16.30—Цветное телевидение. «Встреча с песней». Поэт О. Воронец.

17.00—Цветное телевидение. Выступление командующего ракетными войсками и артиллерией сухопутных войск маршала артиллерии Г. Е. Перельского.

17.15—Концерт.

17.45—Цветное телевидение. На экране—кинокомедия «Ключи от неба». Художественный фильм. Киностудия им. Довженко.

19.00—«Время».

19.30—Цветное телевидение. Концерт вокально-инструментального ансамбля «Веселка» Дрогобычевского государственного педагогического института.

20.10—К 50-летию образования Каракалпакской АССР. В передаче принимают участие первый секретарь Каракалпакского обкома КП Узбекистана К. К. Камалов.

20.40—Цветное телевидение. «Песня-74».

21.00—Цветное телевидение. Премьера фильма-спектакля Государственного академического Малого театра Союза ССР. М. Горький. «Старик».

23.30—«В вашем доме». Музыкальная программа по письмам зрителей.

24.00—«Время».

00.30—Цветное телевидение. Чемпионат СССР по хоккею. «Крылья Советов» (М) — «Химик» (Воскресенск). Трансляция из Дворца спорта Центрального стадиона им. В. И. Ленина.

ПОКАЗЫВАЕТ ИРКУТСК

2-я программа

20.00—«Приангарье».

20.30—«Чудный характер». Художественный фильм. «Мосфильм».

21.55—«Серебряный корабль». Фильм-концерт.

22.25—«Советуем, предлагаем, рекомендуем». Телевизионная реклама.

22.35—Новости.

ЧЕТВЕРГ, 21 НОЯБРЯ

1-я программа

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

15.30—Цветное телевидение. Театр «Колокольчик».

15.45—Ленинский университет миллионеров. «Социалистическая экономика и научно-технический прогресс».

ПОКАЗЫВАЕТ ИРКУТСК

16.15—Фестиваль фольклорных коллективов. В передаче принимают участие самодельный фольклорный ансамбль с. Александровск Аларского района и вокальная группа клуба Иркутской сельскохозяйственной опытной станции.

16.45—«Корабль и люди». Телевизионный фильм.

17.15—«Приангарье».

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

17.45—Цветное телевидение. Поэт заслуженный артист РСФСР А. Розум.

18.25—Цветное телевидение. Чемпионат СССР по хоккею. «Крылья Советов» — «Химик» (Воскресенск). 3-й период. (В запись).

19.07—«Время».

19.30—Цветное телевидение. «Узоры».

20.10—Цветное телевидение. Премьера документального фильма «Социалистическая Монголия». Производство АПИ и Монгольского телевидения.

20.50—Цветное телевидение. «Голубой огонек». (Повторение от 7 ноября).

2-я программа

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

18.15—«Ждем тебя, парень». Художественный фильм. «Узбекфильм».

ПЯТНИЦА, 22 НОЯБРЯ

1-я программа

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

18.00—Беседа с министром здравоохранения СССР, академиком Б. В. Петровским. «О советско-американском сотрудничестве в области медицинской науки и здравоохранения».

16.30—Цветное телевидение. «Наш адрес — Советский Союз».

17.30—«Телевизионные встречи». Ведут передачу народная артистка СССР Т. Пельцер и заслуженный артист РСФСР А. Миронов.

19.00—«Время».

19.30—Цветное телевидение. Концерт советской песни.

20.10—«Мир социализма». К 50-летию провозглашения Монгольской Народной Республики.

20.40—«Чайков».

Художественный фильм. «Ленфильм».

ПОКАЗЫВАЕТ ИРКУТСК

22.25—«Приангарье».

22.55—Концертный вал.

23.25—Новости

2-я программа

ПОКАЗЫВАЕТ ИРКУТСК

20.50—«Тройная проверка». Художественный фильм. Рижская киностудия.

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА

22.25—Концерт мастеров искусств. Передача из Ашхабада.

Учебный комбинат строительства производит набор на курсы (с отрывом от производства) машинистов мостового крана. Срок обучения 4 месяца, стипендия 70 рублей.

Принимаются женщины и мужчины, возраст — не менее 18 лет, образование 8—10 классов.

Адрес учебного комбината: ул. Восточная, 18, телефоны: 9-53-17, 9-80-43.

## ОСТАЛОСЬ 10 ДНЕЙ

25 ноября 1974 года заканчивается подписка на все газеты и журналы на 1975 год. Осталось 10 дней до конца подписки.

Подписку можно оформить в отделениях связи и у общественных распространителей печати по месту работы, в агентстве «Союзпечать».

Коллектив треста «Востокхиммонтаж» с глубоким прискорбием извещает о скоростной смерти старшего работника треста **ЕФРЕМОВА** Ивана Сергеевича и выражает соболезнование родным и близким покойного.