

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ЗНАМЯ КОММУНИЗМА

Год издания 15-й

№ 32 (2749)

ВТОРНИК, 15 февраля 1966 года

Цена 2 коп.

НАШЕ БОЕВОЕ ОРУЖИЕ

УБЕЖДАТЬ читателя в том, что стенные газеты играют огромную роль в решении задач коммунистического строительства, нет необходимости. Со школьной скамьи мы связаны со стенной газетой. Найдите человека, который бы в какой-то из периодов его жизни не участвовал в редакциях. Таких людей, наверное, нет. Потому что стенная печать — это трибуна масс, это наше боевое оружие. Коммунистическая партия считает, что стенные газеты, так же как наша большая пресса, призваны обобщать и распространять опыт производственной и общественной жизни, вскрывать недостатки в работе, бичевать поклоны людей.

Отвечают ли этим требованиям стенные газеты, издающиеся в нашем городе? На этот вопрос дали ответ выставки стенной печати, организованной в городе.

Общим недостатком большинства стенных газет является неглубокое освещение жизни коллектива. Не хватает критического анализа действительности. Газеты предприятий, цехов, участков (в подавляющем большинстве) стоят в стороне от тех проблем, которые решают коллективы. Это и появляется. Стала традицией прымурочивать

выпуск газет к большим праздникам. А раз торжество — значит парадность, самовосхваление. Недостатки в работе остаются в тени.

Выход из этого положения? Надо чаще выпускать газеты. А в праздничных номерах побольше говорить о будничных делах.

Сейчас главными темами стенных газет должны стать борьба за улучшение экономических показателей на основе технического прогресса и совершенствования производства, воспитание на конкретных положительных и отрицательных примерах у людей качеств убежденных строителей коммунизма, рабочих хозяев.

Отсюда же вытекает и другой порок наших газет — недостаточная принципиальность и последовательность в решении тех вопросов, которые они пытаются поднимать. Почти нет в газетах рубрик: «Нам отвечают», «Меры принятия». Это значит, малоисчисленные критические выступления к тому же еще и остаются без последствий. А редакция сатирического листка «Слушаем — фиксируем» (трест Сибмонтажавтоматика) решила раскритиковать главк и управление капитального строительства нефтяников. Читают работники

треста эту критику и довольно улыбаются: «Не мы виноваты, а главк и заезжие, пусть они и выкрутиваются». Такая критика, конечно, не принесет пользы коллективу.

Повышению уровня стенных газет должен способствовать смотр-конкурс по наглядной агитации, который проходит в городе. Но по выставкам стенных газет определить это нельзя, потому что представлены старые издания. Партийные организации керамического, цементного, электромеханического, молочного заводов, управления тепловых сетей и другие вообще не представили на выставку газет.

Смотр-конкурс по наглядной агитации должен продолжаться. Партийным организациям следует использовать это время для улучшения содержания и оформления газет. Надо организовать выставку газет предприятия, в присутствии всех членов редакций сделать обзор, указать на достоинства и недостатки изданий. В последующем такие семинары должны стать правилом.

У нас есть все возможности, чтобы сделать стенные газеты настоящими боевыми помощниками коллективов предприятий и учреждений в решении задач, поставленных перед ними.

- ◆ НАШ БОЕВОЙ ПОМОЩНИК — СТЕННАЯ ПЕЧАТЬ.
- ◆ ПОМОГИТЕ ЛЕСОПЕРЕВАЛОЧНОЙ!
- ◆ ЖИЗНЬ — ПОДВИГ.
- ◆ «В БИТВЕ ВЕЛИКОЙ НЕ СГИНАТ БЕССЛЕДНО ПАВШИЕ С ЧЕСТЬЮ ВО ИМЯ ИДЕЙ»...
- ◆ НА СПАРТАКИАДЕ СИБИРИ И ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА.

К КОНЦУ ГОДА

С ПЕРВЫХ дней нового года коллектив Аянского участка треста «Востокэнергомонтаж» включился в соревнование в честь XXIII съезда КПСС. А недавно монтажники приняли обязательство на весь 1966 год. Монтажники обязались добиться снижения себестоимости строительно-монтажных работ на 0,3 процента, повысить производительность труда на 1 процент сверх плана. 210 рабочих и инженерно-технических работников повысят свою квалификацию в этом году. По предварительным данным, рационализаторы смогут сэкономить 22 тысячи рублей, а весь коллектив участка поддерживая почин предприятий Москвы и Ленинграда, обязался сэкономить 20 тонн металла, 20 кубометров изоляционного материала, 3 тысячи метров кабеля и 10 тонн цемента.

