

Под знаменем Ленина

ОРГАН ПЕРВОУРАЛЬСКОГО ГОРНОМА КПСС И ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

№ 166 (8802). Год издания 39-й

ВТОРНИК, 26 АВГУСТА 1969 года

Выходит пять раз в неделю. Цена 2 коп.



С ЛЕНТЫ
ТЕЛЕТАЙПА

О Ленине,
о революции

Полнится книжная Лениниана. В издательстве «Московский рабочий» к 100-летию со дня рождения вождя вышел в свет сборник «Наш Ильич». В книгу включены воспоминания о Ленине видных деятелей партии, а также деятелей науки и культуры, рабочих и крестьян. Часть из них публикуется впервые.

«За строк biografии Ленина» — так называется новая книга, вышедшая в издательстве «Советская Россия». Это книга о том, как шла подготовка к Великой Октябрьской социалистической революции, о В. И. Ленине и людях, которые по заданию партии организовали его последнее подполье, укрывали вождя большевиков от преследований временного правительства.

Смелый эксперимент

КРИВОЙ РОГ. (ТАСС). Смелый эксперимент по установке новой гигантской доменной печи на том месте, где стояла старая, осуществлен 24 августа на металлургическом заводе имени В. И. Ленина. Впервые в практике чугуноплавильный агрегат транспортировался в готовом виде. «Кривой» вес исполина — 9 тысяч тонн, домна прошла весь путь за один час и одну минуту.

Эта уникальная операция — новое слово в мировом домностроении. Новая печь объемом 1719 кубометров, почти вдвое больше прежней, скоро выдаст первый чугун.

Киевская новостройка

КИЕВ. (ТАСС). В столице Украины началось строительство культурно-просветительного комплекса общества «Знание».

Новостройка необычна. В центре легкого и красивого сооружения взметнется высь 36-метровая башня, напоминающая ракету. Скоростные лифты поднимут посетителей к большому телескопу. В составе комплекса будут планетарий, кинолекционный зал, астрономическая обсерватория, физико-химическая аудитория.

Фильмы об Ильиче

МИНСК. (ТАСС). В городах и селах Белоруссии проходит фестиваль, посвященный 100-летию со дня рождения В. И. Ленина. Он будет продолжаться до памятной даты. Перед сеансом зрители встретятся с участниками октябрьских событий, старыми большевиками, ветеранами войны, героями труда.

Крупнейший в Закавказье

ТБИЛИСИ. (ТАСС). Завод бытовой химии в Тбилиси выдал первую продукцию. Новое предприятие — крупнейшее в Закавказье. Здесь будут изготавливать различные моющие, дезинфицирующие средства, чернила для авторучек, другие химические вещества, необходимые в быту.

СОБЕРУТСЯ УЧИТЕЛЯ НА СОВЕТ

Завтра, в 10 часов утра, педагоги Первоуральска соберутся во Дворце культуры Новотрубного завода на традиционное августовское совещание. Они обсудят главные задачи наступающего года, будут говорить о подготовке к столетию со дня рождения В. И. Ленина, об итогах международного Совещания коммунистических и рабочих партий. Незадолго до этого состоялось совещание в обком партии, на котором присутствовали секретари райкомов и горкомов партии, заведующие отделами народного образования, руководители районных и городских Советов депутатов трудящихся. Речь шла о задачах школы в юбилейном году. Заведующий отделом народного образования Свердловского областного Совета депутатов трудящихся В. Ф. Неустро-

ев проанализировал итоги прошлого учебного года. Он отметил, что в Первоуральске, в частности, заметно возрос уровень учебно-воспитательного процесса, повышается успеваемость учащихся, неуверенно выполняется закон о всеобщем образовании. Докладчик назвал имена лучших учителей: Т. А. Волковой, директора школы № 3, А. И. Серегинной, зам. директора школы № 22, и других. Положительно отозвался он о помощи школам со стороны промышленных предприятий: Новотрубного, Старотрубного, динасового заводов и других.

Роль августовского совещания велика. Нынешний учебный год — особенный, год ленинского юбилея и перехода на новые программы,

требующего совершенствования методов обучения. И участники совещания решат, какие из методов надо взять на вооружение, чтобы идти в ногу с жизнью, дать учащимся глубокие знания. А это требует от учителей высокой теоретической подготовки и совершенствования педагогического мастерства.

