«ЛУНА-7» В ПОЛЕТЕ

В соответствии с программой исследований космического пространства и планет солнечной системы 4 октября 1965 года в Советском Союзе осуществлен запуск космической ракеты в сторону Луны.

На борту космической ракеты установлена автоматическая станция «Луна-7» весом 1506 кг, оборудованная измерительной аппаратурой для проведения научных исследований.

Запуск произведен с помощью многоступенчатой ракеты. Последняя ступень ракеты предварительно была выведена на промежуточную орбиту искусственного спутника Земли, а затем по заданной программе вывела автоматическую станцию на траекторию движения в сторону Луны.

Включение телеметрической измерительной и научной аппаратуры производится автоматически, в соответствии с программой полета, а также по радиокомандам с Земли.

Наблюдение за полетом автоматической станции «Луна-7», определение параметров ее траектории, прием на Земле научной информации осуществляется специальным измерительным комплексом. Движение автоматической станции «Луна-7» происходит по траектории, близкой к расчетной.

В 17 часов московского времени 4 октября 1965 года станция «Луна-7» находилась на расстоянии 67.300 километров от Земли над точкой земной поверхности с координатами 113 градусов 2 минуты восточной долготы и 13 градусов 20 минут северной широты. Вся аппаратура, установленная на борту автоматической станции «Луна-7», работает нормально. Координационно - вычислительный центр ведет обработку всей поступающей информации.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Знамя коммунизма

Год издания 14-й
№ 199 (2658)
Пятница, 8 ОКТЯБРЯ 1965 года
Цена 2 коп.

Орган Ангарского горкома КПСС и городского Совета депутатов трудящихся

Выгода для всех

Работники нашего завода с большим интересом знакомятся с материалами сентябрьского Пленума ЦК КПСС. Меры по упорядочению планирования, предложенные Пленумом, приведут к улучшению использования трудовых, материально-технических ресурсов, поднимут заинтересованность трудящихся в улучшении экономических показателей работы предприятий.

В настоящее время предприятию планируется четыре показателя: по производительности труда, численности работающих, средней зарплате, фонду зарплаты. Нередко получалось, что эти задания сковывали инициативу не только рабочих, но и руководителей предприятий и цехов.

При планировании предприятиям только фонда заработной платы, как предлагает Пленум, руководителям предприятий предоставляется право и возможность, исходя из этого фонда и уровня производства, планировать все другие экономические показатели. В рентабельной работе предприятия, в получении сверхплановых прибылей будут заинтересованы все трудящиеся.

Г. ТЕРЕЩЕНКО,
начальник сталелитейного цеха РМЗ.

ЗАЯВЛЕНИЕ МИД ДРВ

МИД ДРВ опубликовал заявление относительно сговора таиландских властей с Соединенными Штатами об агрессии против Вьетнама, передает агентство ВИА. На протяжении длительного времени, говорится в заявлении, таиландские власти способствовали превращению Таиланда в американскую военную базу. По указке Соединенных Штатов таиландские власти проводят враждебную политику по отношению к вьетнамскому, лаосскому и кхмерскому народам.

МИД ДРВ решительно предупреждает, что эти власти должны нести полную ответственность за все последствия, вытекающие из сговора с американскими империалистами, направленного против Вьетнама. Правительство ДРВ, указывается в заявлении, требует, чтобы таиландские власти немедленно прекратили военное вмешательство в Южном Вьетнаме, прекратили предоставлять Соединенным Штатам базы на территории Таиланда для бомбардировок ДРВ.

Ракетами по школе

Группа американских реактивных самолетов снова совершила налеты на различные объекты Демократической Республики Вьетнам. 3 октября в 10 часов четыре американских самолета типа «F-105» выпустили более 20 ракет по средней школе провинции Тхань Хоа, сообщает агентство ВИА.

В сообщении также говорится, что в 6 часов утра три военных корабля Соединенных Штатов и их агентов вторглись в территориальные воды ДРВ в провинциях Ха Тинь и Куанг Бинь.

В своем послании Международной комиссии по наблюдению и контролю во Вьетнаме миссия связи верховного командования вьетнамской Народной армии решительно протестует против этих агрессивных действий США и их приспешников.

ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ОПАСНОЙ ПОЛИТИКЕ БОННА

Господствующие в ФРГ монополистические и милитаристские круги хотят использовать итоги выборов в бундестаг для усиления своей политики агрессии, политики, направленной на получение ядерного оружия, ликвидацию демократических прав и наступление на жизненный уровень трудящихся говорится в коммюнике о последнем заседании Политбюро ЦК Компартии Германии переданном радиостанцией «Дейчер фрейхстсзендер 904». Все это привело к еще большему обострению противоречий между рабочим классом и всеми микролюбивыми силами, с одной стороны, и крупными монополиями и их правительством, с другой.

В коммюнике подчеркивается, что в ФРГ имеются большие силы, которые могут воспрепятствовать проведению антинациональной политики монополий.

Выросшую во время избирательной кампании активность миролюбивых демократических сил, указывает Политбюро ЦК КПГ, необходимо усиливать и дальше. Коммунисты и социал - демократы должны быть вместе и должны совместно отражать грозящую им опасность. Необходимо, несмотря на имеющиеся разногласия, объединить все силы для совместных действий против роковой политики ХДС/ХСС.

НАВСТРЕЧУ ОКТЯБРЮ

Скоро праздник!

На трудовую вахту в честь Октября встают ангарчане-строители. Повышенные обязательства принял на себя коллектив комсомольско-молодежной бригады из СМУ-5, которым руководит бригадир Усенко. Строители вызвали на социалистическое соревнование бригаду А. Сверчинской. Обе бригады заняты на отделке жилых зданий.