ВАРВАРСКИЕ НАЛЕТЫ

Американские самолеты, базирующиеся на кораблях 7-го флота и на военных базах в Южном Вьетнаме и Таиланде, вторглись 10 февраля в воздушное пространство Демократической Республики Вьетнам. Авиация США бомбила и обстреливала населенные пункты и промышленные объекты в провинциях Куанг-Бинь, Ха-Тинь, Нге-Ан и Тхань-Хоа, сообщает агентство ВИА.

НОВАЯ ПОПЫТКА

Президент Италии Дж. Сарагат припрыгнул ногу попытку наладить переговоры по политическому кризису в стране. Он поручил позавчера 21 января в отставку председателю совета министров Альдо Моро провести серию политических консультаций с представителями различных партий о возможностях урегулирования итальянского правительства. Моро должен сообщить президенту о результатах своих усилий не позднее вторника 15 февраля.

КАМИНЕРО ПОКИНУЛ СТРАНУ

12 февраля Риверо Каминеро из Фрегата ВМС Доминиканской Республики высадился на берегу (США), чтобы занять пост военно-морского атташе в Вашингтоне.

Риверо Каминеро ранее занимал пост министра вооруженных сил Доминиканской Республики. Он был повышен в неоднократных расправах над патриотами. Доминиканские демократы требовали его высылки за границу.



ТРУЖЕНИКИ ДОРОГ

КАЖДОЕ утро у здания диспетчерской службы первого строительного района — скопище машин: панельные, траллеры, бортовые, ЗИЛы, МАЗы и ЯЗы, те, которые призваны снабжать строительными материалами стройки Ангарска. Здесь, в этом транспортном штабе строительства, водители получают пункты назначения груза.

Пятый, двенадцатый, тридцатый микрорайоны, 84-й и 207-й кварталы, Ново-Ленино — вот куда доставля-

ют водители груз.

Сейчас у домостроителей напряженные дни. Каждая бригада стремится досрочно завершить предсъездовскую программу. Вот и стараются водители. Ведь от их разворотливости зависит и трудовой успех домостроителей.

На снимках: шоферы Г. Иванов, В. Константинов.

Идет погрузка панелей на ЗЖБИ-4.

На дорогах Ангарска.

А. ХАМЗИН.



СВОДКА

О ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА ЗАГОТОВКИ ЧЕРНОГО МЕТАЛЛОЛОМА ПО ПРЕДПРИЯТИЯМ АНГАРСКА ПО СОСТОЯНИЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ

(в тоннах)

Предприятия	план	выполн.
Предприятия нефтехимии	1001	191
Управление строительства	777	122
Цементный завод	180	68
ЭЭЦ-1	81	7
Электромеханический завод	69	3
Красноярский завод	16	3
КВОИт	31	5,5
Дальстальконструкция	75	10
Китойская ЛПБ	31	—
АММЗ	17	6
АМУ-1	38	7,5
АМУ-2	11	—
ВЭМ-1	7	4
Автотемпомонтный завод	22	1,7
Автобаза областпотребтреста	6	—
Автобаза № 11	10	5
Сибмонтажавтоматика	18	5
Спецтеплопрокладка	3	1
Спецтеплопроизводства	6	—
Металлургика-30	9	—
Промметаллсплавы	12	4,5
Китайский союз	4	—
Горкомхоз	5	—
Хлебокомбинат	3	1,4
Молокозавод	3	—
Урс нефтяников	3	—
Школы и комсомольские организации	252	11
Прочие организации	344	60
Итого:	8023	526

ЧТОБЫ ГАЗЕТУ ЗАМЕЧАЛИ...

ПОПУЛЯРНОСТЬ стенной газете создаются привлекательный внешний вид и интересное содержание. Редакторы достигли цели, если в день выхода газеты около нее постоянно тяготятся люди, если темы, затронутые в номере, обсуждаются в печах, отделах, если нет равнодушных.

На предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях Ангарска выходят многочисленные такие стенные газеты, выхода которых люди ждут с нетерпением. Но есть много сюрпризов, неинтересных изданий.

Это говорит о разном подходе к делу, об уровне мастерства и опыта говорит уровень многих стенных газет, издающихся на предприятиях и в учреждениях города, которые были выставлены для обозрения во Дворце культуры «Энергетик».

