

ЛЕНИНСКИЙ ШАХТЕР

ОРГАН ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОГО ГОРОДСКОГО КОМИТЕТА КПСС
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ НЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Газета основана
1 октября 1930 г.

№ 23 (13686) Пятница, 1 февраля 1985 года

Цена 3 коп.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕКРЫТЫ

Горняки шахты «Кузнецкая» первыми в производственном объединении «Ленинскуголь» рапортовали о выполнении плана января, а в конечном итоге сумели значительно перекрыть обязательства. Они выдали на-гора дополнительно около восьми тысяч тонн угля — в четыре раза больше намеченного.

Порадовала высокими результатами бригада Г. Д. Ляскина с четвертого участка. Очистникам удалось записать на свой сверхплановый счет почти пять тысяч тонн топлива.

По 2800 тонн угля «плюсом» выдали на-гора коллективы бригад А. И. Гудова со второго участка и В. Г. Бесклубного с шестого участка.

Примечательно, что и подготовители предприятия не подвели. Так, например, комсомольско-молодежная бригада Н. А. Лаженцева, работая в сложных условиях, нарезала более 100 метров выработок сверх задания.

И. ТИШКОВ.

Редактор многотиражной газеты «Путь шахтера».

Навстречу выборам

ДОВЕРИЯ ДОСТОИН

30 января в Центральном Дворце культуры угольщиков состоялась встреча представителей трудовых коллективов, партийных, профсоюзных, комсомольских и общественных организаций города с кандидатом в депутаты Верховного Совета РСФСР Ю. Г. Ананьиним, баллотирующимся по Ленинск-Кузнецкому избирательному округу № 449.

Встречу открыл первый секретарь ГК КПСС В. Н. Катриченко.

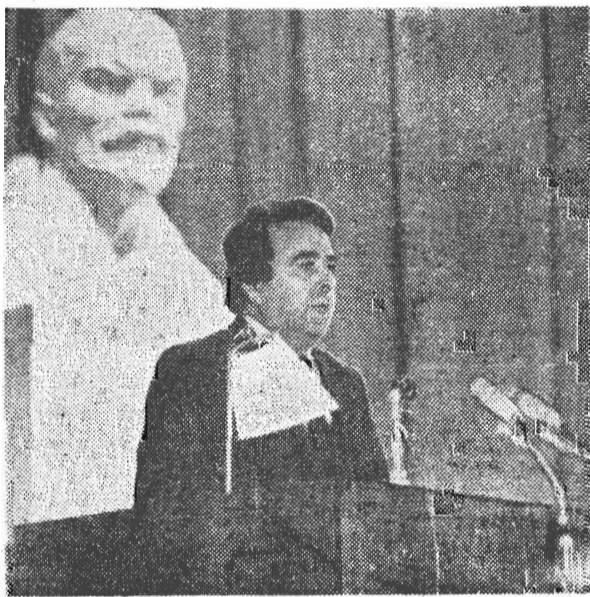
— Нынешняя предвыборная кампания проходит в знаменательное время, — говорит он. — Советский народ готовится к встрече 40-летия Великой Победы, 50-летия Стахановского движения, XXVII съезда КПСС. Лучших из лучших представителей рабочего класса, колхозного крестьянства, творческой интеллигенции выдвигает народ в органы власти.

В области закончилась регистрация кандидатов в депутаты Верховного Совета РСФСР, начинают проходить встречи избирателей с ними. Сегодня мы собрались, чтобы встретиться с кандидатом в депутаты высшего органа власти республики Юрием Георгиевичем Ананьиним, вторым секретарем областного комитета КПСС.

В. Н. Катриченко представляет слово доверенному лицу кандидата секретарю парткома шахты имени Кирова А. С. Плаксину.

— Трудящиеся города стремятся достойно встретить предстоящие выборы, берут повышенные социалистические обязательства, дают слово отработать два дня на сэкономленном сырье, — говорит он. — Коллектив нашей шахты, в частности, обязуется сэкономить благодаря этому 180 тысяч рублей.

А. С. Плаксин знакомит собравшихся с биографией кандидата Ю. Г. Ананьина, сообщает, что он прошел путь от помощника сталевара до второго секретаря обкома КПСС. На всех постах, на которых приходилось ему трудиться, Юрий Георгиевич отдавал и отдает все силы, знания и энергию на благо общего дела.



