Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ЛЕНИНСКИЙ ШАХТЕР

Орган Ленинск-Кузнецкого горкома КПСС и горсовета народных депутатов Кемеровской области

Газета основана 1 октября 1930 г. ● № 83 (14746) ● Четверг, 27 апреля 1989 года ● Цена 3 коп.

Пленум Центрального Комитета КПСС

25 апреля 1989 года состоялся Пленум Центрального Комитета КПСС.

Пленум рассмотрел некоторые организационные вопросы деятельности Центрального Комитета КПСС. С докладом на Пленуме выступил Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев.

Он сообщил, что группа членов ЦК КПСС, кандидатов в члены ЦК КПСС, членов Центральной Ревизионной Комиссии КПСС, из числа находящихся на пенсии, обратилась в Центральный Комитет КПСС и ЦРК КПСС с просьбой о сложении своих полномочий в центральных выборных органах партии.

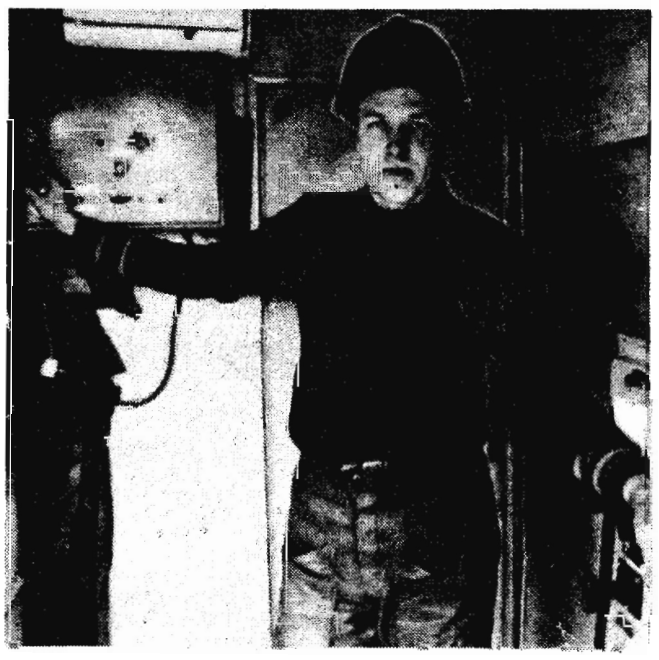
Пленум ЦК и Центральная Ревизионная Комиссия КПСС удовлетворили просьбу членов ЦК, кандидатов в члены ЦК, членов ЦРК КПСС, написавших обращение о сложении ими своих полномочий. Тов. Горбачев М. С. выразил большую благодарность товарищам за их работу в составе выборных органов партии и высказал им добрые пожелания.

24 кандидата в члены ЦК КПСС переведены Пленумом в члены ЦК КПСС.

С заключительным словом выступил Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев.

На этом Пленум ЦК КПСС закончил свою работу.

(ТАСС).



В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

На днях подведены итоги работы за первый квартал на заводе «Кузбассэлемент».

Среди вспомогательных цехов первое классное место второй раз занял цех № 15. Среди сборочных впервые за много лет впереди цех № 20. Коллектив под руководством А. М. Захарова успешно справился с технико - экономическими показателями. Из заготовительных на этот раз на первом месте цех № 4. Были хорошие технико-экономические показатели и у цеха № 21, но подвел коэффициент качества.

Помимо этого, из 26 кандидатов 19 человек удостоены звания «Лучший по профессии». Среди них электродчица цеха № 6 О. Я. Харитонова, токарь цеха № 9 В. П. Липенко, сборщица цеха № 6 Г. В. Панфилова, штамповщица цеха № 19 В. И. Печеркина, испытатель-формировщик цеха № 25 Г. И. Шерина. Всем им вручены вымпелы и денежные премии. Из 145 в победителях 21 производственная бригада.

Впервые в этом году организовано соцсоревнование поквартально среди коллективов пяти детских садов «Кузбассэлемента». В результате первое место получил коллектив детского сада № 30 во главе с заведующей А. С. Самигулиной.

Т. ЖЕРНАКОВА.
Инженер по соцсоревнованию завода «Кузбассэлемент».

Навстречу Первомаю

ВЫСОКОЕ ДОВЕРИЕ

В коллективах предприятий и организаций города продолжается выдвижение представителей на трибуну первомайской демонстрации. На рабочих собраниях и заседаниях советов трудовых коллективов товарищи называют имена самых достойных.

▲ **ШАХТА ИМЕНИ 7 НОЯБРЯ.** В день Ленинского коммунистического субботника бригада Владимира Михайловича Кузнецова установила отраслевой рекорд, добыв комплексом 1 ОКП-70 за сутки 4500 тонн угля. Об этом уже узнали читатели нашей газеты. Бригада известна на шахте не только благодаря этому рекорду. Она входит в число передовых. Поэтому совет трудового коллектива решил дать право бригадиру стоять на праздничной трибуне. Вместе с ним будут представлять горняцкий коллектив также Н. В. Емельянов и В. А. Гаврилов. Николай Вениаминович тоже возглавляет известный коллектив горнорабочих. Он ведет работу в партийном комитете шахты. Коммунисты избрали его в состав областного комитета КПСС. Виктор Александрович — звеньевой известной на руднике бригады «скороходов» Г. В. Косицына. Он награжден медалью «Участнику ВДНХ СССР». Знают его на шахте и как активного рабочего контролера.