Владимир Васильевич Золотарев — токарь-расточник высокого класса. Он выполняет ответственные задания. Кроме того, он активный общественник — в своем цехе коммунист Владимир Золотарев возглавляет партийную группу.

На снимке: В. Золотарев.

Фото А. ХАМЗИНА.

На уровень проектов

Еще один квартал остался позади. Для коллектива завода керамических изделий он был успешным. Перевыполнив план по заданной номенклатуре, завод вышел к четвертому кварталу на уровень проектной мощности.

Последний квартал текущего года для коллектива будет напряженным. План по производству плиток увеличивается на 10—11 процентов. Сейчас в цехах идет деятельная подготовка к выполнению увеличенного задания.

Решения сентябрьского Пленума ЦК КПСС всколыхнули весь коллектив. В цехах в обеденный перерыв, в пятиминутки устраиваются читки материалов. Все рабочие, инженерно - технические работники завода горячо одобряют решения Пленума.

Новое в мире

К событиям в Индонезии

Как сообщает из Сингапура, ссылаясь на индонезийское радио, корреспондент агентства Рейтер, президент Сукарно провел совещание с представителями высшего командования. На этом совещании присутствовали министр иностранных дел Субандрио и второй заместитель премьер-министра Леймена.

Корреспондент агентства Франс Пресс, ссылаясь на джакартское радио, прослушиваемое в Сингапуре, передает, что индонезийские войска, верные правительству, освободили город Джокьякарту на Центральной Яве от частей, находящихся под командованием сторонников государственного переворота 30 сентября. В окрестностях этого города все еще продолжаются вооруженные схватки между сторонниками подполковника Унтунга, руководившего переворотом, и правительственными частями. В ряде мест солдаты, находящиеся под командованием сторонников переворота, переходят на сторону правительства. Однако, сообщает корреспондент, ряд районов на Центральной Яве продолжает оставаться, в руках частей, поддержавших переворот.

ДВУМ ДАТАМ

Со значительным превышением выполнил коллектив ДОКа № 1 сентябрьский и квартальный планы. За квартал коллектив дал сверх плана основного вида продукции — пиломатериалов — 5100 кубометров, оконных блоков — 800 квадратных метров.

В цехах ДОКа царит трудовой подъем, вызванный сентябрьским Пленумом ЦК КПСС. В коллективах идет обсуждение материалов съезда, намечаются новые рубежи. Деревообработчики решили развернуть социалистическое соревнование в честь 48-й годовщины Октября и навстречу XXIII съезду партии. Принимая обязательства, коллектив ДОКа дал слово закончить октябрьскую программу к 28 числу, выдать сверх плана 700 кубометров пиломатериалов и 800 квадратных метров оконных блоков.

НОВОСЕЛЬЕ В БУДУЩЕМ ГОДУ

РАСТОЛСТЕВШИЕ, но не вышедшие ростом сосны, следы от колес МАЗов, гусениц бульдозеров, телег, блестящая лента дороги, выдолбленной осенними дождями — таков сегодня пятачок земли, на котором в скором будущем зажгутся огни 12 микрорайона. Недавно сюда после длительного кочевья по объектам 4-го и 5-го микрорайонов вновь возвратились монтажники первого строительно-монтажного управления № 1.

И вот результат — смонтирован третий этаж дома № 6, невдалеке от него монтируются еще два жилых здания, заложен фундамент детского сада, готов котлован еще под один жилой дом. К этому надо добавить, что три здания (те, что у самого шоссе) еще с весны ждут отделочников.

Микрорайон шагнул в глубь сосновой рощи. Дома и новые объекты окружили ее большим полукольцом. В центре этого кольца над деревьями возвышаются два крана, еще две машины установлены там, где в будущем в микрорайон врежется широкий прямой, как стрела, проспект Гагарина.

Сюда на новые объекты микрорайона пришли лучшие бригады монтажников СМУ-1 Евграфова и Ляшко. Бригада Евграфова строит сразу два дома. Один из них дом № 6, где монтажники «приваривают» третий этаж. Отсюда вся строительная площадка как на ладони. Вон там, вдали, с трудом преодолевая песчаные барьеры, ползет газик, внизу бульдозер шлифует дно котлована. Немного левее кран легко снимает тяжелый груз с панелевоза.

Сварщик Александр Будяев каждый день наблюдает эту картину строительства. Правда, она не всегда одинакова. Александр поднимается все выше и выше вместе с этажами. Он шутит:

— Прямо посмотришь — тайгу видишь, назад обернешься — дома наступают. Одним словом, посторонись, товарищ тайга!

И тайга отступает. Правда, не стеной, как бывало раньше, а маленькими участками. Большие остаются на радость новоселам.

В минуту перекура собрались в будке монтажник Николай Тимин, студент-практикант Алеша Карманов, Борис Татаринов. В будке тесно, тепло. На оконной раме свежая карандашная надпись: «Слава КПСС». Очевидно, она появилась в дни работы Пленума.

Сначала разговор о недостающих деталях, которые сдерживают строительство, потом он перекидывается на решения Пленума ЦК. Из всего сказанного за несколько минут перекура ясно одно — монтажники довольны намеченной программой перестройки в промышленности. Она им по душе, заявили они.

И снова высота. Каждый занимает свое рабочее место. Вспыхивает на третьем этаже огонек электросварки. А вверх ползет панель — уже четвертого этажа.

12 микрорайон зажимает тайгу в кольцо. Во втором квартале первого года новой пятилетки здесь ангарчане отпраздную́т первые новоселья.

А. КРИВОЙ.

На снимке: таким был микрорайон 5 октября 1965 года.

Фото автора.