Прежде всего, чему следует подражать, к чему стремиться? Именно о разном подходе к делу, о нехватке мастерства и опыта говорит уровень многих стенных газет, издающихся на предприятиях и в учреждениях города, которые были выставлены для обозрения во Дворце культуры «Энергетик». Им надо помогать.

Именно о разном подходе к делу, о нехватке мастерства и опыта говорит уровень многих стенных газет, издающихся на предприятиях и в учреждениях города, которые были выставлены для обозрения во Дворце культуры «Энергетик».

Прежде всего, чему следует подражать, к чему стремиться?

Вот один из номеров стенной газеты «Автоматика». Издаётся она в филиале особо конструкторского бюро автоматики (ОКБА). Номер, представленный на выставке, датирован 8-м марта. Юбилейный. Совершенно естественно, что в нем много места отведено выставкам торжества — женщинам. В нескольких маленьких заметках, иллюстрированных фотографиями, очень тепло рассказывается о лучших работниках филиала.

Но, несмотря на юбилей, замечено стремление редакторов расширить тематику, привлечь материала определенную направленность. В праздники редакторы не стесняются говорить о будничных делах коллектива. Этим «Автоматика» выделяется от многих изданий, выходящих только по праздникам и заполняемых патрдними материалами.

Руководитель филиала т. П. Подругин рассказывает о задачах коллектива. Редактор стенной газеты т. Филиппов критикует за недостатки в работе комитета комсомола. К статье тов. Филиппова подверстана карикатура, которая сопровождается подписью:

Сплит в берлоге сочных храпом

Комсомольский комитет. И никто не знает почему. Есть он в жизни, или нет.

Нашла отражение в номере тема отдыха работников филиала. Под рубрикой «Нам отвечают» газета рассказывает о принятых мерах по кризисному выступлению.

Таким образом, решенческий номер «Автоматика» привлекает внимание разнообразием тематики, массовостью материалов, целеустремленностью и простым оформлением.

Эти требования отвечают некоторые номера других газет. Но большинство газет подвержено общему недостатку — узости тематики. Вот номер газеты «Энергетик» (издание ТЭЦ № 1). В нем всего три материала. Статья «Немного о наших показателях» занимает три столбца. Она настолько насыщена цифрами, что читать ее скучно. В номере помещены заметки о работе группы народного контроля и спортивная информация.

Заслуживает внимания выпуск тематических номеров газет.

На «выставке» были представлены два номера газеты «За энергетический прогресс» (издание завода котельно-вспомогательного оборудования). Один из них посвящен 25-летию трудовых резервов, другой — 20-летию победы советского народа в Великой Отечественной войне. Читатели узнали много интересного о своих товарищах по труду, увидели их новые качества и достоинства. Номера, оформленные лозунгами, иллюстрациями, несут большую смысловую нагрузку и читаются с интересом.

Редакторы следят практиковать выпуск таких тематических номеров газет, посвященных или юбилеям, или освещению какой-нибудь важной стороны жизни коллектива, например, вопросам борьбы за технический прогресс, за снижение себестоимости.

Но брать этот метод за правило не следует, ибо тематические номера, хотя и появляются очень важным вопросам, все-таки сужают тематику. Читатель же хочет узнать из газеты не только, скажем, о техническом прогрессе, но и о других делах на предприятии.

ЕСТЬ РЕЗКО противоположные примеры и в оформлении газет. Плохо читается номер «Ходолынчика». Колонки широкие, просвещенные, междудишины почти нет. Строки стоят, поэтому заметка каждой самостоятельной не смотрится. А вот номер «Гипсовика» привлекает внимание. Заметки, напечатанные на белой бумаге, вразброс, наложены на листе пачками кремового цвета. Небольшие по объему, разные по форме, оти-

воизпринимаются хорошо.

Широко входит в оформление стенных газет фотография. На выставке было много номеров с удачным использованием фотографий. Вот, например, стендгазеты «Наука» (издание института гигиены труда). Пять шесть жанровых фотографий с подписями удачно раскрывают характер работы этого учреждения, показывают людей. Идеиную направленность номера подчеркивает лозунг:

«Ум человечества открыл чисто никоновского в природе и откроет еще больше, увеличивая свою власть над ней» (Ленин).

Мы понимаем: вместе с другими работниками советской науки коллектив института решает большую задачу — открывает тайны природы.

Широко используют фотографии редакторы стенных газет ТЭЦ-1. Симбонтажавтоматики и другие предприятия.