А. С. Плаксин выражает уверенность в том, что тов. Ананьин оправдает доверие избирателей, призывает горожан 24 февраля, в день выборов, отдать свои голоса за достойного кандидата блока коммунистов и беспартийных.

На трибуне — бригадир очистников шахты имени 7 Ноября Н. В. Емельянов.

— Наш коллектив взял на 1985 год обязательство добыть 720 тысяч тонн угля, — рассказывает он. — Не менее напряженные планы и у других бригад шахты. Но мы могли бы работать еще производительнее, если бы для горняков были созданы лучшие бытовые условия. Есть острая необходимость во вводе второй очереди троллейбуса в 1986 году. Нужно привести в поря-

док дорогу по улице Суворова, увеличить мощность котельной № 2.

Наказы кандидату в депутаты Верховного Совета РСФСР прозвучали и в выступлении директора вечерней школы № 3 О. И. Боринской.

— Мы выдвигаем в депутаты тех, кто отдает все силы на общее благо, на выполнение народнохозяйственных планов. А они больше, — говорит О. П. Боринская. — 1985 год — это начало претворения в жизнь школьной реформы, краеугольный камень которой — трудовое обучение школьников. Для полного достижения этой цели необходимо срочно строить школы в первом и втором микрорайонах, пристройки к школам № 1, 20, 44 и другим, так как они пере-

Выступают председатель профкома шахты имени Ярославского Г. М. Ефлов, чистильщица КСК Е. Д. Федорова, штукатур-малер Ленинского СУ № 3 Ф. П. Гаммершмидт, заведующая химлабораторией районной котельной Н. В. Шалгурова, первый секретарь ГК ВЛКСМ В. В. Рыжков, главный врач Дома ребенка З. В. Скворцова, продавец орс «Ленинскуголь» Н. М. Кривоногова, ухаживающая зимних теплиц совхоза «Комсомолец» Л. В. Ситникова, председатель горисполкома В. Ф. Хромов. Они рассказывают о трудовых достижениях, призывают единодушно отдать голоса в день выборов за достойного народного выдвиженца Ю. Г. Ананьина, дают наказы кандидату. Среди них просьбы содействовать скорейшему завершению строительства городской автоматической станции,



лы для выполнения наказов избирателей, оправдания их доверия.

Участники встречи утверждают высказанные наказы. Папку с ними торжественно, под аплодисменты собравшихся, первый секретарь ГК КПСС В. Н. Катриченко вручает кандидату в депутаты Верховного Совета РСФСР Ю. Г. Ананьину.

Е. НОСЫРЕВ.

На снимках: выступает Ю. Г. Ананьин; кандидату в депутаты вручается папка с наказами избирателей; в зале во время встречи.

Фото М. НИКОНОВА.

Б ОЛЕЕ трех тысяч килограммов молока от каждой коровы своих групп получили в минувшем году операторы машинного доения совхоза «Мусохрановский» Г. Г. Чумина, Т. А. Пирожко-

ва, Т. А. Рябова, М. В. Семирякова, Н. И. Лепченко. Они не только превзошли плановые задания, но и свои социалистические обязательства. Вступая в завершающий год пятилетки, лиде-

В ПОДШЕФНОМ РАЙОНЕ

ры социалистического соревнования хозяйства решили закрепить успех и вновь добиться рекордных надоев.

ЖИВОТНОВОДЫ третьего производственного участка колхоза «Заря» взяли на 1985 год обязательство получить в

завершающем году пятилетки по три тысячи килограммов молока от каждой буренки. С первых дней года коллектив, возглавляемый кандидатом в депутаты Верховного Совета РСФСР В. В. Нау-

мовой, взял хороший старт. В январе доярки получают от каждой коровы ежедневно по 7,3 килограмма молока в день. Это на 1,2 килограмма больше, чем в этот период прошлого года.

Спорт

За чертой призеров

В городе Канске Красноярского края состоялись финальные соревнования первенства РСФСР по мотогонкам на льду.

В этих состязаниях приняли участие Валерий Коробков, Александр и Геннадий Наймушины. Но канский лед оказался несчастлив для наших гонщиков. Все трое остались за чертой призеров. В. Коробков — прошлогодний чемпион РСФСР — был лишь четвертым. Александр Наймушин занял пятое место, а Геннадий — седьмое.

А чемпионом в этом году стал Александр Фатеев из Каменска-Уральского. Серебряная медаль досталась его земляку Михаилу Кравченко, бронзовой награжден чининец Олег Сюрин.