РАЗГОВОР ВЕДУТ КОММУНИСТЫ

СОБРАНИЕ еще не началось. И коммунисты шелестели развернутыми газетными страницами, вчитываясь в Постановления Пленума ЦК КПСС. С вниманием был выслушан доклад секретаря партийного бюро Ангарского ремонтно - механического завода об итогах деятельности коммунистов предприятия.

Ремонтно - механический завод — одно из передовых предприятий Ангарска. За полтора десятка лет своего существования он перерос рамки ремонтного завода, стал крупным поставщиком продукции для нефтеперерабатывающего завода и химических предприятий страны. Хорошо известна его продукция за рубежом. Коллектив завершает свой семилетний план.

И все же в работе коллектива имеется ряд существенных недостатков. По-прежнему лихорадит завод неравномерный выпуск продукции.

Велики потери времени из-за простоев в ожидании крана, поисков инструмента, материала, заготовок. На заводе подсчитали, что это равносильно тому, что 63 квалифицированных рабочих в течение месяца работали вхолостую, а их зарплата легла на себестоимость продукции.

Не получил должной поддержки со стороны отдела технического контроля, мастеров, общественных организаций в цехах передовой метод бездефектной сдачи продукции.

Начальники цехов «выколачивая план», мало еще вникают в экономику производства, а цеховые экономисты недостаточно помогают им. Вот почему, как говорят, в точку попали слова А. Н. Косыгина о том, что в современных условиях нетерпимо, чтобы инженер, конструктор, проектировщик не могли глубоко разбираться в экономике производства. Слабо еще внедряется в производство НОТ — научная организация труда.

О том, что на заводе еще не научились по-хозяйски считать каждую копейку, говорила т. Мухомедзянова, распределитель чугунолитейного цеха.

— Чугунный лом поступает низкого качества. Давно уже идут бесплодные разговоры о постройке склада моделей. Не решен до конца вопрос о снабжении транспортом.

Слесарь цеха изготовления компенсаторов т. Мулявин поставил вопрос об улучшении условий труда в цехе, прежде всего об упорядочении вентиляции.

— Для того, чтобы верно судить о работе цехового коллектива, партийной организации, — заявил электрик цеха ребристых труб т. Коноваалов, — членам партбюро и, в частности, самому секретарю партбюро т. Тарасову, приходя в цех, нужно чаще беседовать с рабочими, не ограничиваясь беседами с руководителями цеха.

— Мы теперь, — говорил в своем выступлении т. Погосянц, главный инженер завода, — должны научиться работать по-другому. Пленум Центрального Комитета, рассматривая вопрос о перестройке руководства промышленностью, ставит задачу расширять права предприятия по хозяйственной деятельности, но наряду с этим повышается требовательность к руководителям — как к администрации, так и к партийным руководителям по овладению экономикой производства.

Новым реформам в экономике, несомненно, поможет повышение материальной заинтересованности трудящихся на заводе.

Наряду с этим, продолжал т. Погосянц, необходимо значительно улучшить работу с людьми. Мало мы еще отмечаем наших хороших рабочих, в то же время и дирекция, и партбюро, и завком профсоюза долго возятся с каким-либо одним пьяницей.

Об этом же говорили и товарищи, взявшие слово в специально посвященном собранию номере многотиражной газеты «Ангарский нефтяник»: секретарь цеховой парторганизации тов. Перцинев, котельщик т. Латышев, термист т. Вопилов, электромонтер т. Гудков, начальник цеха т. Буров и другие.

— Нам нужно повысить «чувство локтя» в коллективе, добиться, чтобы каждый коммунист чувствовал себя бойцом на передовой линии борьбы за выполнение программы партии. Нужно воспитывать, как этому учил Ленин, в каждом трудящемся чувство хозяина своей страны, своего завода.

Собрание наметило ряд мероприятий по улучшению работы партийной организации предприятия.

Избран новый состав партийного бюро. Парторгом завода снова избран т. Тарасов.

А. ТЕРЛЕЦКИЙ.

РАСПЛАТА

В УПРАВЛЕНИИ железнодорожного транспорта строительства, как и в любой другой организации или на предприятии, имеется своя «малая пресса» — стенная печать. Здесь регулярно выпускается около 10 стенных газет, в службах, в депо, на станциях. Головная управленческая газета «На рельсах» в июне этого года отмечала свое пятнадцатилетие и 200-й номер.

В стенных газетах УЖДТ за эти годы появилось немало заметок, мобилизующих коллектив на выполнение государственного плана, повышение производительности труда, укрепление производственной дисциплины, улучшение технологии и т. д.

Наряду с этим стенные газеты выступали с критикой разного рода недостатков и неполадок, остро критиковали пьяниц, прогульщиков, бракоделов и нарушителей порядка и дисциплины.

Но вся беда в том, что критические выступления нигде не обсуждались, редакция их по одной статье не получила ответов по затронутым вопросам, и, следовательно, практически все выступления газеты прозвучали холостыми выстрелами. Стало быть, и пользы от этих выступлений было не так уж много.

Почему же так получается и кто в этом виноват?

Стенная газета «На рельсах» является органом партийной и профсоюзной организаций управления железнодорожного транспорта строительства. По затронутым здесь вопросам редакция не раз адресовалась к секретарю партбюро Б. Г. Чечулину. Он не раз обещал переговорить, с кем надо, обратить на этот вопрос внимание тех или иных лиц, в общем, помочь. Но, к сожалению, дальше этих обещаний дело не шло...

Ну а поскольку так, то и профсоюзные и хозяйственные руководители предприятия, не имея соответствующего толчка, тоже не реагировали на выступления стенной печати в нужной степени. А это, безусловно, не могло не влиять на авторитет печати. Авторитет стенных газет падал, люди меньше писали в свои газеты, а коегде, чего греха таить, дело доходило до того, что в газету и писали и выпускали одни лишь члены редколлегии.