Особое слово о лозунгах, или, по-газетному говоря, о «шапках». Ими не следует пренебрегать. «Шапка», не только выражает иллюзии, но и украшает газету, разбивает материал. Умело пользуются «шапками» редакторы «Энергетика» (ТЭЦ-1). «За энергетический прогресс» (завод КВОИТ) и другие.

К сожалению, до сих пор многие редакторы допускают элементарную безграмотность в оформлении газет: не указывают номер, лату выпуска, чьим органом является газета. Трудно было определить, где издается газета «Энергия», не притягивая все заметки. Без выходит сведений висят газеты «Котельщик», «Энергетик», «Банковец» и другие.

ОТРАДНО явление, что многие партийные организации взяли на вооружение сатирические издания. На выставке были представлены весьма удачные сатирические листки. «Кто не любит посещать собрания». Это — серия карикатур, выполненных на профессиональном уровне. У каждого отынчивающего от собраний не только свою причину, но и свой характер.

Конкретны по содержанию и привлекательны по форме сатирические листки редакций завода КВОИТ, хлебокомбината.

Однако многие сатирические издания грешат неконкретностью, примитивными приемами подачи материала. «Крокодил» сияет связистов, например, квалифицирует недостатки людей такими определениями: «Любит подремать», «Не любит загружать себя работой», «Кое-что забывает».

Никого не трогают материалы «Кто что сказал на собрании», «Из доклада т. . .

Следует порекомендовать редакторам сатирических листков, чтобы они критиковали конкретных виновников, вскрывали их пороки на конкретных фактах, а не вообще.

Смотр на глядя на агитации, который проводится в городе, предполагает повышение уровня стенных газет. По номерам газет, представленным на выставку, нельзя судить о повышении или снижении этого уровня, ибо здесь собраны газеты всех времен, только ве сегоднешние.

Выставка стенных газет убеждает в том, что в коллективах есть люди, которые любят и могут делать хорошие газеты. Надо, видимо, умело использовать эти возможности.

В. КУЗЬМИН.

ПИСЬМО ПОЗВАЛО В ДОРОГУ

НУЖДЫ И ПРОБЛЕМЫ

«Побывайте в шпалоцехе Китайской ЛПБ. Рабочих заставляют трудиться по 8 часов в день, потому что в начале месяца были простон целых смен. Часто такие простон приходится отрабатывать по воскресеньям. Распорядок дня второй смены изменен сейчас так, что рабочим-арабчанам не на чем добираться домой. Буфет работает до 19 часов, а обед смены начинается в 10-30».

Такого содержания письмо пришло в редакцию.

И вот я в шпалоцехе Китайской лесопарковальной базы. Всем — 10-30. В цехе тишина. Много стаканов, но все ведвижимые. Две женщины во дворе перебрасывают дрова. Человек дважды сидит в бытовке (в мрачном, грязном помещении). Добираясь до конторки. Начальник цеха Евгений Васильевич Кудряшов объясняет, что цех простаивает с утра из-за поломки балансирной пильи. В отношении же письма он говорит:

— Редакции не следовало бы разбирать всякие кляузы. Рабочий день семичасовой. Вот распорядок. Подписан мной.

Я обескуражен.

Потом уточняется все-таки, что одна смена работала прошлую неделю по 8 часов. Так, мол, за заслуги сами побоище — отработали простой. Это, мол, запротоколировано.

Интересуюсь протоколом. Его, оказывается, нет и не было.

— А как же профсоюз, — спрашиваю. — согласовано ли?

— Я сам заместитель председателя рабочкома, и сам с собой согласился. План — превыше всего — не моргну, отвечает Евгений Васильевич.

В разговоре с рабочими (большинство из них женщины) узнаю, что из согласия не ее спрашивают. Им предложили: отработать.

тать простой (он случился из-за отсутствия энергии) в выходной день или по одному часу ежедневно. Выбрали последнее.

— А обзаны ты мы отрабатывать простой в выходные дни?

Значит, на ЛПБ некому познакомить людей с трудовым законодательством? Ежедневно случающиеся вынужденные простой не актируются, и рабочим не оплачиваются даже если им и не предоставленна другая работа.

Ведь с мастера и начальника цеха спросится, почему людям не заняты прругой работой. Но не каждый раз их занимает перекладыванием дров и собираением щепок. Так вот и проходят эти простон, отражаясь на кармане и настроении рабочих.

Люди жалуются на то, что им не доплачиваются за работу в ночные часы, что им не доплачиваются за работу на морозе, что не принимаются меры к пьянцам и прогульщикам. Евгений Васильевич подтверждает это.

