

ЛЕНИНСКИЙ ШАХТЕР

ОРГАН ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОГО ГОРКОМА КПСС И ГОРОДСКОГО СОВЕТА
ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Газета основана
1 октября 1930 г.

№ 101 (10718)

Вторник, 22 мая 1973 г.

Цена 2 коп.

НАВСТРЕЧУ ВЫБОРАМ

Депутат — в восемнадцать

НАШИ КАНДИДАТЫ

Характеризуя Галину Ерофееву, Валентина Артемьевна Мамонтова, секретарь партийной организации швейного объединения «Одежда», в первую очередь выделила в ней чувство огромной ответственности в любом деле.

— Однажды пришли к нам учащиеся подшефной школы с просьбой, чтобы кто-то из молодых рабочих побывал у них на собрании и рассказал о профессии швейников. Казалось бы, дело простое. Дать поручение работнице, а она пойдет и расскажет. Поручили мы Гале Ерофеевой побывать в школе. И она правильно поняла свою миссию. Ведь важен был не столько ее визит, сколько ее рассказ. Поэтому она беседовала со многими работниками, узнала историю фабрики и ее людей, заглянула немного в будущее — какие перспективы ожидают наше предприятие? В общем, приготовилась основательно, ответственно.

Валентина Артемьевна с удивительной точностью определила главенствующее качество Галины Ерофеевой — ответственность. Основной жизненный принцип Галины можно выразить строчкой из песни: «Не стоит выходить в дорогу, чтобы остановиться на полпути».

Начав свой трудовой путь ученицей швеи, Галина Ерофеева в очень короткий срок освоила операции, выполняемые квалифицированными работниками. Через несколько месяцев она сдала на третий разряд. Сегодня она трудит-

ся утюжильщицей, но когда появляется надобность, встает на место швей-мотористки.

Профессия швеи в семье Ерофеевых стала семейной. Вот уже около двух десятков лет трудится на объединении мать — Елена Тимофеевна. После окончания десятилетки пришла на фабрику и Галина, а за нею и сестра Люба. Зайдите в подготовительный цех, где трудится Елена Тимофеевна, или в пятый, где работает Люба, или в четвертый, в котором трудится Галина, и вы услышите о них немало лестных слов.

Когда Галина Ерофеева пришла на фабрику, ей было чуть более семнадцати лет. А через год секретарь партийной организации В. А. Мамонтова вызвала ее к себе и сообщила, что коллектив фабрики решил выдвинуть Галину Ерофееву кандидатом в депутаты областного Совета.

— Это сообщение вызвало во мне бурю сомнений, — говорит Галина. — Ведь мне было тогда всего восемнадцать лет! Что я успела сделать, чем заслужила такое огромное доверие, товарищей? Ведь в то время я сама первый раз в жизни голосовала.

А доверять Галине было за что.

С первых же шагов свою трудовую деятельность Галина Ерофеева связала с деятельностью общественной, а, в частности, комсомольской. Она не только постоянный участник, но и зачинщик многих мероприятий. Она избирается членом комитета комсо-

мола, заместителем секретаря. Ее ответственный, принципиальный подход к своим общественным поручениям во многом способствовал тому, что авторитет комсомольской организации швейного объединения «Одежда» значительно вырос.

Незаметный это, почти неуловимый момент — превращение вчерашнего школьника в гражданина, в человека, сознающего ответственность не только за себя, но и за товарищей.

Первая сессия областного Совета депутатов — и Галина Ерофеева выступает с заботами и нуждами коллектива своего предприятия. Затем вновь выступление на очередной сессии, но уже с проблемой городской — увеличение пассажирского транспорта городского парка.

К ней на прием приходили ее избиратели с личными просьбами, с жизненными трудностями. И в меру своих возможностей депутат Галина Ерофеева помогала им.

Одной пожилой женщине она помогла в ремонте дома, другой — сохранить семью, третьей — Немало посетителей прошло перед ней, и просьбу каждого она старалась выполнить.

Сейчас Галине Ерофеевой двадцать один с небольшим. И товарищи вновь выдвинули ее кандидатуру в депутаты областного Совета.

Это решение всем коллективом швейного объединения «Одежда» было поддержано единодушно. Потому что это скромная девушка-швея, со всей ответственностью оправдывающая доверие избирателей, является настоящим государственным человеком.