Есть еще и другая сторона, так же являющаяся следствием недостаточного внимания к стенной печати. Это чувство безнаказанности у лиц, проявляющих безразличное, а порою и злобное отношение к стенной газете, к людям, ее выпускающим.

В качестве примера здесь можно привести совсем недавний случай.

Дело обстояло так. В последнем номере стенной газеты «На рельсах» был опубликован фельетон, озаглавленный «Пиковое положение В. М. Коростылева». В нем автор Е. Гаврилов, член редколлегии, осмотрщик вагонов УЖДТ, рассказал о том, что управленческая группа отряда охраны общественного порядка работает хуже других наших групп, что бывали случаи срыва дежурства. В частности, в пос-

ТРИБУНА ПЕДАГОГА

ШКОЛА—ПОИСК—ОПЫТ

ОБ ОПОРНЫХ ШКОЛАХ АНГАРСКА

СЕЙЧАС перед работниками народного образования поставлена задача обеспечить дальнейшее совершенствование методики обучения и воспитания детей и молодежи в общеобразовательных школах, шире и смелее внедрять в практику учебно-воспитательной работы школ достижения педагогической науки, опыт учителей - новаторов и передовых педагогических коллективов.

Пропагандировать и внедрять в классы достижения педагогической науки, передовой опыт учителей должны опорные школы.

Для этого они должны иметь соответствующую учебно-материальную базу, необходимое учебное оборудование, но главное — квалифицированных специалистов.

Разговор об опорных школах мне хочется начать со школы № 25, где педагоги осваивают и практически применяют наиболее эффективные приемы обучения.

За урок обучающего характера стали бороться учителя всех предметов. Они постепенно внедрили в практику достижения лишенких учителей. А потом уж на базе этой школы городской отдел народного образования вел работу по повышению квалификации учителей других школ.

Были проведены семинары учителей русского языка, начальных классов, директоров и заместителей директоров школ города. Проводились и семинары областного масштаба.

Шли годы, и в городе появлялись новые опорные школы. Далеко за пределами области знают об опорной школе № 27, об ее работе по кабинетной системе.

Творчески трудится коллектив педагогов этой школы на протяжении полутора лет над проблемой перехода на кабинетную систему обучения. И в марте этого года перед семинаром директоров школ города и областным семинаром директоров опорных школ продемонстрировались учебные кабинеты этой школы.

Глубокую признательность выразили участники семинаров коллективу школы за разработку и показ новой системы обучения.

Кабинет физики. Сколько творческих исканий и труда приложил преподаватель В. Н. Лобов! Вместе с ним увлеченно трудились и вкладывали свой посильный труд в оборудование кабинета учащиеся.

Своими руками члены кружка автоматики изготовили автомат для подачи звонков, автоматический переключатель для иллюминации здания, комплект приборов для изучения полупроводников, универсальный усилитель, выпрямитель, счетчик, кибернетическую черепаху.

В кабинете разработана конструкция ученических столов, которые изготовлены в школьной столярной мастерской. Они компактны и очень удобны: в них хранится фронтальное оборудование. В кабинете смонтировано управление проекционной аппаратуры. А проекционный аппарат в свою очередь связан с магнитофоном, от которого идет подводка к ученическим столам.

В школе оборудован лингафонный кабинет английского языка. Каждый ученик будет иметь микрофон и наушники. А это позволит учителю вести отличную индивидуальную работу с каждым учеником отдельно и со всем классом вместе.

По душе пришлось педагогам многих школ города и области, начинание школы № 17.

Вырос и окрел коллектив этой школы. Последние два года он занимает одно из первых мест по успеваемости.

Опорная школа № 17 работает над темой «Воспитание активности и самостоятельности учащихся на уроках и во внеучебное время».

Опыт этой школы распространяется через городские семинары учителей русского языка, начальных классов, географии, директоров и заместителей директоров школ.

Только на августовских пленумах учителя города прослушали опыт семи педагогов этой школы: «О дифференцированном обучении по русскому языку и арифметике в начальных классах» учительницы т. Семельчук, «Роль родителей в воспитании классного коллектива» преподавателя Т. Н. Бебезой, «Воспитание самостоятельности во внеклассной работе» В. А. Катьяновой, «Воспитание интереса к учению» Э. А. Гуркевич и другие.

Областной семинар директоров школ дал высокую оценку творческим поискам педагогов опорной школы № 10.

На городской секции учителей начальных классов с большим удовольствием прослушали опыт работы учительницы А. Г. Приходько «Изучение геометрического материала в 3 классе», преподавателя П. В. Гостинской «О связи уроков литературы с живописью и музыкой».

На базе этой школы проходили курсы учителей начальных классов института учителей и общественных начальных.

Коллективы всех названных школ, не жалея времени и сил, принимали и принимают своих коллег и по одному, и коллективно, из школ города и области и даже других областей.

В этом учебном году опорные школы наряду с новыми поисками будут продолжать работать над теми же темами. Чтобы познакомиться с их опытом, определены дни открытых дверей и консультаций для учителей и руководящих работников.

Семинары, практикумы и работа городских секций при опорных школах будут в основном проходить в каникулярное время, в дни, когда учителя определенной категории не имеют уроков в школе.

Так, в марте будет проведен семинар заместителей директоров в школе № 27 по вопросу «Переход на кабинетную систему начальных классов», в школе № 25 в декабре — семинар директоров школ — «Контроль и руководство за учебно - воспитательной работой»...

В школах города ведется работа по оборудованию учебных кабинетов. Один раз в месяц (последний вторник) «День открытых дверей» в школе № 27. Учителя и руководители школ могут побывать в этом коллективе и познакомиться с их опытом.

