

Вперед

№ 45

(727)

Среда, 3 декабря 1969 года

Цена 1 коп.

День Конституции СССР — большой праздник советского народа. Более двух тысяч лет существует слово «демократия», но только немногим более 50 лет назад Великая Октябрьская социалистическая революция утвердила подлинную демократию для народа, истинную власть трудящихся. Пролетарская революция, уничтожив экономическую основу капиталистического общества — частную собственность на средства производства, обеспечила коренные интересы трудящихся, избавила их от безработицы, нищеты, голода, национального угнетения. Советский государственный и общественный строй на деле доказал свои огромные преимущества и незыблемую прочность. Славный путь борьбы и побед нашего народа в строительстве новой социалистической демократии.

Социализм не просто провозглашает идеи демократии и свободы, а гарантирует трудящимся конкретные социальные права — на труд и отдых, бесплатное образование и медицинское обслуживание, на социальное обеспечение по старости и болезни. Он обеспечивает равноправие граждан всех рас и национальностей, равные права женщин с мужчинами. Права и свободы советского человека законодательно закреплены в Конституции СССР и гарантируются социалистическим общественным строем, всем укладом нашей жизни. Содержание и смысл социалистического демократизма В. И. Ленин видел в тесной связи государственной власти с народом, в привлечении самых широ-

ких масс к управлению страной, хозяйственным строительством, общественными делами. Коммунистическая партия осуществляет руководящую роль в строительстве нового общества, претворяя в жизнь ленинские заветы, всемерно развивает и совершенствует социалистическую демократию.

Творчески обобщая опыт развития социалистической государственности, партия в Программе КПСС выдвинула положение об общенародном характере государства в развитом социалистическом обществе. Обеспечивая ведущую роль рабочего класса в жизни советского общества, партия добивается еще более широкого вовлечения всех слоев населения в дела государственного управления, всемерно активизирует и улучшает деятельность органов государственной власти — Советов, которые обогатились великим опытом диктатуры пролетариата, стали теперь всеохватывающей организацией народа, а также профсоюзов, комсомола и различных демократических форм творческой самодеятельности масс.

Делами Советского государства, делами общества действительно управляет народ. Нет ни одного законопроекта или решения, касающегося насущных интересов трудящихся, в разработке и осуществлении которого они не принимали бы участия. Пример Советского Союза, других социалистических стран убеждает трудящихся всего мира в том, что подлинную демократию обеспечивает только социализм.

Конкурс профессионального мастерства

ЗВАНИЕ «Лучший рабочий своей профессии» на нашем предприятии присваивается тем, кто в течение 6 и 12 месяцев выполнял обязательства и условия соревнования. Профком проверил выполнение обязательств и присвоил звание «Лучший рабочий своей профессии» 23 работникам предприятия. Среди них фрезеровщики цеха № 1 Н. И. Копылов и В. П. Козлов, слесари цеха № 16 А. Н. Кулаков и В. В. Щитов, граверы отдела № 17 Т. А. Молчанова и Р. А. Мошкова, сварщик цеха № 21 А. П. Панков, клепальщицы цеха № 3 Г. И. Бобкова и Г. И. Канчикова.

Звание «Лучшего фрезеровщика» присвоено работнику цеха № 1 В. А. Сергееву, в течение года успешно выполнявшему условия соревнования.



На ленинской
ТРУДОВОЙ ВАХТЕ

ЕСТЬ ГОДОВОЙ ПЛАН!

1 декабря, на месяц раньше срока выполнили годовое задание по агрегатам одного из изделий передовики производства цеха № 14 — слесари М. И. Петров, В. И. Шмелев, И. А. Рогозин, Н. А. Соколов. Все они работают в группе мастера И. В. Пучкова.

С большой трудовой победой — вас, товарищи! Ударный труд — лучший подарок ленинскому юбилею.

☆☆☆

26 ноября рапортовали о выполнении месячного плана рабочие цеха № 2 В. И. Романов, Ю. Ф. Якушев, Б. С. Куликов, В. И. Мошков.

В ноябре они ежедневно выполняли по полторы нормы. В счет декабря, завершающего месяца года, передовики производства уже сдают сверхплановую продукцию.

Итоги соревнования

На расширенном заседании профкома были подведены итоги работы и социалистического соревнования за октябрь.

План по объему реализуемой продукции выполнен на 102,3 процента, по товарной продукции — на 104,7 процента, по валовой — на 102,5 процента. Производительность труда в октябре на каждого работающего достигла 108,8 процента.

Во всех подразделениях предприятия широко развернуто соревнование в честь 100-летия со дня рождения В. И. Ленина.