▲**ШКОЛА № 2.** Юлия Дмитриевна Дремина преподает в начальных классах. Товарищи считают, что она — творчески работающий педагог. Около сорока лет отдала она любимому делу, не одно поколение первоклашек научила читать и писать. Несмотря на пенсионный возраст, продолжает заниматься с ребятами. Знают ее как внимательного и чуткого наставника, принципиального коммуниста.

▲ **ОРС «ЛЕНИНСКУГОЛЬ» ПО ПРОДАЖЕ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТОВАРОВ.** В прошлом году орс успешно справился с планом товарооборота. Победителями в соревновании стали коллективы магазинов № 34 и 49. Им и была дана возможность выдвинуть своих лучших работников на трибуну праздничной демонстрации. На рабочих собраниях наиболее достойными были названы Елена Васильевна Никулина и Галина Анатольевна Ананьина.

★☆★

Право выдвинуть своих представителей было дано и общественным организациям — совету воинов - интернационалистов и совету ветеранов войны и труда. Среди тех, кто достоин стоять на трибуне — бывшие воины - «афганцы» В. Русских, С. Байшев, В. Кондауров, А. Коршунов, Е. Меньшов, В. Козловцев. А рядом с ними — ветераны Л. Д. Востриков, Г. Н. Никишева, Н. Я. Новоторов, М. Д. Неудахина, Н. Т. Клименко, В. И. Харитонов. Передается эстафета поколений.

В. ИВАНОВ.

ДО БЕДЫ — ОДИН ШАГ

Тревожный сигнал

Было это лет 8—10 назад в одном из городов страны (об этом передавали по телевидению, по радио, была целая передача в программе «Здоровье»). Шли мама и ее сынишка лет двух с половиной. У мамы в руках авоськи, сынишка топал чуть сзади. Проходя мимо открытого колодца, мама не обратила на него внимания, а малыш очень заинтересовался. Заметив, мама рванулась к нему, но было поздно: мальчик упал в колодец городской канализации. Забила тревогу, бросилась за помощью. Сантехники, медики сделали все, что могли. Однако, лишь спустя несколько часов, ребенка обнаружили на очистных города.

Найдя мальчика, медики приложили все свои знания и умение, не остановились перед большими материальными затратами. Он остался жить и сейчас, наверное, ходит в школу.

Подобная беда, но с худшими последствиями, может произойти и у нас в городе, во втором микрорайоне. На тротуаре, прилегающем к строящейся дороге, имеются два колодца городского канализационного коллектора (диаметр обсадного кольца колодца — полтора метра, диаметр коллектора около метра). На прошлой неделе по грузные автомобили отсыпку территории тротуара, а в кач дороги использовали самый тротуар. Б ную крышку, закры щую один из коло они раздавили. Вот колодец и может ся местом трагеди

21 апреля за по я обратился к пр телю Кольчугинск исполкома В. Н. шееву, но никаких ме принято. Не дай бог, говорят, случится та чей-то ребенок упадет колодец — его тут см моет мощным потоком нечистот. И тогда уж поздно будет что-ли предпринимать.

А. БОГДАНОВ.
Энергетик ЦЭММ объединения «Ленинск уголь».

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

МИР, ПОДАРЕННЫЙ ЛЮДЯМ

— Я думаю, что нет разницы между самодеятельным художником и профессионалом, хотя очень часто приходится слышать обратное. Творчество — вещь субъективная. Это твое, неповторимое видение мира. Техника и сами манеры письма тоже личностны...

Так Герман Порфирьевич Захаров начал беседу с первыми посетителями новой выставки. Две работы, открывающие экспозицию, как бы подтверждают его мысли. «Автопортрет» запечатлел живописца, смотрящего вдаль и поглощенного своими думами, «Натюрморт художника» — простые атрибуты его незаметного для многих труда. Причем в подписи нет этого унизительного определения — «самодеятельный»...

Новую экспозицию составили работы двух известных художников — наших земляков Ольги Артамоновны Пинаевой и Николая Яковлевича Эйкеля. Все эти многочисленные живописные полотна, гравюры, автолитографии, рисунки приобрело и преподнесло в дар городу объединение «Ленинскуголь». Отныне они будут находиться в фондах выставочного зала.

...Бросаются в глаза щедрые осенние дары, навевают покой и грусть светлые осенние пейзажи, чувствуешь стылость и неуют возле полотна с предельно емким названием «Холодно». Вызывает интерес графика Н. Я. Эйкеля, его рисунки карандашом и гравюры.

— Последняя его работа так и осталась незавершенной. Сохранился мольберт с набросками пейзажа, где он хотел изобразить болотные кочки и россыпи клюквы,— рассказывает Татьяна Петровна, жена Н. Я. Эйкеля. На открытие выставки она пришла вместе с дочерью и внуком.

Им близко и дорого наследие художника. Так же, как и первым посетителям выставки. Среди них были, правда, в основном школьники. Взрослые здесь бывают довольно редко. Но именно они оставили в книге несколько хороших отзывов.

Алексей Артамонович, брат О. А. Пинаевой, живо делится своими впечатлениями:

— Конечно, здесь представлено далеко не все. Но есть очень хорошие работы. Одну из них — вот этот пейзаж с подсолнухами — сестра посвятила племяннице.

Многие детские книги оформила художница. Среди них, например, выпущенная недавно Кемеровским издательством знаменитая «Красная Шапочка» Шарля Перро. Думаю, многие родители читали ее своим малышам.