Будем надеяться, что в этом году опорных школ в городе станет больше: для этого у нас есть все возможности.

О. ОГАРКОВА.
зав. методкабинетом горонО.

СОВЕТЫ ВРАЧА

ПОЛЬЗА и ВРЕД САХАРА

ЗНАЧЕНИЕ углеводов (сахар, хлеб, крупы) в рационе питания очень велико. 400—500 граммов их обеспечивают более половины калорийности суточного рациона человека, то есть 1600—2000 калорий.

Человеку, не занимающемуся физическим трудом, требуется примерно 300—350 граммов углеводов в сутки. Если их съедать больше, могут возникнуть нежелательные осложнения, например, ожирение.

Судьба избыточных углеводов в организме различна. Часть их может окисляться до конечных продуктов — воды и углекислоты. Это, как правило, характерно для молодого организма. В других случаях из излишних углеводов образуется жир. Чаще всего это происходит у людей зрелого возраста и пожилых, а иногда и у молодых, ведущих малоподвижный образ жизни.

В последнее время ученые склонны считать, что в развитии ожирения виновна не столько жирная пища, сколько богатая углеводами. Добавим, что не только при сахарном диабете, но и при атеросклерозе и сердечно - сосудистых заболеваниях избыток сахара может быть вредным.

Сахароза, лактоза, фруктоза — виды сахаров — в организме превращаются в хорошо усвояемую глюкозу. Все они довольно хорошо растворяются в воде и быстро используются организмом. Из них образуется гликоген, необходимый для питания печени и других органов, а также работающих мышц, в том числе сердечной.

Сахароза систематически попадает в организм с свекловичным или тростниковым сахаром. В сахаре-рафинаде, например, 99,9 процента сахарозы. Много ее в бананах, дынях арбузах, огородной свекле. В ягодах сахарозы всего лишь 0,1—0,8 процента, в фруктах несколько больше.

Более полезна фруктоза, которой богаты фрукты и ягоды. Она хорошо усваивается. Если принять сладость сахарозы за 100, то у фруктозы она 173.

Много фруктозы в винограде, яблоках, грушах, черной смородине.

В молоке и молочных продуктах содержится молочный сахар — лактоза. Он в 6—7 раз менее сладок, чем сахароза, и лактозой трудно удовлетворить потребность в сладком. Способствуя развитию молочнокислых бактерий, лактоза ограничивает процессы брожения в кишечнике.

Из сахаров легче других усваивается глюкоза. Она лучшее средство питания больных, незаменима при больших физических напряжениях, например, спортивных состязаниях.

Как мы уже говорили, обильное потребление сладкого человеком, затрачивающим мало энергии, значительно повышает образование жира в организме, и не только из сахара, но и из крахмала. Излишки сахара способствуют нарушению жирового обмена, повышают уровень холестерина в крови, снижают способность кишечных микробов синтезировать витамины, в том числе и важный для организма витамин B_{12}. Наблюдения, проведенные во многих клиниках, и в частности, в Ленинградском научно - исследовательском санитарно-гигиеническом институте, свидетельствуют, что у пожилых людей сахар долго циркулирует в крови, так как организм не в состоянии своевременно его усвоить. У них медленнее образуется гликоген в печени, мышцах, нервной и других тканях.

Учитывая все это, некоторые зарубежные исследователи крайне отрицательно относятся к потреблению сахара (сахарозы). Так, по мнению американского ученого Мак-Кея, пожилые люди «должны воздерживаться от двух соблазнов — сахара и алкоголя». Другие исследователи, Портис и Книг, рекомендуют заменить в рационе питания пожилых сахар сахарином.

Мы не можем согласиться с такой заменой сахара, его следует лишь ограничить в питании людей пожилых и тучных.

Есть данные, что все отрицательные последствия — ожирение, повышение холестерина в крови, прогрессирование атеросклероза — связаны, главным образом, с избытком высокорафинированных углеводов. Людям пожилым и тучным надо меньше есть изделий из высших сортов муки и манной крупы, а также кондитерских изделий. Свекловичный и тростниковый сахар почти полностью состоит из сахарозы: этот наиболее рафинированный продукт лишен биологически активных веществ. Что же касается, например, такого углевода, как крахмал картофеля и цельных зерновых, то ему в значительно меньшей степени присущи все эти отрицательные свойства.

Фруктоза и лактоза поступают в организм вместе с ценными составными частями фруктов, ягод, молока. Овощи, фрукты и молоко полезны для всех возрастов. В диете приходится ограничивать сахарозу, то есть обычный сахар-рафинад, сахарный песок и кондитерские изделия. В зрелом и пожилом возрасте, а также людям, ведущим малоподвижный образ жизни, рекомендуется около 50 граммов сахара в сутки.

200 граммов яблок, груш или винограда обеспечивают до 15 граммов фруктозы. Непревзойденный ее источник — пчелиный мед (в нем 37 процентов фруктозы и только 2 процента сахарозы). Одна столовая ложка меда содержит около 10 граммов фруктозы.

Важным углеводом является крахмал, из которого в организме образуется глюкоза. Ее хватает, если человек затрачивает мало физических усилий. Но если нагрузки на организм повышены, то медленно расщепляющийся крахмал не успевает обеспечивать мышцы сахаром, и тогда необходимо есть легко усваиваемые сахара, например, рафинад.

В рациональном питании важно правильно сочетать крахмал и сахар. В зрелом и пожилом возрасте человеку, не занятому физическим трудом, из общего количества углеводов необходимо до 17 процентов сахара. Для детей и юношей его удельный вес в рационе питания повышается до 25 процентов.