Свыше трех тысяч первоклассников сядет 1 сентября за парты в школах города. И им впервые предстоит за три года овладеть знаниями, которые ранее давались в течение четырех лет. Вот почему особое внимание уделяется ныне учителям начальных классов. Все до одного они уже прошли курсовую подготовку: 25 человек — на областных курсах, остальные —

на кустовых. Заведующие начальными школами также подготовлены к переходу на новые программы. Надо полагать, что задачи обучения в начальных классах получат должное развитие на завтрашнем совещании.

Идейно-политическое воспитание и связь его с жизнью и содержанием обучения — важнейшая задача, которую также предстоит решать педагогам города. В период подготовки к юбилею вождя новые возможности открываются для этого. «Жить и учиться, как завещал Ленин» — под таким девизом будет строиться работа комсомольских и пионерских организаций школ. Воспитание в духе верности ленинским заветам, ленин-

ский пример в учебе и жизни — именно такова направленность учебно-воспитательных планов, которые имеют уже все школы города и которые станут предметом большого обсуждения и на первых педагогических советах, и на нынешнем городском августовском совещании.

Подготовка к учебному году находилась под постоянным вниманием горкома КПСС и городского Совета депутатов трудящихся. В результате укреплена материальная база школ, укомплектованы кадры. 1 сентября школы гостеприимно примут своих питомцев. Пусть особенно плодотворным будет ваш труд, педагоги, в год ленинского юбилея! Новых успехов вам, друзья!

АВГУСТ ТОРОПИТ

РЕПОРТАЖ С СЕНОКОСА

— А запах-то хорош! Александр Герасимович полной грудью вдыхает промытый дождем воздух, насквозь пропахший ароматом вымахавших в полный рост трав. Смотрит из-под руки: тучи как-то враз рассеялись, и все вокруг засверкало серебром.

Погода, конечно, не очень-то радует. Да ведь ждать некогда. Упустишь время — оставишь скот без кормов. Жуков это отлично знает — более двух десятков лет трудится в сельском хозяйстве. Сейчас возглавляет вторую бригаду в четвертом отделении совхоза «Первоуральский».

Он требует, чтобы плотнее использовался каждый час. Рабочие и сами знают. Вот тракторист А. В. Ярин (снимок справа). Он подвозит силосную массу — горохо-овсяную смесь. Хорошо работает механизатор.

На закладке силоса (снимок внизу) тоже спорится дело. Рабочие орудуют вилами быстро, ловко.

И все же в целом по отделению наметилось серьезное отставание. Следует заготовить 2200 тонн силоса, а заложили пока около 650.

Мало. Требуется ускорить темпы.

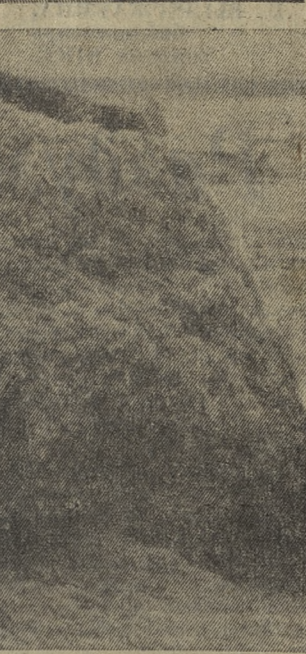
Фото Д. КИРЕЕВА.



В ДРУЖБЕ С АГРОТЕХНИКОЙ

Работники тепличного А. В. Сумцева, Е. А. Кокарева, Е. П. Ватлина. Им порешено осуществить второй оборот их, вместо огурцов продолжить выращивание помидор. Раньше для этого использовали одну теплицу, а сейчас решили — десять.

Нынешние весна и лето уже превысили задание, хотя сезон еще не закончился. Чтобы более рационально использовать поступающие в теплицы тепло, решено осуществить второй оборот их, вместо огурцов продолжить выращивание помидор. Раньше для этого использовали одну теплицу, а сейчас решили — десять.



ДНЕВНИК ПЯТИЛЕТКИ

АГРЕГАТ СТАНЕТ СИЛЬНЕЕ

КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ СТАНА «140» № 3

К этому дню готовились долго. И вот он наступил. 20 августа трубопрокатный стан «140» № 3 остановлен на капитальный ремонт. Сроки ремонта очень сжаты. Но прокатчики дали слово провести его на два дня быстрее.

График вывешен на видном месте, в нем предусмотрено все: организация труда, обеспечение инструментом, сроки демонтажа и сборки оборудования. Упорядочена работа столовой.