Набор изобразительных средств у Ольги Артамоновны несколько богаче. Использует она не только масло, но более широко гуашь и акварель. Цветная автолитография «Текстильщицы» достойна стать одним из художественных символов нашего рабочего города. А триптих «Томь-река» пронизан идеей первозданности природной чистоты, которую сейчас уже так редко можно встретить. Плавная, широкая излучина реки и рядом — корпуса заводов, трубы, застилающие дымом все вокруг. Темные тона усиливают общий мрачный настрой. Это наша реальность, нашедшая свое художественное воплощение.

...Они уже ушли из жизни. Горько это сознавать. Но остался их неповторимый мир в красках, подаренный людям. Значит, жить им еще долго, пока не ослабеет людская память. Жизнь коротка, искусство вечно. Так говорили древние. Это можем повторить и мы.

И. ВЕТРОВ.

На снимках: беседы в выставочном зале.

Фото Л. ПРОКОПЕНКО.

Обсуждаем проблему

БЫТЬ ЛИ УЧИЛИЩУ ИСКУССТВ?

На заседаниях координационного совета идут жаркие дебаты по поводу создания в городе училища, призванного готовить учителей рисования и пения. На сегодняшний день лишь в нескольких школах имеются преподаватели по данным дисциплинам. В большинстве же школ таких преподавателей нет. Дело в том, что учителей подобного профиля у нас в Кузбассе не готовят. Вот почему на одном из заседаний координационного совета и родилась идея создания училища искусств.

Автор этой идеи мастер филиала УКК В. П. Куприенков настойчиво доказывает, что для открытия подобного училища не нужно строить какое-то новое здание, приглашать из других городов педагогов. Данное учебное заведение будет функционировать на базе существующих у нас художественной, музыкальной школ и педучилища. Нужна лишь программа, расписание и соответствующий контингент учащихся.

Однако у заведующей гороно Н. А. Матюк возникли серьезные сомнения по поводу данного проекта. Суть их в следующем. Во-первых, кто будет здесь учиться, каков возраст учащихся? Второе: нет никаких рекомендаций по разработке программы. Третье: кто будет финансировать новое училище?

Свои сомнения по этому вопросу высказал также директор детской музыкальной школы М. С. М... альченко. Его основной довод: в музыкальной шк... нет преподавателей, ...оторые могли бы вести занятия на ...ответствующем уровне с будущими учителями. Для этого нужно приглашать опытных, квалифицированных педагогов, имеющих высшее образование.

Таким образом, ... о создании ... де училища ... тался откры... нию его, ... ходимо ... широкий ... стов и ... лиц.

. Вне...

По родной ст...

Взялись сообща

ШАХТЫ (Ростовская область). Стали партнерами в производстве продуктов питания шахта «Майская» объединения «Ростовуголь» и колхоз «Россия» Октябрьского района. Они подписали договор о создании коопера- тиві... сро... мо... ла... по... обе... ловье ко... помогут в... е... домов для животноводов, реконструируют коровник.

На подворье — мускусная утка

ОМСК. Весомым дополнением к двенадцати миллионам голов молодняка домашней птицы, реализуемых ежегодно владельцам личных подворий области, станет почти стотысячное поголовье мускусных уток. Их начали разводить в производственном объединении «Омское». Завезли уток с Казахской зональной станции по птицеводству, где ведется акклиматизация представительниц южно-американской фауны. Мясо мускусных уток ценится гораздо выше, чем других видов домашней птицы. (ТАСС).

ЗДОРОВЬЕ И ГРАЦИЯ

Беседа врача

Французы говорят: первая стадия полноты вызывает зависть, вторая — насмешку, третья — жалость. К сожалению, все чаще встречаются те, кто вызывает в связи с этим жалость.

Чтобы не доводить себя до такого состояния, прежде всего необходимо правильно питаться. Рациональное питание — это питание, полностью удовлетворяющее физиологические потребности организма в пищевых веществах, что, в свою очередь, способствует поддержанию здоровья и высокой работоспособности человека. У рационального питания есть свои законы. Первый из них — закон соответствия энергетической ценности (калорийности) питания энергозатратам организма. Даже в условиях полного покоя в комфортных температурных условиях (20 градусов) уровень энергетических затрат здорового взрослого человека составляет 1.200—1.800 килокалорий в сутки. Любая физическая и умственная работа требует дополнительных затрат энергии. Если у людей, занятых малоподвижным «сидячим» трудом, суточная потребность в энергии исчисляется в 2.500—2.800 килокалорий, то у тех, кто на тяжелой физической работе (грузчики, лесорубы, шахтеры), эти величины могут достигать четырех—пяти тысяч.

Итак, второй закон — закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в белках, аминокислотах, жирах и кислых кислотах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах.

Примечательно, что для обновления половины имеющихся в человеческом организме наиболее важных для жизни белковых молекул требуется менее трех месяцев. Расчеты свидетельствуют, что белки в течение жизни человека обновляются более 200 раз. Источником же строительства новых белковых молекул являются только белки пищи. Поэтому, если в пище их мало или вообще нет, то может развиться белковая недостаточность, приводящая к задержке роста и развития организма, похудению, отекам, малокровию, снижению сопротивляемости к инфекционным болезням.

Суточная потребность в белке здорового человека весом 70 килограммов составляет 70—90 граммов. 55—60 процентов суточной потребности в белке должны покрываться продуктами животного происхождения (масло, молочные продукты, яйцо, мясо, рыба).