По первой группе наиболее высокие показатели у коллектива цеха № 17: ему присуждено второе место. На третьем месте —

коллективы цехов №№ 4 и 9. Хорошо работали в октябре цехи №№ 6, 13, 15, 16, 20, 30.

По второй группе первенство завоевал коллектив цеха № 18. На втором месте — коллектив цеха № 10. Хорошая работа отмечена цеху № 25.

Среди отделов первенство завоевал коллектив, где начальником т. Бабанин. На втором месте главная бухгалтерия. Хорошо работали в октябре отделы № 28 и главного металлурга.

☆☆☆

Досрочно, 25 ноября завершили выполнение месячного задания передовики производства из цеха № 20 И. А. Горшков, Н. К. Егоров, Ю. М. Фролов, С. Д. Самохвалов, Н. А. Михеева.

Комсомольская хроника

ТРИ недели трудятся посланцы нашего предприятия на всесоюзной ударной комсомольской стройке. Осень — трудная пора для строителей. Но ребята не теряют духа. Наш отряд во главе с командиром Сергеем Колгиным работает с полной отдачей, ребята выполняют нормы на 230 процентов и выше. Отряд пробудет на стройке до 28 декабря.

С 1 ноября при многих вузах страны были открыты подготовительные факультеты, на которые пришли учиться юноши и девушки по рекомендации производственных коллективов.

Наше предприятие направило на подготовительные факультеты десять молодых производственников. На рабочих собраниях были даны характеристики-рекоменда-

ции Виктору Макарову, Александру Петрову, Юрию Цалиту, Владимиру Стрелкову и др. Все они активные комсомольцы, за время работы на предприятии хорошо освоили профессии и несмотря на молодость большинство из них признаны хорошими мастерами. Сейчас наши посланцы учатся на подготовительном факультете одного из столичных вузов.

Их портреты в аллее передовиков



СЛЕСАРЬ цеха № 16 Николай Иванович Целяков и лаборантка центральной лаборатории Валентина Михайловна Фомичева пользуются заслуженным авторитетом в своих коллективах.

Они признанные мастера своего дела, всегда добросовестны в выполнении любого задания, каждую работу делают с хорошим качеством.

Николаю Ивановичу и Валентине Михайловне присвоены звания ударников коммунистического труда.

Особенно плодотворно они трудятся сейчас, в дни ленинской трудовой вахты.



Личья читатель

Случайность или закономерность?

В этом году Дворец культуры наметил целую серию интересных мероприятий: лектории, клубы по интересам, тематические вечера. Обо всем этом мы узнали из рекламных объявлений, которые в сентябре—октябре настойчиво рекомендовали немедленно приобрести абонемент, заранее спланировать зимние вечера так, чтобы хватило времени посетить концерт классической музыки, познакомиться с новинками кино, послушать лекцию по астрономии, побывать в клубе девушек.

И вот настала пора для проведения всех этих мероприятий. Мы приготовились проводить вечера во Дворце культуры. И некоторые вечера были очень интересны. Запомнился первый концерт лектория классической музыки, понравилась встреча с модельерами общесоюзного Дома моды. На этом

перечисление и заканчивается. На второй и третий концерты лектория собралась много слушателей. Но и второй, и третий концерты не состоялись. Вместо мелодий Моцарта мы выслушали извинения администрации, что концерты не состоятся. Сорвалось и заседание клуба «Галактика». С возмущением уходили мы из Дворца культуры. У более чем двухсот людей вечер был испорчен. Это третье по счету мероприятие, сорванное менее, чем за два месяца.

И мы уже сомневаемся, что это это случайные недоразумения.

Хотелось бы узнать мнение директора Дворца культуры по поводу сорванных мероприятий, какие выводы сделала для себя администрация и как будут организованы последующие заседания клубов по интересам, концерты, лектория.

ГРУППА КОМСОМОЛЬЦЕВ

БЕДА БЫЛА РЯДОМ

25 ноября в 11.50 пожарная часть получила по телефону сигнал о пожаре, возникшем в квартире № 29 по Центральной, д. 5

Восьмилетняя девочка неисправным утюгом гладила школьную форму. Загорелся диван. Очаг пожара был небольшим, и соседи, оказавшиеся дома, помогли в первые же минуты и вызвали пожарников.

Все обошлось без тяжелых последствий. Но задача нашей службы не только бороться с огнем, но и предупреждать возможные загорания, вести профилактическую работу, выяснять до мельчайших подробностей обстоятельства.