А. ФЕЛИНГЕР.

КАЖДЫЙ ЧАС — ДЛЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

В пятницу в педагогическом училище собрались заучи средних школ города на очередной семинар «Пути формирования коммунистических убеждений и морали». Форма семинара — ряд открытых практических мероприятий, проведенных педагогами и учащимися училища, с последующим обсуждением их присутствующими.

На открытии семинара секретарь ГК КПСС М. П. Жердева представила слово директору училища А. П. Миловицкой, которая в своем докладе изложила систему учебно-воспитательной работы училища, уделяя главное внимание получению прочных и глубоких знаний.

В этот день гости побывали на занятиях школы политинформаторов у М. И. Бурзянцевой. Это — лучшая в учебных заведениях города школа, работающая систематически, накопившая богатый опыт. Приглашенные были очень довольны этим занятием, показавшим один из реальных путей формирования коммунистической убе-

жденности каждого гражданина.

Президент литературы И. И. Бондаренко показала урок литературы на тему «Маяковский современен».

Большой интерес присутствующим вызвал классный час по самообразованию из серии «Как читать художественную литературу», который подготовила Л. А. Бормотова.

В этом же плане самообразования и воспитания багажа знаний и еще одно мероприятие — смотр «Папки выпускника». Папка выпускника — это часть методической литературы, пособия, дидактические материалы — все, что вышло из рук учителя с первого года обучения в училище начинают закладывать впрок для самостоятельной работы на селе. В этом прослеживается четкая система озабоченности делом, любовью к избранной профессии.

Учащиеся третьего курса в присутствии гостей провели конференцию о великом педагоге В. А. Сухомлинском.

Был также проведен сбор дружины вожатых «Фестиваль шагает по планете» и заключительный концерт клуба любителей искусств.

Наш корр.

К ФЕСТИВАЛЮ

Молодые горячки нашей шахты готовятся встретить 10-й Всемирный фестиваль молодежи и студентов, который состоится в сентябре текущего года в г. Берлине.

В честь фестиваля на шахте прошла эстафета по легкой атлетике. Первое место среди мастеров скоростного бега завоевала команда 7-го участка. Ей вручены грамоты и переходящий спортивный кубок шахты.

Большое внимание привлекло состязание шахматистов. В блиц-турнире по шахматам победителем стал главный энергетик обогатительной фабрики Ю. И. Петренко.

В механическом цехе сейчас идет подготовка к чемпионату на лучшего токаря. В это состязание

зание включились молодые токарки Петр Майбах, Сергей Виноградов, Николай Сильчук и Сергей Слащенко.

Комсомольская группа отдела главного механика шахты соревнуется с комсомольцами обогатительной фабрики. И вот в честь Всемирного фестиваля соревнующиеся решили провести КВН. Это интересное состязание пройдет в конце мая.

60 молодых горячков примут участие в финале городского фестиваля. Из них 10 человек пойдут в почетном шествии с факелами по городу к обелиску героев кольчугинского Мартовского восстания.

М. ЛОПАНЕЦ, секретарь комсомольской организации шахты «Комсомолец».

Рабочий ритм

добыча угля по руднику
за 20 дней мая
(± в тоннах к плану)

ШАХТЫ:

«Октябрьская»	4-12119
«Комсомолец»	+11954
Кольчугинское шахтоуправление	+11813
Имени Ярославского	+7775

«Заречная»	— 500
«Полысаевская»	— 1023
Имени 7 Ноября	— 1922
«Кузнецкая»	— 1122
Имени Кирова	— 5646
Лейнинское шахтоуправление	— 804

РАЗРЕЗЫ:

«Грамотейнский»	— 10451
«Моховский»	— 17804
Итого по руднику	+4389

● ВАШ ВЫХОДНОЙ ●

СВИДАНИЕ С ИСКУССТВОМ

Этот день был для нас особенным. Начался он необычно: к 9 часам мы спешили в училище. Волновались, ждали автобуса. Наконец, автобус прибыл. И мы поехали в Кемерово на экскурсию в картинную галерею. Наша группа состояла из 36 человек. Поездка была очень интересной, оставила много впечатлений.