Наш организм не может обойтись и без ежедневного поступления определенных количеств минеральных солей и микроэлементов, жиров и витаминов. В зимне-весенний период мы сталкиваемся с таким состоянием, как гиповитаминоз, когда организм недополучает витамины с пищей. В таком случае человек начинает быстро уставать, у него снижается работоспособность и сопротивляемость к инфекционным заболеваниям (в первую очередь к острым респираторным). Например, важнейшими источниками витамина А являются: печень, сливочное масло, морковь, красный сладкий перец, щавель. Витамины группы B_1, B^2 в значительных количествах содержатся в хлебе, крупах, пивных дрожжах. Многие овощи и фрукты являются богатыми источниками витамина С — это ягоды шиповника, черная смородина, зеленый лук, капуста, в том числе — квашеная.

Здоровому человеку необходимо есть три-четыре раза в день. Завтрак составляет 25—30 процентов суточной калорийности. Можно приготовить мясное или рыбное блюдо с гарниром, кофе с молоком либо чай и бутерброд.

Обед должен состоять из четырех блюд, для закуски подойдут: сельдь с луком, соленые огурцы, помидоры, салат, винегрет и т. д. Обязательно первое жидкое блюдо: четыре раза в неделю лучше готовить его из овощей — борщи, щи, окрошка, свекольник, дважды — куриные супы, один раз — бульон с фрикадельками. На второе можно подать мясное или рыбное блюдо с овощами. На третье: кисель, желе, фрукты (как десерт). Все это лучше съесть после еды через час - два. Обед составляет 35—40 процентов суточной калорийности.

На ужин готовят овощные, молочные и другие легкоусвояемые блюда. На ночь хорошо выпить стакан молока, кефира, простокваши или ряженки. Людям с избыточным весом до минимума нужно сократить употребление сахара, варенья, конфет, мучных, кондитерских, кулинарных, макаронных изделий, круп, киселей. Уменьшить количество хлеба, картофеля, жирного мяса, гусей, рыбы, свиного, г... бараньего сала, ... стей из свинины.

Вообще же пи... жно быть дробно... шесть раз в день, ... большими порциями. ... как нервно-психические и эмоциональные нагрузки в наши дни велики, это обстоятельство нужно учесть при составлении рациона питания: овощи, фрукты, молоко и молочно - кислые продукты, вареное мясо успокаивают нервную систему. В пожилом и старческом возрасте необходимо питаться рыбой, нежирными сортами мяса, творогом, молоком, кисло-молочными продуктами, фруктами, растительным маслом и овощами.

Очень важно садиться за стол в одно и то же время, не пропускать завтрака или обеда и не наверстывать упущенное слишком обильным ужином. Народная поговорка гласит: разумно есть — долго жить. И наоборот — нарушения в питании оборачиваются недугами, подчас тяжелыми. Предотвратить их под силу каждому.

В. МИЛЛЕР.

Заведующая отделением гигиены питания городской санэпидстанции.

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

МИР, ПОДАРЕННЫЙ ЛЮДЯМ

— Я думаю, что нет разницы между самодеятельным художником и профессионалом, хотя очень часто приходится слышать обратное. Творчество — вещь субъективная. Это твое, неповторимое видение мира. Техника и сами манеры письма тоже личностны...

Так Герман Порфирьевич Захаров начал беседу с первыми посетителями новой выставки. Две работы, открывающие экспозицию, как бы подтверждают его мысли. «Автопортрет» запечатлел живописца, смотрящего вдаль и поглощенного своими думами, «Натюрморт художника» — простые атрибуты его незаметного для многих труда. Причем в подписи нет этого унизительного определения — «самодеятельный»...

Новую экспозицию составили работы двух известных художников — наших земляков Ольги Артамоновны Пинаевой и Николая Яковлевича Эйкеля. Все эти многочисленные живописные полотна, гравюры, автолитографии, рисунки приобрело и преподнесло в дар городу объединение «Ленинскуголь». Отныне они будут находиться в фондах выставочного зала.

...Бросаются в глаза щедрые осенние дары, навевают покой и грусть светлые осенние пейзажи, чувствуешь стылость и неуют возле полотна с предельно емким названием «Холодно». Вызывает интерес графика Н. Я. Эйкеля, его рисунки карандашом и гравюры.

— Последняя его работа так и осталась незавершенной. Сохранился мольберт с набросками пейзажа, где он хотел изобразить болотные кочки и россыпи клюквы,— рассказывает Татьяна Петровна, жена Н. Я. Эйкеля. На открытие выставки она пришла вместе с дочерью и внуком.

Им близко и дорого наследие художника. Так же, как и первым посетителям выставки. Среди них были, правда, в основном школьники. Взрослые здесь бывают довольно редко. Но именно они оставили в книге несколько хороших отзывов.

Алексей Артамонович, брат О. А. Пинаевой, живо делится своими впечатлениями:

— Конечно, здесь представлено далеко не все. Но есть очень хорошие работы. Одну из них — вот этот пейзаж с подсолнухами — сестра посвятила племяннице.

Многие детские книги оформила художница. Среди них, например, выпущенная недавно Кемеровским издательством знаменитая «Красная Шапочка» Шарля Перро. Думаю, многие родители читали ее своим малышам.

Набор изобразительных средств у Ольги Артамоновны несколько богаче. Использует она не только масло, но более широко гуашь и акварель. Цветная автолитография «Текстильщицы» достойна стать одним из художественных символов нашего рабочего города. А триптих «Томь-река» пронизан идеей первозданности, природной чистоты, которую сейчас уже так редко можно встретить. Плавная, широкая излучина реки и рядом — корпуса заводов, трубы, застилающие дымом все вокруг. Темные тона усиливают общий мрачный настрой. Это наша реальность, нашедшая свое художественное воплощение.