К углеводам относится и клетчатка и близкие к ней вещества — протопектин плодов и овощей. До недавнего времени считалось, что клетчатка не переваривается в кишечнике и только механически его раздражает, усиливая перистальтику и выведение шлаковых веществ. Однако оказалось, что некоторые виды клетчатки частично перевариваются. Так, например, легко растворима клетчатка картофеля, белокочанной капусты, многих ягод и фруктов. Несомненна положительная роль клетчатки в создании полезных микробов кишечника.

Интересно и другое: клетчатка способствует выведению из организма холестерина и, таким образом, играет известную роль в профилактике атеросклероза. Особенно ценна в этом отношении клетчатка овощей и фруктов.

К углеводам относятся пектиновые вещества, играющие важную роль в пищеварении, улучшающие деятельность полезных микробов кишечника. Пектиновые вещества используются при лечении поносов. Много их в яблоках, вишне, апельсинах.

(АПН)

за КРИТИКУ

леднее дежурство, 29-го августа, из назначенных на дежурство и своевременно оповещенных командиром отряда тов. Коростылевым девяти человек явилось всего трое, да и то одна из них заявила, что не может дежурить, потому что ей нездоровится. Фельетон был написан в форме диалогов между командиром отряда тов. Коростылевым и лицами, не пришедшими на дежурство.

Форма фельетона — дело авторское. А факт есть факт: действительно большинство из тех, кто должен был прийти на дежурство, не пришли.

И вот, когда газета была вывешена, некоторые из тех, чьи фамилии фигурировали в фельетоне, возмутились. В адрес автора посыпались весьма нелестные выражения, а в заключение инженер коммунист З. Конова вымарала в газете те фразы, которые затрагивали ее персону. Газета была испорчена и ее пришлось снять.

Как видите—произошло «ЧП». О происшествии тут же узнал секретарь партбюро тов. Чечулин Б. Г. Но вместо того, чтобы осудить поступок З. Коновой: он фактически стал на ее защиту. Не скупился он в выражениях своего неудовольствия по адресу фельетона тов. Е. Гаврилова. Уж не потому ли, что и сам т. Чечулин тоже должен был быть на дежурстве 29 августа, но по какой-то причине не явился?

Разве можно было замолчать такой случай? Каким же авторитетом после этого может пользоваться наша стенная печать? Да после этого можно срывать газеты, обливать грязью любого автора газеты, можно как угодно оскорбить и унизить редколлегию. Как ни странно, но получается именно так.

А ведь раньше у нас имели место случаи, когда с автором статьи, помещенной в стенгазете, по неделям и более не разговаривали те, чьи имена были напечатаны не «розовым» цветом. Бывали случаи — с авторами тех или иных критических статей сводились счеты.

Всем известно, что те времена, когда в корреспондентов стреляли из-за угла, давно миновали. Но свести мелкие счеты, при случае уколоть — это, к сожалению, еще бывает. Так почему же секретарь партбюро льет воду на мельницу именно тех, кто как раз не переносит критики?

Б. КУМПАН
редактор стенной газеты УЖДТ «На рельсах».

В БОРЬБЕ ЗА КУБОК

До этой встречи на кубок газеты «Советская молодежь» юноши «Старта» записали поражение «Сибиряку» за неявку на игру и одержали победу над иркутской «Звездой». А «Энергетик» нанес поражение иркутской «Ангаре-2». Теперь решался вопрос: кто выйдет в следующий тур? «Энергетик» или «Старт»?

Первый тайм прошел в бесплодных атаках. Нападающие обеих команд часто «грешили». Атаковали и те и другие, но мячи так и остались на световом табло до перерыва. Во второй половине игры Коля Шитов четко реализует пенальти в ворота «Энергетика». И тут же Володя Алехин сравнивает счет.

Кончилось основное время. Судья назначает дополнительное. Соперники снова обмениваются голами. Это сделали Гена Кобелев и Юра Вдовин. Спор так и не решился. Теперь все должны решить одиннадцатиметровые удары. Пять ударов. Первым бьет «Энергетик». Итог не радостный — всего один мяч. А форварды «Старта» заставили вратаря «Энергетика» вынуть из сетки ворот три мяча. Юноши «Старта» продолжат борьбу за приз «Советской молодежи».

А. КИСЕЛЕВ,
нештатный корреспондент.

ПОРА БОЛЬШИХ БАТАЛИЙ

ТОЛЬКО что из Новосибирска вернулась сборная команда легкоатлетов ДСО «Труд». Большинство спортсменов в ней — ангарчане. Они защищали честь Иркутской области на первенстве Центрального Совета общества «Труд».

Выступление наших спортсменов ознаменовалось новым успехом: они заняли второе место в своей группе, опередив такие области, как Волгоградская, Челябинская, Краснодарский и Красноярский края.

Удачно выступил Виктор Белов, занявший третье место в метании диска. А старт Александра Васина на 1500 метров завершился падением семилетней давности рекорда Б. Ефимова. Теперь этот рекорд равен 3 мин. 49,2 сек. Представитель Иркутска А. Курьян одержал победу в беге на 3000 м с препятствиями. Но особый успех выпал на долю Ларисы Сизых и Анатолия Файзулина.

Лариса не только победила в беге на 200 метров (25,4 сек.), но и очень хорошо выступила в пятиборье, набрав 4092 очка. Так, ей удалось пробежать 80 м с барьерами за 11,8 сек., прыгнуть в высоту на 148 см, в длину на 5 м 28 см, хорошо толкнуть ядро и пробежать 200 метров.

Анатолий Файзулин был третьим среди десятиборцев, набрав 5626 очков. Сейчас Н. Чалова, Л. Сизых и А. Файзулин готовятся к первенству СССР в г. Тбилиси.