На следующий день я беседовал с отцом девочки, работником цеха № 18 Н. М. Крутяковым. И открылась неприглядная картина. Накануне, в день полочки, в семье был скандал. Родители были нетрезвы. На элементарную подготовку ребенка к школе времени, как всегда за выяснением отношений, не оставалось. Мы выяснили, что это не единичный случай, что воспитанием детей Н. М. Крутякову и А. М. Крутяковой, работнице группы благоустройства, заниматься некогда. Интересы родителей сосредоточены совсем в ином плане. Поэтому и произошла беда.

Думаю, что в цехе № 18 и АХО должны заинтересоваться ненормальным положением, сложившимся в семье Крутяковых.

П. КРЫЛОВ,
помощник инспектора

СОВЕТЫ ВРАЧА

Хлестерина на стенках кровеносных сосудов. По мнению ученых, у человека, систематически бегающего, инфаркт миокарда маловероятен.

Итак, надеюсь, вы убедились, что бег стоит того, чтобы им заниматься. Остается обратиться к врачу за советом и, если у вас нет никаких серьезных противопоказаний, начинайте заниматься. Начиная занятия, нельзя забывать самого главного — темп должен быть очень невысоким и равномерным, чуть быстрее ходьбы.

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Когда бегать? Когда угодно. Можно бегать и по утрам, но не раньше чем через десять минут после сна и не позже чем за полчаса до завтрака. Если вы решили бегать днем, пожалуйста, только, конечно, не сразу после еды, а через 2—3 часа. Лучше бегать каждый день. Если это слишком тяжело, то можно три раза в неделю. Минимальная норма — бег раз в неделю. Бег должен доставлять удовольствие. Если на-

грузка поначалу кажется слишком большой, следует снизить темп или даже несколько сократить время занятий. Мужчина среднего возраста может совершать регулярные пробежки на 15—20 км, а женщина — на 6 км. Само собой разумеется, к таким нагрузкам вы придете не сразу, пусть вам ориентиром будут таблицы оптимальных нагрузок. Эти таблицы составлены для лиц, ранее не занимавшихся бегом.

возраст	Мужчины			
	I месяц	II месяц	III месяц	IV месяц
7—9 лет	7 мин.	10 мин.	13 мин.	16 мин.
10—13 лет	8 »	11 »	14 »	17 »
14—18 »	9 »	12 »	15 »	18 »
19—24 года	10 »	13 »	16 »	20 »
25—33 »	10 »	12 »	15 »	18 »
34—44 »	8 »	10 »	13 »	16 »
45—59 лет	6 »	8 »	11 »	14 »
60 лет и старше	4 »	6 »	9 »	12 »

возраст	Женщины			
	I месяц	II месяц	III месяц	IV месяц
7—9 лет	5 мин.	8 мин.	11 мин.	15 мин.
10—12 »	6 »	9 »	12 »	16 »
13—15 »	7 »	10 »	13 »	17 »
16—21 год	8 »	11 »	14 »	18 »
22—29 лет	6 »	9 »	12 »	15 »
30—41 »	4 »	7 »	10 »	13 »
42—57 »	3 »	5 »	8 »	11 »
58 лет и старше	2 »	4 »	6 »	9 »

Но еще в XVIII веке замечательный французский врач Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Диапазон физических упражнений неограничен, но среди разнообразных упражнений ходьба и бег — самые простые и доступные.

Так, японские ученые для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуют делать в день не менее 10.000 шагов. И все же по сравнению с ходьбой наиболее эффективным средством оздоровления является медленный бег. Длительный бег в равномерном и умеренном темпе стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Во время бега потребление кислорода увеличивается в несколько раз против обычного уровня.

Чтобы обеспечить такой уровень потребления кислорода, сердце во время бега перекачивает кровь в объеме, в несколько раз превышающем объем в спокойном состоянии. Этот фактор и стимулирует тонус сердечно-сосудистой системы. Ускоренное кровообращение во время бега способствует лучшему окислению запасных жировых веществ в работающих мышцах; не происходит образование излишних жировых отложений, которые затрудняют работу внутренних органов. Увеличение использования жировых веществ в тканях препятствует отложению

Голы считают по осени

Так можно перефразировать известную русскую поговорку. Для группы подготовки сезон 1969 года с полным основанием можно считать успешным. Почти 100 школьников от 11 до 18 лет приняли участие в розыгрыше первенств, кубков. Для большинства из них это начало дороги в спорт, другие могут похвалиться 4—5 летним футбольным стажем. А в общем трудно найти мальчишку, которому кожаный мяч не был бы очень дорог.