Понравился нам город Кемерово: широкие чистые улицы, красивые современные дома, приветливые люди. Но, пожалуй, самое интересное — посещение филиала Третьяковской галереи.

В настоящее время в фонде Третьяковской галереи 36 тысяч картин: богатейшие собрания русской иконописи XI—XVII веков, живописи XVIII—XIX веков, лучшее собрание русской живописи XX века, коллекции скульптуры и графики. И то, что 100 картин из Третьяковской галереи приве-

зены в Кемерово, является важным событием в культурной жизни Сибири.

Огромное впечатление производят картины Репина, Айвазовского, Васильева, Сурикова и т. д.

Картины Репина показывают тяжелое положение народа, но репинские полотна вызывают не жалость, а глубокое возмущение бесправием народа. Его картины, как и картины Сурикова, полны верой в творческие, богатырские силы народа.

Очень трудно передать то, что видишь и что чувствуешь, но зато какое высокое наслаждение испытываешь, когда смотришь замечательные картины: по-настоящему чувствуешь себя человеком и хочется всего себя отдать людям.

Вот в этом и заключается главная особенность настоящего искусства, искусства, которое приносит радость людям, эстетическое наслаждение.

Группа учащихся ГПУ № 25.



В городе начался месячник по борьбе с аварийностью на транспорте. Его проводят работники госавтоинспекции. На улицы города вышла многочисленная армия дружинников, общественности, работников милиции.

Цель проведения месячника — усилить профилактику безопасности движения. К сожалению аварийность в нашем городе еще высока.

Только за четыре месяца допущено сорок одно дорожно-транспортное происшествие.

В первом рейде участвовало 50 дружинников. Они провели на промышленных предприятиях беседы о правилах движения пешеходов.

На снимке: наряд дружинников проводит госавтоинспектор Н. КРИОНИ.

Фото В. Языченко.

**ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ,
ОКРУГУ № 226.**

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 227.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 328.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 229.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 230.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 231.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 232.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 233.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 234.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 235.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 236.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 237.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 238.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 239.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 240.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 241.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 242.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 243

Члены избирательной комиссии: **Щербинина Людмила Никифоровна** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты «Комсомолец», **Кузнецов Сергей Егорович** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты «Комсомолец».

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 244.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 245.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 246.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 247.

Секретарь избирательной комиссии **Гаффаров Гинатул Гавизович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 248.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 249.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 250.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 251

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 252.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 253.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 254.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 255.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 256.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 257

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 258

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 259.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 260.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ
ОКРУГУ № 261.

Члены избирательной комиссии: Адакина Анна Григорьевна — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты «Комсомолец»; Нагорнова Татьяна Николаевна — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты «Комсомолец».

(Продолжение на 4-й стр.).

ОКРУЖНЫЕ ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ КОМИССИИ ПО ВЫБОРАМ В ГОРОДСКОЙ СОВЕТ

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 262.

Председатель избирательной комиссии **Артемов Юрий Васильевич** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Заместитель председателя избирательной комиссии **Горбачев Геннадий Дмитриевич** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты «Комсомолец».

Секретарь избирательной комиссии **Фуфаев Виктор Алексеевич** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Члены избирательной комиссии: **Киселева Валентина Сазоновна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты «Комсомолец»; **Михалюк Нелли Михайловна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты «Комсомолец».

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 263.

Председатель избирательной комиссии **Павлощенко Андрей Борисович** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Заместитель председателя избирательной комиссии **Заяц Иван Николаевич** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты «Комсомолец».

Секретарь избирательной комиссии **Тихонов Василий Федорович** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Члены избирательной комиссии: **Ежак Людмила Григорьевна** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты «Комсомолец»; **Кузькина Надежда Даниловна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты «Комсомолец».

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 264.

Председатель избирательной комиссии **Касидин Герман Васильевич** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Заместитель председателя избирательной комиссии **Волычева Сталина Ильинична** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты «Комсомолец».

Секретарь избирательной комиссии **Шадлыко Николай Николаевич** — от коммунистической организации шахты «Комсомолец».

Члены избирательной комиссии: **Логинев Семен Егорович** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты «Комсомолец»; **Сазыкина Валентина Ивановна** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты «Комсомолец».

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 265.