Грубые нарушения трудового законодательства? Конечно. От работы простон по выходным, неактируование их, неоплата ночных часов, морозных, непрятинных мер к нарушителям трудовой дисциплины — все это нарушение советских законов.

Позже в разговоре со мной, директор ЛПБ и главный инженер уверяли, что доплата за ночные часы производится, что все наружные работы переведены на зимние сниженные нормы выработки. Но почему это не доводится до сведения рабочих? Почему даже начальник цеха не в курсе дела и не может разъяснить им? Почему ни рабочим, ни ОТЗ не считают это своей обязанностью? Сколькими напрасными жалоб и нареканий можно было бы избежать!

А трудностей у ЛПБ и без того много. Не хватает рабочей силы. Большая текучесть. За 1965 год около 650 человек было принято и столько же уволено. Это из 1600 человек всего коллектива! Правда, 200 сезонников, принятые и уволенные которых закономерно. А остальные? И секретарь партбюро Александра Васильевна Бондарева, и директор ЛПБ Федор Иванович Оглоблин, и его заместитель по кадрам объясняют это явление неустойчивостью быта, трудностью с транспортом тем, что многие временно трудоустраиваются на ЛПБ горисполкомом, близостью города (!!!). Попутно и свое либеральное отношение к пьянцам, прогульщикам опровергают осторожность Китайской рабочей силы. Это и оправдание! Здесь сильная парторганизация, профсоюз, хорошо подготовленные руководители, пеплохой коллектива (по словам директора, основанный костяк) — 1400 человек — старые рабочие со стажем, в среднем 10 лет. Нарушители из текущего состава, который год трижды обновляется.

Пусть так. Но почему после каждой получки и аванса 3 дня не работает, а пьяница, есть люди, пьянившие более недели, а потом как им в чем не былоя приступающие к работе? При мне рабочие возмущались этим.

Павести порядок в трудовой дисциплине — первейшая задача коллектива. Этот резерв позволяет отказаться от вытыхивания плана в выходные дни.

Есть технические неурядицы, но принимаются меры к их ликвидации. Здание того же шпалоцеха не соответствует назначению: к рабочим перенесены шпалоцехи (как сказал директор) на другое место, в здесь оставаться нечего.

Можно планируется перенести шпалоцехи на другое место, в здесь оставаться нечего.

Возникла необходимость городскому исполнительному комитету Совета депутатов трудящихся защищать нуждами коллектива ЛПБ и помочь ему.

Н УМЕЦКИЙ, инспектор общественной приемной под редакцией.

лучше работать и тому, и другому.

Организовано социалистическое соревнование, борьба за звание ударника и коллектива коммунистического труда. Действует стенная печать. Результаты всего этого есть. ЛПБ семилетний план выполнена в октябре, а план 1965 года выполнен на 10 дней раньше срока. Но есть трудности, мешающие работе и отравляющие жизнь людей, которые самому коллективу не преодолеет.

Транспорт. Городской автобус ходит до 22-30. Своих машин предприятие не имеет. И приходится 200 рабочим-арабчанам после второй смены ночью пешком добираться до города или искать «ногает у знакомых. Неужели автобуса не может последний рейс автобуса пренести на 24 часа?

Горисполку надо вникнуть в этот вопрос.

Нет клуба. Имеющееся здание пришло в полную негодность и закрыто. Жилье плохое. Шитые бараки постройки 1930—1954 годов. Их и ремонтировать уже нельзя...

Проблема питьевой воды. В рече Китай и колодцах вода непригодна к употреблению. Во что же эти люди попадают? Предприятие не дает денег на постройку жилья, клуба, водопровода. Все потому, что не решен вопрос, быть или не быть поселку на стадии места. Этот вопрос решается уже доблестный десяток лет.

Возникла необходимость городскому исполнительному комитету Совета депутатов трудящихся защищать нуждами коллектива ЛПБ и помочь ему.

Н УМЕЦКИЙ, инспектор общественной приемной под редакцией.



Крупнейшему авиаконструктору руководителю большого творческого коллектива депутату Верховного Совета СССР Олегу Константиновичу Антонову исполнилось 60 лет.

В 1924 году 18-летним юношем О. К. Антонов вместе со своим сверстником построил первый планер. Прошло 42 года. Сейчас, за плечами генерального конструктора по авиационной технике О. К. Антонова десятки конструкторских планеров и самолетов. Среди них всемирно известные — двухмоторный АН-2, турбовинтовые АН-10, АН-24 и, наконец, самый большой, самый грузоподъемный и вместительный самолет в мире АН-22 («Ан-22»). С нынешнего года в серию запускается еще один АН — легкокрылый транспортник АН-14 («Пчела»).