Летний сезон на исходе, но именно в октябре нам предстоит стать свидетелями интересных спортивных соревнований. 10 октября состоится первенство области по кроссу, а 17 в районе лыжной базы СК «Ангара» состоятся соревнования по кроссу, в которых примут участие легкоатлеты Сибири и Дальнего Востока.

А. КУЗЬМИН,
заслуженный тренер РСФСР.

ЗВУЧАТ ПЕСНИ МИРА

Солисты Государственного ордена Ленина Академического Большого театра СССР П. И. Селиванов и С. М. Хромченко известны не только в нашей стране, но и за рубежом.

В актовом зале строителей 8 октября состоится встреча с артистами столицы. В программе концерта арии, романсы, дуэты, народные песни, песни советских композиторов, песни Кубы, Чили, Уругвая, Неаполя.

Партию фортепиано исполняет Илья Файнфельд.

НАШ КИНОЗАЛ

САЛЮТ МАЛЬЧИШУ!

ВАМ, октябрятам и пионерам страны Советской, посвящается этот фильм!

В те дальние-дальние годы, когда только отгремела во всей стране гражданская война и Красная Армия прогнала белые войска проклятых буржуинов, хорошая жизнь для ребят настала... Как вдруг скачет на коне гонец. Скачет по дорогам день и ночь и скликает людей:

— Эй, вставайте! Пришла беда, откуда не ждали...

Отцы ушли на войну: за ними и старшие братья ушли на войну... Еще осталось день простоять да ночь продержаться до прихода Красной Армии, а сил нет...

И пошел тогда дорогой отцов и братьев отряд мальчишей - малышей во главе с бесстрашным Кибальчишем, пошел драться насмерть с буржуинскими войсками...

Так начинается фильм по сказке Аркадия Гайдара о Мальчише-Кибальчише и его твердом слове.

Вы встретитесь на экране со смелым и верным Кибальчишем. Вместе с ним и его друзьями вы будете участвовать в сражении с буржуинскими войсками, презирать предателя Мальчиша-Плохиша.

Как и герои фильма, вы будете радоваться приходу Красной Армии и горевать, когда казнят Кибальчиша.

Ведь это вам, октябрятам и пионерам, перед своей гибелью Мальчиш-Кибальчиш завещал:

— Эй, вы, мальчиши — малыши страны Советской, слышите вы меня? Жизнь впереди, за дымом да за пожарами, светлая-светлая!

И он ушел на казнь, так и не выдав военной тайны.

Наверное, каждый из тех, кто посмотрит новый фильм, захочет стать похожим на героев Гайдара, стать такими, как они!

Л. СРУЛЕВИЧ,
работник кинотеатра «Пионер».

МЫ ТЕПЕРЬ — УЧЕНИКИ

«Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики»—так назвали свой праздник первоклассники 17 школы.

В субботу они собрались в кинотеатре «Пионер».

Прошел месяц учебы в школах. Чему научились дети за это время? Писать, лепить, рисовать... Свои труды ребятишки представили на выставку. Здесь и лучшие тетради учащихся, и работы из пластилина, и аппликации...

Ребята долго готовились к своему празднику.

Первоклассники показали инсценировку «Первое сентября», читали стихи, пели песни, танцевали...

ПОЧТИ МЕСЯЦ ПОД ВОДОЙ

26 сентября на поверхность Тихого океана «целым и невредимым» поднялся Скотт Карпентер — американский космонавт, совершивший три витка вокруг Земли в 1963 году. Он пробыл под водой 29 дней и 14 часов, выполняя роль руководителя подводной морской лаборатории «Силэб-2». Это было самое длительное пребывание человека под водой. Вместе с Карпентером поднялись 9 других акванавтов, которые 15 дней назад спустились в морскую лабораторию, чтобы заменить первую команду исследователей. Сейчас места в «Силэб-2» заняла новая команда акванавтов. Ей предстоит пробыть «на дне морском» еще 15 дней.

Подводная лаборатория «Силэб-2» представляет собой стальную цилиндрическую капсулу размером 3,6 метра на 17,5 метра. Она опущена на глубину 63 метра недалеко от живописного побережья Южной Калифорнии.

Главная цель данного эксперимента, рассчитанного на 45 дней,—испытать способность человека в течение сравнительно длительного периода жить и работать в подводной среде. По мнению представителя военно-морских сил США, наибольшая ценность этого эксперимента, по-видимому, будет состоять в том, чтобы доказать возможность глубоководных спасательных операций после катастрофы с подводной лодкой, кораблем или самолетом.

Участники этой необычной подводной экспедиции, надев водолазные костюмы, ежедневно на несколько часов покидали батискаф, изучали образцы морской фауны и флоры, составляли карту дна океана, исследовали материковую отмель, где, как полагают, имеются огромные месторождения марганца, нефти и газа. Они создали на дне океана метеорологическую станцию, чтобы выяснить, существует ли связь между погодой на поверхности и данными под водой.

Водолазам «помогает» специально обученный дельфин Таффи. Он выполняет роль «связного» между подводной лабораторией и надводным дежурным судном. Кроме того, дельфин сопровождает акванавтов, нагруженный инструментами и спасательными тросами. Сообщают, что Таффи настолько хорошо обучен, что может пойти на глубину, похлопать по плечу заблудившегося водолаза и протянуть ему спасательный трос. В первый день пребывания в лаборатории «Силэб-2», т. е. 29 августа, Скотту Карпентеру удалось установить радиосвязь с экипажем космического корабля «Джеминай-5», совершавшим в то время свой 117-й виток вокруг Земли, и беседовать с Гордоном Купером. Это был первый случай, когда человек из глубин океана вел разговор с человеком в космосе.