...Они уже ушли из жизни. Горько это сознавать. Но остался их неповторимый мир в красках, подаренный людям. Значит, жить им еще долго, пока не ослабеет людская память. Жизнь коротка, искусство вечно. Так говорили древние. Это можем повторить и мы.

И. ВЕТРОВ.

На снимках: беседы в выставочном зале.

Фото Л. ПРОКОПЕНКО.

Обсуждаем проблему

БЫТЬ ЛИ УЧИЛИЩУ ИСКУССТВ?

На заседаниях координационного совета идут жаркие дебаты по поводу создания в городе училища, призванного готовить учителей рисования и пения. На сегодняшний день лишь в нескольких школах имеются преподаватели по данным дисциплинам. В большинстве же школ таких преподавателей нет. Дело в том, что учителей подобного профиля у нас в Кузбассе не готовят. Вот почему на одном из заседаний координационного совета и родилась идея создания училища искусств.

Автор этой идеи мастер филиала УКК В. П. Куприенков настойчиво доказывает, что для открытия подобного училища не нужно строить какое-то новое здание, приглашать из других городов педагогов. Данное учебное заведение будет функционировать на базе существующих у нас художественной, музыкальной школ и педучилища. Нужна лишь программа, расписание и соответствующий контингент учащихся.

Однако у заведующей гороно Н. А. Матюк возникли серьезные сомнения по поводу данного проекта. Суть их в следующем. Во-первых, кто будет здесь учиться, каков возраст учащихся? Второе: нет никаких рекомендаций по разработке программы. Третье: кто будет финансировать новое училище?

Свои сомнения по этому вопросу высказал так же директор детской музыкальной школы [illegible] С. М[illegible]альченко. Его основной [довод]: в музыкальной школе нет преподавателей, [к]оторые могли бы вести занятия на соответствующем уровне с будущими учителями. Для этого нужно приглашать опытных, квалифицированных педагогов, имеющих высшее образование.

Таким образом, [illegible] о создании [illegible] де училища [illegible] тался откры[illegible] нию его, [illegible] ходимо [illegible] широкий [illegible] стов и [illegible] лиц.

. Вне[illegible]

По родной ст[illegible]

Взялись сообща

ШАХТЫ (Ростовская область). Стали партнерами в производстве продуктов питания шахта «Майская» объединения «Ростовуголь» и колхоз «Россия» Октябрьского района. Они подписали договор о создании коопера-тиви[illegible] сро[illegible] мо[illegible] ла[illegible] по[illegible] обе[illegible] ловье ко[illegible] помогут [illegible] домов для животноводов, реконструируют коровник.

На подворье— мускусная утка

ОМСК. Весомым дополнением к двенадцати миллионам голов молодняка домашней птицы, реализуемых ежегодно владельцам личных подворий области, станет почти стотысячное поголовье мускусных уток. Их начали разводить в производственном объединении «Омское». Завезли уток с Казахской зональной станции по птицеводству, где ведется акклиматизация представительниц южно-американской фауны. Мясо мускусных уток ценится гораздо выше, чем других видов домашней птицы. (ТАСС).

ЗДОРОВЬЕ И ГРАЦИЯ

Беседа врача

ФРАНЦУЗЫ говорят: первая стадия полноты вызывает зависть, вторая — насмешку, третья — жалость. К сожалению, все чаще встречаются те, кто вызывает в связи с этим жалость.

Чтобы не доводить себя до такого состояния, прежде всего необходимо правильно питаться. Рациональное питание — это питание, полностью удовлетворяющее физиологические потребности организма в пищевых веществах, что, в свою очередь, способствует поддержанию здоровья и высокой работоспособности человека. У рационального питания есть свои законы. Первый из них — закон соответствия энергетической ценности (калорийности) питания энергозатратам организма. Даже в условиях полного покоя в комфортных температурных условиях (20 градусов) уровень энергетических затрат здорового взрослого человека составляет 1.200—1.800 килокалорий в сутки. Любая физическая и умственная работа требует дополнительных затрат энергии. Если у людей, занятых малоподвижным «сидячим» трудом, суточная потребность в энергии исчисляется в 2.500—2.800 килокалорий, то у тех, кто на тяжелой физической работе (грузчики, лесорубы, шахтеры), эти величины могут достигать четырех—пяти тысяч.

Итак, второй закон — закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в белках, аминокислотах, жирах и кислых кислотах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах.

Примечательно, что для обновления половины имеющихся в человеческом организме наиболее важных для жизни белковых молекул требуется менее трех месяцев. Расчеты свидетельствуют, что белки в течение жизни человека обновляются более 200 раз. Источником же строительства новых белковых молекул являются только белки пищи. Поэтому, если в пище их мало или вообще нет, то может развиться белковая недостаточность, приводящая к задержке роста и развития организма, похудению, отекам, малокровию, снижению сопротивляемости к инфекционным болезням.

Суточная потребность в белке здорового человека весом 70 килограммов составляет 70—90 граммов. 55—60 процентов суточной потребности в белке должны покрываться продуктами животного происхождения (масло, молочные продукты, яйцо, мясо, рыба).

Наш организм не может обойтись и без ежедневного поступления определенных количеств минеральных солей и микроэлементов, жиров и витаминов. В зимне-весенний период мы сталкиваемся с таким состоянием, как гиповитаминоз, когда организм недополучает витамины с пищей. В таком случае человек начинает быстро уставать, у него снижается работоспособность и сопротивляемость к инфекционным заболеваниям (в первую очередь к острым респираторным). Например, важнейшими источниками витамина А являются: печень, сливочное масло, морковь, красный сладкий перец, щавель. Витамины группы B_1, B^2 в значительных количествах содержатся в хлебе, крупах, пивных дрожжах. Многие овощи и фрукты являются богатыми источниками витамина С — это ягоды шиповника, черная смородина, зеленый лук, капуста, в том числе — квашеная.