Председатель избирательной комиссии **Суховерховский Юрий Григорьевич** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

(Начало на 2—3-й стр.).

Заместитель председателя избирательной комиссии **Гусина Тамара Алексеевна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Капшибаев Кабалтай** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Торопова Валентина Кирсановна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября; **Красовский Юрий Михайлович** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 266.

Председатель избирательной комиссии **Бубнов Дмитрий Егорович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Заместитель председателя избирательной комиссии **Можайская Мария Савельевна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Емелин Виктор Леонтьевич** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Тертых Анна Григорьевна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября; **Моор Александр Михайлович** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 267.

Председатель избирательной комиссии **Голятин Николай Петрович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Заместитель председателя избирательной комиссии **Курбакова Антонина Игнатьевна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Мешков Николай Иванович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Конева Мария Алексеевна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября; **Колчаков Николай Борисович** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 268.

Председатель избирательной комиссии **Левенков Сергей Дмитриевич** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Заместитель председателя избирательной комиссии **Шахмаева Елена Степановна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Власова Екатерина Александровна** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Соснин Иван Феоктистович** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября; **Апальков Геннадий Иванович** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 269.

Председатель избирательной комиссии **Сидоренко Виктор Владимирович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Заместитель председателя избирательной комиссии **Башмакова Вера Семеновна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Евтушенко Петр Петрович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Севостьянова Мария Петровна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября; **Серезидинов Юрий Николаевич** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 270.

Председатель избирательной комиссии **Шахмудин Динхмет Минахметович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Заместитель председателя избирательной комиссии **Рукна Поллина Игнатьевна** — от организации профессионального союза рабочих угольной промышленности шахты имени 7 Ноября.

Секретарь избирательной комиссии **Савельев Николай Петрович** — от коммунистической организации шахты имени 7 Ноября.

Члены избирательной комиссии: **Щербак Лидия Николаевна** — от рабочих, инженерно-технических работников и служащих шахты имени 7 Ноября; **Сорокин Юрий Викторович** — от организации Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи шахты имени 7 Ноября.

(Продолжение следует).

телевидение

ВТОРНИК

22 МАЯ

I ПРОГРАММА. Кемерово. 18.30 Программа передач. 18.32 Для малышей. Мультфильм. 18.40 «Колобок». Фильм-концерт. 19.00 Религия и общество. «Свобода совести». 19.30 Маршрутами весенних работ. 19.50 Киножурнал. 20.00 Новости. 20.15 Партийная новь. «В авангарде соревнования». Из опыта работы партийной организации совхоза. «Сосновский». 21.00 «Дом Бернгарды Альбы». Спектакль Новокузнецкого драматического театра им. С. Орджоникидзе.

Зам. редактора Л. А. СЕМЕНОВА.

СПРАВКИ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА

Смотрите в кинотеатрах города
**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ДК
ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ,
БЕЗУМНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ
МИР**
(Две серии).

Сеансы: 17, 20.

«ПОБЕДА»

**ДК ИМ. ОРОСЛАВСКОГО
СКАЗАНИЕ О РУСТАМЕ**
(Две серии).

Сеансы: 17, 20.

«СИБИРЬ»

**УЧИТЕЛЬ ПЕНИЯ
ТРИ БАНАНА**

Сеансы: 10, 14.



Шахта имени Кирова и бюро по трудоустройству приглашают на работу слесарей-сантехников, газосварщиков, подземных рабочих для работы в маркшейдерском отделе, поверхностных рабочих для работы в пионерском лагере «Орленок», детсаде.

Обращаться в бюро по трудоустройству: пр. Кирова, 38-а.

«РАССВЕТ»

ЛЮБИТЬ ЧЕЛОВЕКА
(Две серии).

Сеансы: 17, 20.

ВОЕННАЯ ТАЙНА

Сеанс в 15 час.

«РОДИНА»

**СЕГОДНЯ ЖИТЬ,
УМЕРЕТЬ ЗАВТРА**

Сеансы: 11, 16, 17.50, 19.21.30.

КРОКОДИЛ ГЕНА

Сеансы: 9.30, 14.

Меняю двухкомнатную благоустроенную квартиру в Советском районе на равноценную в городе. Обращаться: районная санэпидстанция, Пимонова.