На снимке: О. К. Антонов, что Н. Соловченко. Фотохроника ТАСС.

СТАРТЫ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Еще один вид спортиков Сибири и Дальнего Востока — конькобежные соревнования — вступили в решающую фазу. В субботу № 15-30 на стадионах «Ангар» и «Ермак» был дан старт первым забегам на 500 м у юниоров.

На «Ангаре» идет первенство Дальнего Востока, а первенство Сибири — на «Ермаке».

Но вернемся к забегам. Самым сильным на этой дистанции были конькобежцы Олег Колодезный из Хабаровского края и Макаров из Амурской области. У них одинаковое время — 43,5 сек. Третий был Л. Бердинов из Бурятской АССР. Олегу и Игорю — радость, а судейской коллегии пришлась повышенная тревога. Где взять «золото», ведь приготовлено же оно было один? На 5000 метров все три первые места достались представителям Бурятской АССР. Ю. Кокорин занял первое место — 8,16,4 секунды. В. Мунгалов — второе — 8,17,9 сек. третье — Юрий Малыхин — 8,25 сек.

В воскресенье соревнования начались в пятницу. Как и в первый день, сильнейший был О. Колодезный из Хабаровского края — 2,18,0, вторым занял эту дистанцию Ярошко Н. из Приморья — 2,19,0, и третьим место занял В. Мунгалов из Бурятии — 2,19,1 сек.

В итоге первого дня лидером стала команда Бурятской АССР с суммой очков 775,890, за нее идет команда хабаровчан — 776,200 и третьями — читинцы (779,600 очков).

Самым длинным дистанциям быстрее всех пребежкал Ю. Кокорин из Бурятии — 17,10,1, его товарищ по команде В. Мунгалов не подвел своего друга занял второе место с результатом 17,10,2 сек. и оба друга впервые выполнили норматив мастера спорта СССР. Самые быстрые Третий из трех конькобежцев спорта хабаровчан Олег Колодезный и из многообещающей Среди спринтеров, соперничавших на 3-х дистанциях лучшим был хабаровчанин В. Карапашов, вторым тоже хабаровчанин В. Кущин.

У юниоров чемпионом стал Ю. Малыхин из Бурятской АССР, он же выполнил кандидатский балл мастера спорта. Читинец О. Овсянников был вторым, на третье место вышел В. Конников из Приморья. Хабаровчанка Ю. Соколова — на первое место заняла команда Хабаровского края, на второе место — Бурятской АССР, и на третьем месте — Читинской области.

В понедельник и вторник хабаровчаны заложили ставки женщины. Кто станет чемпионками Сибири и Дальнего Востока узнает из следующих отчетов в нашей газете.

И КУЗОВКОВ.

В завтрашнем номере читайте о том, как проходят соревнования на «Ермаке».



ЧАСТО задают вопрос: открыты ли за последние годы какие-нибудь новые витамины? Собственно, «новыми» витаминами, о которых пойдет речь, можно считать лишь условно: открыты они не сегодня, но сравнительно недавно стали использовать в медицине и потому не слишком известны.

Витамин В₁₂ улучшает использование организма кислорода и активно участвует в обмене жиров. Применяют его при болезнях, связанных с нарушениями жирового обмена, в том числе при атеросклерозе. Много этого витамина в семенах растений, особенно подсолнечника. Зна-

чит, с медицинской точки зрения не так уж плоха привычка «сугреть» семечки. Во всяком случае, если бы люди, особенно занятые умственным трудом, вместо курения и выпивки грызли семечки, многие из них лучше сохранились бы здоровые.

В ту же группу В-витаминов входит пантотеновая кислота, играющая очень важную роль в деятельности нервной системы и желез внутренней секреции. Ее богаты дрожжи, пеппика, почки пшеничные и рисовые отруби. И еще один удивительный источник — пчелиный пектар. И невольно приходится думать, что этим отчасти объясняется целительная сила меда. Витамин этот с успехом применяют при некоторых внутренних и кожных заболеваниях и для лечения от «ночного хождения» у детей, беременных и стариков.