Ученые пока еще не дают каких-либо оценок физиологических данных, полученных в результате этого эксперимента. У акванавтов был отмечен повышенный аппетит. Главный инспектор, следящий за выполнением программы «Силэб-2», капитан Дж. Бонд сказал по этому поводу: «Я не знаю, чем объяснить, почему они так голодны, кроме как тем, что вода холодная и они расходуют массу энергии». Акванавты, добавил он, возвращаются в батискаф совершенно замерзшими. Однако в «Силэб-2» поддерживается довольно высокая температура — 30 градусов по Цельсию.

В США уже вторично проводится аналогичный эксперимент. В прошлом году группа оставалась под водой 11 дней на глубине около 58 метров в подводной морской лаборатории «Силэб-1».

А. ЖИГУЛЕВ.
(ТАСС).

ИЗВЕЩЕНИЕ

Сегодня, 8 октября, в 18 часов в редакции газеты «Знамя коммунизма» состоится городское собрание членов союза журналистов.

Редактор В. П. КУЗЬМИН

КИНО

«ЮНОСТЬ» — Раз картошка, два картошка. 10. 12-50. 14-40, 16-30. 18-20, 20-10, 22. Киносборник. 10.

«ПИОНЕР» — Морозко. 10. 11-35, 15-15. Новый Дон-Жуан. 13-30. 16-50, 18-35. 20-16. 22. Малый зал — Горизонт. 19 День счастья. 17 20-10. 22.

«КОМСОМОЛЕЦ» — Боксер и смерть. 10. 11-55 13-50. 15-45. 17-40, 19-35. 21-30.

«ПОБЕДА» — За мной, канальи! 10. 11-45. 13-30 15-15. 17. 18-45. 20-30. 22-15 (Дети до 16 лет не допускаются)

ДК НЕФТЯНИКОВ — Рокко и его братья. (2 серии). 12. 15.

«МИР» — новый художественный фильм «Чужой в городе» (Дети до 16 лет не допускаются). 10. 11-50. 13-40, 15-30. 17-20. 19 10. 21.

«ОКТЯБРЬ» — Испорченная девчонка. 15. 17. 19 21

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

8 октября. ПЯТНИЦА

10.30 — Художественный фильм «Каникулы».
19.00 — Новости.
19.30 — Хроникально-документальный фильм «Современны запорожцы».
19.50 — «Дети и мы». (Передача 2-я).
20.10 — Кинохроника.
20.20 — «Плюс электрификация».
20.45 — Художественный фильм «Каникулы».
21.50 — Показывает КДК.

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ ПРИ ДОМЕ БРАКОСОЧЕТАНИЙ принимает заказы на обслуживание свадебных торжеств, молодежных и семейных вечеров, юбилейных дат.

По желанию заказчика кулинары банкетного зала изготовляют блюда и закуски широкого ассортимента: овощные, рыбные, мясные, мучные (горячие и холодные), напитки и различные десерты. Кроме того, стол украсят фрукты, вина и кондитерские изделия.

Принимаются заказы на обслуживание торжественных и семейных вечеров на дому.

Заявки на обслуживание принимаются предварительно за 3—5 дней ежедневно, с 10 до 20 часов, кроме понедельника.

Адрес: Ангарск, ул. Ворошилова (квартал 85), Дом бракосочетаний, 2-й этаж, банкетный зал, телефон: 2-26-40. (1183)

СОВХОЗ «КИТОЙСКИЙ» ИМЕЕТ В ПРОДАЖЕ КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТУ, МОРКОВЬ В НЕОГРАНИЧЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ.
АДРЕС: 13-й ВАЛОН. ПРОЕЗД АВТОБУСОМ ДО ОСТАНОВКИ «СОВХОЗ». (1210)

ИРКУТСКАЯ БАЗА ПОСЫЛТОРГА ИМЕЕТ В НАЛИЧИИ ПИАНИНО «ПРИМОРЬЕ» ПО ЦЕНЕ 530 РУБЛЕЙ. ПРИНИМАЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАКАЗЫ.

ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ НАПРАВЛЯТЬ ПО АДРЕСУ: г. ИРКУТСК, ул. КРАСНОГО РЕЗЕРВА, 62, БАЗА ПОСЫЛТОРГА. (1182)

НА РАБОТУ ПРИГЛАШАЮТ!

АНГАРСКАЯ МАСТЕРСКАЯ СРЕДСТВ АВТОМАТИЗАЦИИ ТРЕСТА СИБМОНТАЖАВТОМАТИКА — токарей 2—3 разрядов, слесарей-тисочников 5—6 разрядов, слесарей-инструментальщиков 5—6 разрядов, слесаря-ремонтника по металлорежущим станкам 4—5 разряда.

Обращаться: пос. Майск, переулок Автоматики, 3, Сибмонтажавтоматика, телефон: 85-84. (1181).

Китойская лесоперевалочная база — токарей, слесарей, водителей электрокаров, шоферов, плотников, рабочих (мужчин и женщин) в производственный отдел.

Обращаться: пос. Китой, Китойская ЛПБ, отдел кадров (1098)

АНГАРСКИЕ ТЕПЛОВЫЕ СЕТИ — рабочих (мужчин) с последующим обучением на 2-месячных курсах по специальности слесарь тепловых сетей, здесь же требуются изолировщики.

Обращаться: Ангарск, ул. Сибирская, 19-а. (1207).

Наш адрес: Ангарск, площадь имени Ленина, здание горсовета, 3-й этаж. Телефоны: редактора и отдела промышленности — 2-42-37, заместителя редактора идеологического отдела и секретариата — 2-21-37.

НЕ 08239. Ангарская городская типография областного управления по печати Заказ 5946. Тираж 21 750