Старшая юношеская команда, играя на первенство области, заняла в своей группе 2 место (из 24 команд-участниц). Эта же команда стала

Цифры и факты

* 5 декабря 1936 года чрезвычайный, восьмой съезд Советов СССР утвердил текст ныне действующей Конституции СССР. В ознаменование исторического события съезд Советов объявил 5 декабря всенародным праздником — Днем Конституции СССР.

* Вся власть в нашей стране принадлежит трудящимся города и деревни в лице Советов депутатов трудящихся. Единая система органов государственной власти в СССР включает около 50 тысяч Советов.

* В составе Верховного Совета СССР 7-го созыва — 1517 депутатов. Среди них 404 рабочих, 294 колхозника, 154 работника культуры, науки, литературы, искусства, 91 руководитель хозяйственных организаций, 289 работников партийных, профессиональных и комсомольских органов, 229 работников советских органов, 56 военнослужащих.

К СВЕДЕНИЮ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ

10 декабря 1969 года в 15 часов в исполкоме городского Совета будет вести прием граждан депутат Верховного Совета РСФСР.

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

После четырех месяцев таких занятий время постепенно увеличивайте. Если вы даже подготовлены для более длинных пробежек, все равно не надо торопиться. Позаботьтесь о соответствующей обуви. Лучше всего бегать в обуви с толстой подошвой. Можно в обычные кеды или тапочки подложить мягкую резиновую стельку. Поначалу могут болеть ноги, но при продолжении занятий боль очень скоро пройдет.

Не огорчайтесь, если вы даже не сможете пробежать 400—600 метров, почувствовав одышку, переходите на ходьбу и, восстановив дыхание, продолжайте бег. Бегайте не напрягаясь! Не превращайте свои занятия в соревнования.

Несколько слов для женщин. Не бойтесь, что занятия бегом приведут к развитию мощной мускулатуры, наоборот, медленный бег обеспечивает эластичную, длинную и тонкую мускулатуру, юношескую фигуру. Помните, что возраст не является помехой для бега. В кроссе «Правды» ежегодно участвуют ветераны в возрасте 50—75 лет. В 1956 году 70-летний Федор Забелин тридцатиклометровую дистанцию Пушкина — Ленинград преодолел за 3 часа 10 минут.

Плохая погода не должна являться помехой для занятий. Счастливого вам бега!

Л. ЯКУТИН,
врач.

чемпионом области и успешно выступала в розыгрыше первенства республики, дойдя до полуфинала. Команда следующей возрастной группы также стала второй в своей зоне. Третья возрастная группа (14 лет) завоевала третье призовое место. Лишь самые маленькие выступили неудачно (23 место), и отодвинули клуб на 8 место в зоне.

Тренеров группы подготовки С. С. Журавлева и В. М. Жукова можно поздравить с успешным проведенным сезоном.

Болельщики благодарят юных футболистов за красивую игру и желают им успеха в будущем сезоне. Теперь ребята уже многому научились, окрепли физически, закалились в упорной борьбе. И в новом сезоне могут добиться более высоких результатов. Но для этого надо тренироваться и тренироваться.

С. КАСТОРГИН,
член совета ДСО.

НА ЭКРАНЕ «ЮНОСТИ»

3 декабря

Художественный фильм «Фантомас». Первая и вторая серии демонстрируются в 12 и 18 часов. Третья серия демонстрируется в 15 и 21 час.

4—8 декабря

Новый художественный фильм «Старый знакомый». Начало в 15, 17, 19, 21 час.

8 декабря.

Новый художественный фильм «Выстрел». Начало в 17, 19, 21 час.

ПРИГЛАШАЕТ ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «ОКТАБРЬ».

3 декабря.

Публичная лекция о международном положении. Читает ответственный сотрудник МИД СССР т. Грачев. Начало в 18 часов.

Все граждане, имеющие доходы от сдачи в наем помещений для занятия кустарным промыслом, должны подать в горфинотдел декларацию о полученных им доходах в 1969 году до 15 января 1970 года. Бланки декларации можно получить в горфинотделе (ул. Советская д. 11 комн. 5) или в левобережной части города в горкомхозе (ул. Жданова д. 24).

Некооперированные кустари 1 января 1970 года обязаны выехать в горфинотдел регистрации на право занятия кустарным промыслом.

Граждане, в семьях которых имеются военнослужащие, призванные в 1969 году, обязаны в течение января месяца 1970 года представить в горфинотдел удостоверение с их места службы.

Срок уплаты сборов с владельцев транспортных средств репением исполкома горсовета установлен 1 июня 1970 года.

Горфинотдел напоминает гражданам, имеющим задолженность по налогам за 1969 год, гасить ее в срок до 15 декабря 1969 года.

РЕДАКТОР А. А. БУХТИЯР