Особого разговора заслуживает витамин Р, которого много в гречихе, рагбие, шиповнике, чистой смородине, лимонах, апельсинах, вишне, синих сливах в зеленом чае. Это, в основном, растения, богатые и другим ценным веществом — витамином С. Такое соседство не случайно, именно в союзе с витамином С может проявлять свои свой-

ства витамин Р. Прежде всего он укрепляет стенки кровеносных сосудов и уменьшает выделение жидкости из организма, облегчает жажду.

Из «старых» витаминов следует напомнить о витамине А, лучший источник которого — тертая морковь. Но при одном условии: если она приготовлена со сметаной или сливочным маслом. Дело в том, что витамин А в готовом виде поставляют нам животные продукты — сливочное масло, молоко, сметана, печень. В овощах же и фруктах, в том числе в моркови, содержится особое вещество — каротин, который превращается в витамин А уже в самом организме. Но чтобы такое превращение состоялось, и каротин всосался в кишечник, нужно, чтобы он поступил вместе с каким-нибудь жиром.

В заключение о витаминах Е, который особенно богат свиной саломой. В 100 граммах сала содержится 50 миллиграммов этого вещества — в два раза больше того, что нужно в день взрослому человеку. Витамин Е влияет на работу многих желез внутренней секреции. Не исключено, что успешное применение свиного жира в народной медицине, наряду с прочим, связано с витамином Е.

И. РАСКИН,
кандидат медицинских наук.
Центральный научно-исследовательский институт санитарного про-
свещения.

СПОРТ ЖЕЛАННЫЙ ДРУГ „ТУРИСТ“

ЧТОБЫ лучше, увидеть и вполне чувствовать величие Родины, творения ума и рук народа, познать красоту необыкненных просторов нашей земли, все больше и больше людей разных возрастов и профессий проводят свое свободное время в путешествиях. Они становятся туристами. И это чудесно. Ведь туризм — это не только средство активного отдыха, но и moye че-
твое средство коммунистического воспитания. Во многих городах страны созданы клубы туристов. И членами этих организаций в 1965 году стало многое и мало, а пять миллионов человек! Из них около двухсот тысяч было подготовлено инструкторов-общественников, тогда как лишь два года спустя их насчитывалось до двадцати шести тысяч.

Организован клуб туристов и в Ангарске. За последние два года число занимающихся этим увлекательным видом спорта значительно возросло. И не удивительно. Ведь Сибирь — своеобразный край, и многое в нем еще не известно. Не зря многие любители природы из центральных областей страны стремятся уже не на Кавказ и Урал, а именно к нам, в Сибирь. Здесь привлекает все: и красавица Ангара, и неповторимый старик Байкал, и могучие хребты Прибайкалья, Саян и Тункинских Алы. А новые города, возникнутые в Сибири? А люди — эти обикновенные, способные в корне изменить природу и карту планеты люди?..

Многие туристы — ангарчане проводят свой отдык за пределами Иркутской области. Их интересует все, что успели сделать соседи, увидеть своими глазами. Они отправляются в путь, чтобы видеть, слышать, узнавать. И если внимательно приглядеться в предпраздничные дни, то можно заметить десятки групп с рюкзаками. Это не кто иные, как туристы, отправляющиеся по ближним маршрутам. Их привлекают Байкал, горы, тайга. И как часто случается, чтобы достигнуть цели, требуется немало усилий и труда. Но тот, кто хоть раз преодолел подобные трудности, не спасался в пути, узнает в дальнейшем еще большее.

И каждый раз, когда возвращаются туристы обратно домой, мы видим их изрядно усталыми, но всегда довольными и веселыми. И уже слышим, как договариваются они о новых путешествиях, намечают будущие маршруты, как поют о том, что:

...и мартовские дни,
ни вечная жара,
ни обелиски под звездой
жестяной
не оборвут следы
к пылающим кострам,
непройденным вершинам,
безымянным.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ВИТАМИНЫ НОВЫЕ И СТАРЫЕ

Чит, с медицинской точки зрения не так уж плоха привычка «сугреть» семечки. Во всяком случае, если бы люди, особенно занятые умственным трудом, вместо курения и выпивки грызли семечки, многие из них лучше сохранились бы здоровые.

В ту же группу В-витаминов входит пантотеновая кислота, играющая очень важную роль в деятельности нервной системы и желез внутренней секреции. Ее богаты дрожжи, пеппика, почки пшеничные и рисовые отруби. И еще один удивительный источник — пчелиный пектар. И невольно приходится думать, что этим отчасти объясняется целительная сила меда. Витамин этот с успехом применяют при некоторых внутренних и кожных заболеваниях и для лечения от «ночного хождения» у детей, беременных и стариков.