Но тем не менее зимний сезон для наших спортсменов еще не закончился. Через десять дней они примут участие в чемпионате СССР.

М. НИКОНОВ.

На снимке: момент оговора из заездов.
Фото А. ИВАНОВА.



Готовьтесь к лыжному марафону

3 марта у ленинск-кузнецкого — большой спортивный праздник: они принимают участников III Кузбасского лыжного марафона, который посвящается 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. На этих соревнованиях разыгрывается приз Федора Давыдова — капитана команды лыжного перехода Кузбасс — Донбасс, совершенного в 40-е годы. Марафон соберет сильнейших лыжников Хабаровска, Новосибирска, Томска, Красноярска, Барнаула, Бийска и городов на-

шей области. Мужчины примут старт на дистанции 50 км, женщины — 25, подростки (до 16 лет) — на 15 км.

Все одолевшие свою дистанцию будут награждены дипломами, по десять сильнейших лыжников у мужчин и женщин, по пять у мальчиков и девочек — сувенирами.

Поощрительные призы учреждены для старейшего и самого юного участников марафона, а также для лучшей из спортивных семей. До марафона — месяц. Это значит, что каждый погожий денек на-

до использовать для подготовки к состязаниям.

Напоминаем, что к участию в марафоне будут допущены желающие от 10 до 60 лет, имеющие спецподготовку, нужные медицинские документы, заверенные врачом-физкультурным диспансером. Заявки на участие в марафоне принимаются в штабе, действующем при центральном стадионе горсовета ДСО «Труд». Справки по телефонам: 2-12-31, 2-12-32.

С. КОЛЕВАТЫХ.
Председатель горсовета ДСО «Труд».

Беседа врача

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ным и способствует развитию избыточной полноты.

Вот почему даже практически здоровым людям, не связанным с физическим трудом и интенсивными занятиями спортом, целесообразно ограничивать потребление сахара до 50—80 граммов в день. Причем в это количество входит не только сахар, который кладут в чай или кофе, но и содержащийся в других сладких продуктах. Ограничивать потребление сахара приходится и с возрастом. Пища пожилого человека по мере его старения должна становиться все менее сладкой.

Частый прием сахара в большом количестве приводит к систематическому перевозбуждению инсулярного аппарата поджелудочной железы, что служит причиной его расстройств, то есть увеличивает риск развития сахарного диабета — а это заболевание чаще развивается у пожилых, чем у молодых.

У людей, страдающих сахарным диабетом, резко снижается устойчивость ко всевозможным неблагоприятным факторам, на фоне этого заболевания тяжело и длительно протекают другие болезни. У тучных людей диабет встречается гораздо чаще, чем у людей с нор-

мальным весом. Это объясняется тем, что постоянное перекармливание приводит к преждевременному истощению инсулярного аппарата. Известно также, что это заболевание развивается у людей, потенциально к нему предрасположенных (такая предрасположенность может передаваться по наследству). Для женщин, роливших ребенка весом более 4,5 кг, для людей, страдающих ишемической болезнью сердца, ожирением, атеросклерозом, гипертонической болезнью, для лиц, имеющих в период острых заболеваний, операций и травм повышение сахара в крови или моче, риск развития сахарного диабета сильно увеличивается. Основной признак диабета, который должен настораживать, — повышенная жажда.

Кроме того, больной сахарным диабетом быстро утомляется, его беспокоит сухость во рту, зуд кожи. Даже если эти явления выражены незначительно, надо немедленно обратиться к врачу. При легкой форме заболевания с помощью диеты можно нормализовать углеводный обмен, важно только правильно построить ее.

Диета включает прежде всего молоко и молочные продукты. Творог в ежедневном меню обязателен.

Разрешаются овощные супы. Количество овощей (кроме картофеля, моркови и свеклы) не ограничивается. Очень полезны яблоки, апельсины, мандарины. Дынями, виноградом, орехами не стоит увлекаться. Третья часть от всего потребляемого жира должна содержать растительные масла: кукурузное, подсолнечное. Хлеб рекомендуется диетический — ржаной. Сахар, кондитерские изделия, конфеты, пирожные, торты, печенье, сладкие булочки только с разрешения врача.

Важно не только соблюдать диету, но и режим ее: питаться через каждые три часа.