Здоровому человеку необходимо есть три-четыре раза в день. Завтрак составляет 25—30 процентов суточной калорийности. Можно приготовить мясное или рыбное блюдо с гарниром, кофе с молоком либо чай и бутерброд.

Обед должен состоять из четырех блюд, для закуски подойдут: сельдь с луком, соленые огурцы, помидоры, салат, винегрет и т. д. Обязательно первое жидкое блюдо: четыре раза в неделю лучше готовить его из овощей — борщи, щи, окрошка, свекольник, дважды — куриные супы, один раз — бульон с фрикадельками. На второе можно подать мясное или рыбное блюдо с овощами. На третье: кисель, желе, фрукты (как десерт). Все это лучше съесть после еды через час - два. Обед составляет 35—40 процентов суточной калорийности.

На ужин готовят овощные, молочные и другие легкоусвояемые блюда. На ночь хорошо выпить стакан молока, кефира, простокваши или ряженки. Людям с избыточным весом до минимума нужно сократить употребление сахара, варенья, конфет, мучных, кондитерских, кулинарных, макаронных изделий, круп, киселей. Уменьшить количество хлеба, картофеля, жирного мяса, гусей, рыбы, свиного, г[illegible] бараньего сала, [illegible] стей из свинины.

Вообще же пи[illegible] жно быть дробно[illegible] шесть раз в день, [illegible] большими порциями. [illegible] как нервно-психические и эмоциональные нагрузки в наши дни велики, это обстоятельство нужно учесть при составлении рациона питания: овощи, фрукты, молоко и молочно - кислые продукты, вареное мясо успокаивают нервную систему. В пожилом и старческом возрасте необходимо питаться рыбо[й], нежирными сортами мяс[а], творогом, молоком, кисл[о]молочными продукта[ми], фруктами, растительн[ым] маслом и овощами.

Очень важно садит[ься] за стол в одно и то же время, не пропускать завтрака или обеда и не наверстывать упущенное слишком обильным ужином. Народная поговорка гласит: разумно есть — долго жить. И наоборот — нарушения в питании оборачиваются недугами, подчас тяжелыми. Предотвратить их под силу каждому.

В. МИЛЛЕР.

Заведующая отделением гигиены питания городской санэпидстанции.

ПЛАН проведения демонстрации трудящихся и учащейся молодежи города Ленинска-Кузнецкого, посвященной празднованию Дня международной солидарности трудящихся — 1 Мая

Для участия в демонстрации, посвященной празднованию Дня международной солидарности трудящихся — 1 Мая, трудящиеся предприятий, организаций и учреждений, учащиеся школ, средних специальных учебных заведений собираются к установленным партийными организациями пунктам сбора не позднее чем к 9 часам утра.

Далее участники демонстрации в организованном порядке прибывают в районы общего сосредоточения и выстраиваются в колонны в порядке, предусмотренном настоящим планом их построения. Колонны выстраиваются шеренгами по 10 человек. Интервал между колоннами трудовых коллективов не должен превышать трех метров.

Полная готовность к началу движения праздничных колонн на площади должна быть обеспечена ответственными за построение в порядке продвижения демонстрантов к 9 часам 45 минутам. Начало демонстрации в 10 часов утра.

ПОРЯДОК ПОСТРОЕНИЯ КОЛОНН

...авангардную часть ...онны входят автома... ...ы с портретами К. ...ркса, Ф. Энгельса, И. Ленина и группа ...знаменами. Далее ... машина, офор... ...перво... ...ики. За ней ...ежи.

... часть ...вается по ... Кирова. ...ь к про... ...ов 45

...ва вы... ...сред... 7, 36. ...тру... ...хты ...дов электролампового и ЖБИ, Головной автобазы, медицинских учреждений Октябрьского района, шахты «Комсомолец».

По проспекту Кирова — колонны трудящихся швейной фабрики «Одежда», мебельной фабрики, ЦЭММ, завода ШПО, производственного объединения «Ленинскхимпром», ЛОМЗ, ЛКШСУ, завода ЖБК-2, хлебокомбината, гормолзавода, мясокомбината, макаронной фабрики, чугунолитейного, клеевого заводов, РУСа, горбытуправления и РСУ бытового обслуживания, фабрики ремонта и пошива одежды, орса «Ленинскуголь» по торговле промышленными товарами, орса «Ленинскуголь», шахты имени Кирова, завода «Красный Октябрь», УМДиРГШО № 1, УМДиРГШО № 2, обувной фабрики, ПАТП № 1, ПТУ, энергоуправления.

По улице Энгельса — колонны средних школ № 2, 18, 10, 22, 1, 38, 73, 20, 8, школы-интерната № 5, восьмилетних школ № 33, 13, 11, 21, 12, педучилища, горного техникума, медучилища, СПТУ № 36, СПТУ № 38, СПТУ № 17, СПТУ № 14. Далее выстраиваются колонны трудящихся КОК, завода «Кузбассэлемент», шахты имени Ярославского, ОВГСО, управления по профилактике, тушению подземных пожаров и рекультивации земель, шахтоуправления «Кольчугинское», ЛШСМУ № 3, Полысаевского ДСК, медучреждений Кольчугинского района, предприятий железнодорожного узла, ПАТП-2, Кольчугинской автобазы, автоколонны № 1337, СКГРЭ и ЛКГРП, ГРП, УККТС, производственного объединения ЖКХ и РСХУ, УВКХ, РСУ п/о «Ленинскуголь». Далее выстраиваются трудовые коллективы Ленинск-Кузнецкого района.