Особого разговора заслуживает витамин Р, которого много в гречихе, рагбие, шиповнике, чистой смородине, лимонах, апельсинах, вишне, синих сливах в зеленом чае. Это, в основном, растения, богатые и другим ценным веществом — витамином С. Такое соседство не случайно, именно в союзе с витамином С может проявлять свои свой-

ИЗВЕЩЕНИЕ

16 февраля в 8 часов утра в малом зале Дворца культуры нефтяников проводится семинар руководителей двухгодичных начальных политехнических школ.

ПЛАН СЕМИНАРА:
1. Лекция о международном положении (читает И. А. Медведев).
2. Управление хозяйством — дело всех трудящихся. Как организовано управление социалистическим предприятием.
3. В. И. Ленин — вдохновитель и организатор социалистического строительства (читает К. И. Петров).
ОТДЕЛ АГИТАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ ГК КПСС.

Редактор В. КУЗЬМИН.

НА ЭКРАНАХ

ГОРОДА

«ПИОНЕР» — Город мастеров. 10, 11-40, 13-20, 15, 16-30, 18-20, 20, 21-40. Малый зал — Разбудившие стень. 16, 19. Первый день марта. 17, 20-50.

«ОКТЯБРЬ» — До свидания, мальчики. 15, 17, 19, 21.

«АНГАРА» — Черный бархат. 15, 17, 19, 20-40.

«ЮНОСТЬ» — Безумный, безумный мир. 9-30, 12-30, 15-30, 18-30, 21-30. Второй зал — Безумный, безумный, безумный, безумный мир. 10, 13, 16, 19, 22, 25.

«КОМСОМОЛЕЦ» — Убийство на плошади. 10, 11-55, 13-50, 15-45, 17-50, 18-35, 21-30. Открыта предварительная продажа билетов на новые фильмы «Илларион гершман и «Обыкновенный фашизм».

«МИР» — новый фильм «Обыкновенный фашизм» (2 серии). 10, 13, 16, 18-40, 21-30. Открыта предварительная продажа билетов на новый художественный фильм «Там, где цветут эдельвейсы».

ДК НЕФТИНИКОВ — Крестяне. 13, 15, 17.

«ПОБЕДА» — Вернис, Беат! (для до 16 лет не допускаются). 10-30, 12-30, 14-30, 16-30, 18-25, 20-20, 22-15.

ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ:

Гинекологическое отделение — медсестер и санитарок.

Обращаться по адресу: Ангарск, квартал 37, дом 4, с 9 до 15 часов. (128)

Городской родильный дом — санитарок.

Обращаться в роддом, в 22 квартале. (127)

АНГАРСКИЙ ФИЛИАЛ ИРКУТСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКУЮ РАБОТУ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ — ИНЖЕНЕРОВ ПО ПРЕДМЕТАМ: ДЕТАЛИ ТОЧНЫХ МЕХАНИЗМОВ, ОБЩАЯ ЭЛЕКТРОТЕХНИКА, ТЕОРИЯ МАШИН И МЕХАНИЗМОВ, МАШИНЫ И АППАРАТЫ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ЖИДКОСТИ, ТОПЛИВА, ПРОЦЕССЫ И АППАРАТЫ ХИМИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ, ОСНОВЫ АВТОМАТИЗАЦИИ. ОБРАЩАТЬСЯ: УЛИЦА МОСКОВСКАЯ, 39. ТЕЛЕФОН: 2-41-85. (102)

УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ производит набор на курсы операторов, машинистов компрессоров, электриков и слесарей по ремонту промышленного оборудования. На курсы принимаются только мужчины, достигшие 18-летнего возраста, с образованием не ниже 7 классов. Стипендия 52 рубля. Однокомнатное предоставляемое общежитие.

Обращаться: Ангарск, ул. Героев Краснодона, 12. (115)

УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ СТРОИТЕЛЬСТВА объявляет прием на трехмесячные курсы АВТОКРАНОВЩИКОВ. Принимаются юноши, имеющие постоянную прописку в Ангарске. ОБРАЩАТЬСЯ: ВОСТОЧНЫЙ ПОСЕЛКОВ. ДОМ 18. В ЧАСЫ ЗАНЯТИЙ.

Ангарск, площадь имени Ленина, здание горсовета, 3-й этаж. Телефоны: редактора и отдела промышленности — 2-42-37, заместителя редактора, отделов партийной жизни, культуры и быта и секретариата — 2-21-37.