Благотворное влияние оказывает физическая нагрузка. Во время мышечной работы происходит усиленное окисление глюкозы в мышечной ткани и содержание сахара в крови уменьшается.

Пожилым людям, страдающим к тому же заболеваниями сердечно-сосудистой системы или ожирением, комплекс лечебных упражнений подбирает врач. Не рекомендуются и даже вредны большие и длительные физические нагрузки, а вот ежедневные прогулки на свежем воздухе, ближний туризм очень полезны.

Выявление начальных стадий сахарного диабета и вовремя начатое лечение будут служить профилактикой тяжелых форм диабета и его осложнений.

С. КУДАШКИНА.

Врач - эндокринолог
госбольницы № 1.

Зам. редактора
Е. Н. НОСЫРЕВ.

КИНО

Кинотеатр «Победа»

ЛЮБОВНЫЙ НЕДУГ (9.20, 11.40, 18.30, 21). КАША ИЗ ТОПОРА (14.15). ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ (16).

Кинотеатр «Родина»

ПЕРВАЯ КОННАЯ (2 серии) (15.30, 21). СИНЬОР РОБИНЗОН (11, 18, 19.30). АРМИЯ ТРЯСОГУЗКИ С НОВА В БОЮ (9.30, 14).

Кинотеатр «Рассвет» НЕОБДУМАННЫЙ ШАГ (17, 20). МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО (14).

Кинотеатр «Строитель» ЧУЧЕЛО (2 серии) (15, 17.20, 20).

Центральный ДК ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ (20). Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ (18).

ДК имени Ленина ЖЕСТОКИЙ РОМАНС (17, 19.30).

Клуб шахты «Комсомолец» ДЕТСКИЙ САД (2 серии) (16.30, 19).

СЛУЖБА ТРУДОУСТРОЙСТВА

БЮРО ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ НАСЕЛЕНИЯ

приглашает для пионерского парка пенсионеров на работу в качестве рабочих, дворников, завхоза, технички.

БЮРО ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ НАСЕЛЕНИЯ

для пассажирского автотранспортного предприятия № 1 производит набор рабочих следующих специальностей: водителей категории «Д» для работы на автобусах, мотористов по ремонту двигателей внутреннего сгорания, слесарей по ремонту агрегатов, токарей, сварщиков, автоэлектриков, главного бухгалтера, бухгалтера расчетной группы, учеников автослесарей, контролеров за работой пассажирского транспорта, дежурных по стоянке.

Обращаться: пр. Кирова, 38а.

ВНИМАНИЮ АВТОМОТОЛЮБИТЕЛЕЙ!

На Ленинск-Кузнецкой станции техобслуживания до 25 февраля производится перерегистрация очереди на узлы и агрегаты для автомобилей и мотоциклов. Автолюбители, не прошедшие перерегистрацию, выбывают из очереди. Администрация СТО.

МЕНЯЮ трехкомнатную квартиру (33 кв. м) с приусадебным участком в г. Прокопьевске на благоустроенную двух- или однокомнатную квартиру в Ленинске-Кузнецком. Обращаться: ул. Туснолобовой, 30—2, после 18 часов.

Коллектив хлебокомбината скорбит по поводу смерти ветерана труда, участника Великой Отечественной войны КОСТРОМИТИНА Николая Степановича и выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив участка № 2 шахты «Кузнецкая» скорбит по поводу смерти бывшего горного мастера

КУКСИНА Геннадия Алексеевича и выражает соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив учителей и учащихся средней школы № 44 выражают искреннее соболезнование Марине и Алеше Куксиным по поводу смерти их отца КУКСИНА Геннадия Алексеевича

Коллектив треста «Ленинскшахтострой» выражает искреннее соболезнование Г. П. Куксиной по поводу смерти ее мужа Геннадия Алексеевича

НАШ АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ:

652500, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Беллинского, 17. Телефоны: редактора — 2-07-05, заместителя редактора — 2-07-06, ответственного секретаря — 2-07-07, отдела партийной жизни — 2-07-08, промышленного отдела — 2-07-12 в 4-29-57, отдела строительства и транспорта — 2-07-09, отдела всем в быта — 2-07-10, отдела информации и бухгалтерии — 2-07-13, директора полиграфобъединения — 2-07-19.

Газета выходит ежедневно, кроме воскресенья и понедельника. Объем 1 п. л. Высокая печать. Тираж 39500. Заказ № 1109.