Затем выстраиваются колонны коллективов п/о «Ленинскуголь», Ленинского теркома профсоюза рабочих угольной промышленности, треста «Ленинскшахтострой», УМТС.

ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ КОЛОНН ДЕМОНСТРАНТОВ ПО ПЛОЩАДИ ПОБЕДЫ

Открывает демонстрацию авангардная часть колонны.

Право движения за головной колонной первыми предоставлено учащимся Октябрьского района — победителям предмайского социалистического соревнования.

Первым по площади Победы проходит коллектив учителей и учащихся средней школы № 42. За ним идут колонны средних школ № 3, 7, 37 и восьмилетней № 36.

Далее проходят колонны школ Кольчугинского района. Первым открывает движение коллектив учителей и учащихся средней школы № 2. За ним проходят учащиеся средних школ № 18, 10, 22, 1, 38, 73, 20, 8, школы-интерната № 5, восьмилетних школ № 33, 13, 11, 21, 12, педучилища, горного техникума, медучилища, СПТУ № 36, СПТУ № 38, СПТУ № 17, СПТУ № 14.

Демонстрацию трудящихся города открывают коллективы Кольчугинского района, занявшего первое место в соцсоревновании по итогам первого квартала 1989 года.

КОЛЬЧУГИНСКИЙ РАЙОН

Демонстрацию трудящихся района открывает коллектив камвольно-суконного комбината, занявший 1-е место в соцсоревновании по району. Следом проходят коллективы швейной фабрики «Одежда», мебельной фабрики, ЦЭММ, завода «Кузбассэлемент», шахты имени Ярославского, ОВГСО, управления по профилактике, тушению подземных пожаров и рекультивации земель, шахтоуправления «Кольчугинское», завода ШПО, п/о «Ленинскхимпром», ЛОМЗ, ЛШСМУ - 3, ЛКШСУ, Полысаевского ДСК, завода ЖБК-2, хлебокомбината, гормолзавода, мясокомбината, макаронной фабрики, чугунолитейного, клеевого заводов, медицинских учреждений, железнодорожного узла, ПАТП № 2, Кольчугинской автобазы, автоколонны № 1337, СКГРЭ и ЛКГРП, ГРП, районного узла связи, горбытуправления и РСУ бытового обслуживания, фабрики ремонта и пошива одежды, орса «Ленинскуголь» по торговле промышленными товарами, орса «Ленинскуголь», УККТС, объединения ЖКХ и РСХУ, УВКХ, РСУ п/о «Ленинскуголь».

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ РАЙОН

Трудовые коллективы Ленинск-Кузнецкого района проходят по площади Победы вслед за трудящимися Кольчугинского района.

ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН

Демонстрацию трудящихся района открывают коллективы аппаратов п/о «Ленинскуголь» и Ленинского теркома профсоюза рабочих угольной промышленности.

Право движения первым предоставлено коллективу шахты имени 7 Ноября. За ним проходят коллективы шахты имени Кирова, электролампового завода, завода «Красный Октябрь», УМДиРГШО № 1, УМДиРГШО № 2, завода ЖБИ, Головной автобазы, треста «Ленинскшахтострой», УМТС, медицинских учреждений, шахты «Комсомолец», обувной фабрики, ПАТП № 1, ПТУ.

Заключает шествие трудящихся Октябрьского района коллектив энергоуправления производственного объединения «Ленинскуголь».

ГОРОДСКАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ КОМИССИЯ.

Редактор С. П. БАРАНОВ.

...он... ...се «Ок... ...г. Кемеро...

ЛЕНИНГРАДСКИЙ БАЛЕТ НА ЛЬДУ

Начало в 19 часов. Принимаются коллективные заявки.

Кино

Кинотеатр «Победа»
ТРАГЕДИЯ В СТИЛЕ РОК (10, 15, 18, 21). ОТЧАЯННЫЙ КОТ ВАСЬКА (14.15). **Малый зал.** ОТЧАЯННЫЙ КОТ ВАСЬКА (10, 11.30, 13, 15).

Кинотеатр «Сибирь»
ДОЛГАЯ РАЗЛУКА (12, 17, 20) КАПИТАН «ПИЛИГРИМА» (10, 14.30).

Кинотеатр «Рассвет»
ПРИНЦ И НИЩИЙ (14). АМАДЕЙ (17, 20).

Кинотеатр «Строитель»
ДОВЕРЧИВЫЙ ДРАКОН (16). АССОЦИАЦИЯ ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ (18, 20).

Центральный ДК
ЧП РАЙОННОГО МАСШТАБА (17, 19, 21).

Видеосалон ЦДК
АЭРОПЛАН (16). ПОСЛЕДНИЙ ЭКЗАМЕН (18). ДОЛИНА СМЕРТИ (20).

Клуб «Дружба»
БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ (17, 19).

Клуб шахты «Комсомолец»
ПРИВИДЕНИЯ В ЗАМКЕ ШПЕССАРТ (17, 19).

Видеозал «Ровесник»
ПЛУТ (14). ПОЛИЦЕЙСКИЙ И БАНДИТ (16, 18). ОПАСНАЯ ЗОНА (20).