Коллектив работников стоматологической поликлиники глубоко скорбит по поводу преждевременной смерти **ПОЛЯНСКОГО** **Геннадия Яковлевича**

и выражает глубокое соболезнование семье и родственникам покойного.

Городской молочный завод предлагает покупателям следующие виды молочных продуктов:

МОЛОКО БЕЛКОВОЕ 1-ПРОЦЕНТНОЙ ЖИРНОСТИ

Это молоко с повышенным содержанием сухих веществ. Выбатывается оно из коровьего молока с добавлением сухого или сгущенного обезжиренного молока. В одном литре белкового молока содержится 10 г жира, но много белков—110г, минеральных солей, витаминов и ферментов.

Это молоко полезно всем, а особенно детям и людям пожилого возраста. Важная особенность этого молока заключается в том, что содержащиеся в нем белки не только сами полностью усваиваются организмом, но и способствуют повышению усвояемости в других продуктах, приготовленных на молоке. Рекомендуется для приготовления всех молочных блюд, а также как напиток для детей и взрослых. Укрепляет организм, способствует выведению из организма патологических продуктов обмена и излишней жидкости.

Это молоко имеет особое значение в питании людей, больных атеросклерозом, гипертонией, ожирением. 0,5 литра белкового молока стоит 9 копеек.

КЕФИР «ТАЛЛИНСКИЙ»

Новый диетический кисломолочный продукт, освоенный горнозаводом в ноябре 1972 года. Кефир «таллинский» вырабатывается из свежего нормализованного молока с добавлением сухого и сгущенного молока, что повышает содержание молочного белка в этом продукте и делает его более ценным.

Содержание жира и сухого вещества такое же, как и в белковом молоке. Высокая пищевая ценность этого напитка обуславливается также наличием минеральных солей, которые участвуют в окислительно-восстановительных процессах при обмене веществ в организме человека, способствуют улучшению выделения мочи и желчи. Благодаря наличию молочной кислоты, углекислого газа и алкоголя кефир возбуждает аппетит, утоляет жажду, уменьшает процессы гниения в кишечнике.

Рекомендуется при хронических колитах, гастрите, заболеваниях печени, поджелудочной железы, а также при лечении гипертонии, ожирении. 0,5 литра кефира «таллинского» стоит 10 копеек.

СМЕТАНА

Сметана — чисто русский кисломолочный продукт и своим появлением в национальной русской кухне она обязана празднику масленицы.

Вырабатывается она из высококачественных пастеризованных сливок путем сквашивания из заквасок чистых культур молочнокислого стрептококка. Сметана — высококалорийный питательный продукт с приятным слабокислым вкусом, содержит больше различных витаминов, чем сливки и сливочное масло, и поэтому полезна при переутомлении со сниженным аппетитом и недостатке витаминов. 100 г сметаны 20% жирности содержат 242 калории.

Сметану используют для приготовления множества блюд: мучных, крупяных, рыбных, мясных, овощных, фруктовых, сладких, а также при изготовлении различных соусов, майонезов, кондитерских изделий.

СЛИВКИ

Сливки выделяют из молока. Это высококалорийный, питательный продукт. Сливки богаты лецитином — веществом, препятствующим отложению холестерина в сосудах при атеросклерозе, в них много жирорастворимых витаминов А, Д и Е и водорастворимых В₁, В₂, РР и С.

На заводах из сливок вырабатывают масло, сметану, мороженое, сгущенные и сухие продукты. В зависимости от назначения вырабатывают сливки различной жирности.

Для кофе и непосредственного употребления в пищу хороши сливки 10% жирности. Они дают длительное чувство сытости, очень приятны на вкус. Жир в них мелко раздроблен, поэтому легко усваивается.

НАШ АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ

652500, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Белинского, 17. Телефоны: редактора — 2-07-03, заместителя редактора — 2-07-06, отв. секретаря — 2-07-07, отдела партийной жизни — 2-07-08, промышленного отдела — 2-07-12 и через шахту им. Кирова — 21-47, отдела информации — 2-07-09, отдела писем и быта — 2-07-10, бухгалтерии — 2-07-13, директора типографии — 2-07-19.

Газета выходит ежедневно, кроме воскресенья и понедельника.
Объем 1 п. л. Тираж 29700.
ОП 16102. Заказ № 4406.