Услуги связи

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ К ТАБЛИЦЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОМАТИЧЕСКОЙ МЕЖДУГОРОДНОЙ СВЯЗЬЮ

Город	Код	Справочное бюро в вызываемом пункте
Алма-Ата	327	624242
Барнаул	385	256683
Благовещенск	416	9909111
Вильнюс	012	622222
Витебск	021	9909111
Воронеж	073	522222
Иркутск	395	244311
Минск	017	9909111
Николаев	051	351555
Навои	436	32222
Орел	086	62523
Омск	381	9909111
Свердловск	343	9909111
Тула	087	317377
Улан-Удэ	301	331524
Хабаровск	421	322222
Харьков	057	9909111
Чита	302	9909111
Хабары Алтайского края	38569	22209
Верх-Чебула	244	21292
Ижморский	259	21573
Киселевск	264	65555

В областных, краевых, республиканских центрах впереди 5- и 6-значных номеров наберите до семи знаков 2 или 22; в райцентрах впереди 3- и 4-значных номеров наберите до пяти знаков 2 или 22.

КТО ХОЧЕТ СТАТЬ НАЧАЛЬНИКОМ?

Объявляется конкурс на замещение должности начальника отдела труда и заработной платы орса «Ленинскуголь» УРСа по Кузбассу. В конкурсе могут принять участие все желающие, имеющие высшее экономическое образование и опыт руководящей работы не менее трех лет. Прием документов и заявлений — в течение одного месяца после опубликования объявления. Обращаться по адресу: площадь Кирова, 14, в конкурсную комиссию.

Что, где, когда?

27 апреля на площадке стадиона школы № 1 проводятся соревнования по многоборью ГТО среди школьников. **Начало в 12 часов.**

...апреля в СПТУ-25 ...чный блицтур... ...хматам для уча... ...соревновании ...азеты «Комсо... ...басса». **Начало** ...в.

...арке имени Горького ...апреля проводится ...с среди коллективов ...культуры. **Начало с** ... **часов.**

2 мая **с 12 часов** в ...ртзале шахты «Ок...рьская» проводится ...ное первенство горсо... ...ВДФСО профсоюзов ... теннису.

...этот же день в Ок...рьском районе прово...ся легкоатлетическая ...фета среди коллекти... физкультуры и школ. ...ло **в 12 часов.**

Утерянный диплом об окончании Ленинск-Кузнецкого горного техникума Я № 459769 на имя Козловой Любови Алексеевны считать недействительным.

УВАЖАЕМЫЕ ЗАКАЗЧИКИ!

В настоящее время в ателье № 1 по адресу: пр. Кирова, 21 принимаются заказы на пошив полушубков из овчины и тулупов, перешив с большего размера на меньший, покрытие полушубков тканью.

В наличии имеются: ткань для покрытия полушубков, курток, мех искусственный, воротники цигейковые светлые.

Не откладывайте посещения ателье на более поздний период, когда количество заказов на пошив зимней одежды возрастет, а сроки изготовления одежды увеличатся.

Телефон для справок: 2-05-11.

МЕНЯЕМ

Две двухкомнатные квартиры в г. Шахтинске (находится в 36 км от Караганды) на 2-м и 4-м этажах в центре города (имеются газ, горячая вода, телефон) на равноценные или большие в г. Ленинске-Кузнецком. Обращаться по телефону 2-08-60, просить № 33, или по ул. Зварыгина, 12—1.

Комнату (12,5 кв. м) в двухкомнатной квартире улучшенной планировки на 5-м этаже 9-этажного дома в Новокузнецке на любую в Ленинске - Кузнецком (желательно в Соцгороде). Обращаться: ул. Кремлевская, 1—18.

Трехкомнатную квартиру в г. Корсакове Сахалинской области на равноценную в г. Ленинске - Кузнецком. Обращаться: пер. Тульский, 9.

Двухкомнатную благоустроенную квартиру в г. Исфаре Ленинабадской области (имеются газ, телефон, сад) на трех- или четырехкомнатную в Ленинске-Кузнецком. Обращаться: ул. Бакинская, 5—6

Трехкомнатную благоустроенную квартиру (2-й этаж, телефон, горячая вода в отопительный сезон) на двух- и однокомнатную благоустроенные (двухкомнатную от центра до автовокзала). Обращаться: пр. Кирова, 98—47 или по телефону 2-33-26.

ПРОДАЕМ

Дом в районе энергостроя (можно под дачу). Обращаться после 18 часов по телефону 2-23-60.

Стенку и ковер 3×4 м производства ГДР. Звонить по телефону 2-31-18.

Гараж в районе автовокзала. Звонить по телефону 2-35-64 после 18 часов.

Дом по ул. Наклонной, 4 (в районе телевышки). В доме водопровод, ванна, слив.

Срочно ввиду отъезда — дом в хорошем состоянии по сходной цене по ул. Железнодорожной, 37 (остановка автобуса «Ул. Суворова»).

Наш адрес:
652500.
г. Ленинск-Кузнецкий,
ул. Белинского, 15

ТЕЛЕФОНЫ:
редактора — 2-07-05, заместителя редактора — 2-07-06, ответственного секретаря — 2-07-07, отдела партийной жизни и отдела информации — 2-07-08, промышленного отдела — 2-07-12 и 4-29-57, отдела строительства и транспорта — 2-07-09, отдела писем и быта — 2-07-10, фотокорреспондента — 2-07-08, бухгалтерии — 2-07-13, директора полиграфобъединения — 2-07-19.

Инд. 51915. Газета отпечатана в Ленинск-Кузнецком полиграфическом производственном объединении Упрполиграфиздата Кемеровского облисполкома.

Газета выходит ежедневно, кроме воскресенья и понедельника.

Объем 1 п. л. Офсетная печать. Тираж 46027
Заказ № 3530