Каждый отвечает за свой участок. Бригадир слесарей Е. Немкин — за профилактику пресса в отделе заготовки. Первые дни показали, что механики идут с опережением графика. Одновременно с ремонтом в прессе найдет применение новинка: устанавливается механизм замера длины заготовки.

На прошивном стане занята бригада слесарей В. Зыкова. После капитального ремонта, здесь вводится автоматическое управление вальцователя заготовки. Силами специалистов цеха и лаборатории автоматизации и механизации изготовлен блок энергосистемы. Сейчас идет монтаж и наладка прибора. Здесь работает мастер А. Колобов со своими электриками.

— Новое появится и на автоматстане. Можно назвать хотя бы механизм смены оправок. Правда, и раньше пытались использовать его. А сейчас все недостатки прежней конструкции устранены, и после капитального ремонта, думается, дело пойдет на лад, — заверил помощник начальника цеха по энергетике В. П. Емлин. Намечается довести до совершенства кантователь труб на автоматстане с тем, чтобы весь сортамент труб стана перемещался механически, а не вручную.

Много дел у службы коммуникаций, где мастером А. И. Костин. Предстоит замена маслосопроводов и ряда других магистралей на нержавеющие. Это связано с тем, что агрессивная среда (соль, кислоты) быстро выводит из строя систему маслосопроводов.

Работы много. Одним трубопрокатчикам такой объем не под силу. Помогают субподрядные организации, например, Уралдомремонт, а также ремонтно-строитель-

ный и электроцех завода, другие вспомогательные службы.

— Сейчас еще трудно судить, кто идет впереди, — рассказывает начальник штаба на капитальном ремонте стана «140» № 3 Н. А. Акимов. — Но уже первые дни свидетельствуют о четкой работе каждого участка, бригады. Опережают график бригады В. Пережогина и Н. Костенко, механики Н. Хореда и К. Воложанина, сантехники М. Сурнина и И. Портнова, электрики, печники А. Сумцова.

Большую помощь оказывают специалисты сами прокатчики. Кому, как не им, знать, где и что надо делать, что заменить. Кто овладел смежной профессией, тот сейчас успешно ее применяет.

Наглядная агитация — на высоте. Она призывает досрочно и качественно завершить ремонт.

— Будет так! — отвечают трубопрокатчики.

Ю. УЛЬЯНОВ,
слесарь цеха № 4
Новотрубного завода,
рабкор.

НА ВСЕ РУКИ МАСТЕРИЦА

Любовь Степановна Курочкина по профессии штукатур. Двенадцать лет назад она окончила городскую строительную школу и за это время многому научилась. Вместе с ней рука об руку трудятся ее подруги А. А. Чижова, А. И. Цыганова и З. П. Лоскутова.

— Наша Люба не только штукатур, но и маляр. Если потребуется, может сколачивать тару на прирельсовом складе. На все руки мастерица, — говорит бригадир ремонтно-строительной группы Билимбаевского завода термоизоляционных материалов А. И. Зверев.

А. АЛЕКСЕЕВ.

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

В ОТ ведь как получается: производительность труда на предприятии постоянно растет, средняя выработка на одного работающего из месяца в месяц увеличивается (за полугодие она составила 2287 рублей вместо 2104 по плану), а государственное задание по производству и сбыту продукции систематически не выполняется. И это почти при 100 процентах наличия рабочей силы и достаточном оборудовании.

В чем причина такого положения, существующего уже довольно значительный период времени на Новотуркиской мебельной фабрике? Об этом здесь никто не знает. Экономисты бесстрастно регистрируют факты, мастера к ним привыкли, а руководители коллектива мебельщиков склонны все сваливать на плохие кадры и еще более плохое снабжение сырьем и материалами. И лишь рабочие более или менее близки к истине, высказывая в кулуарных разговорах мнение о том, что организация труда на предприятии поставлена из рук вон плохо.

Действительно, из полутора десятков пунктов плана оргтехмероприятий на 1969 год внедрены в производство всего два, да и то самые незначительные по эффективности. Поэтому на производстве велик процент ручного труда, в то время как новое современное оборудование не используется. Деловыми методами, например, производится обработка кромок заготовок, в то время как предназначенный для этого кромок-фуговальный станок КФ-9 не используется. Не применяется механическая полировка и шлифовка лаковых покрытий, не действует лаконоливающая машина.

Еще хуже обстоит дело с реконструкцией предприятия. Выделенные для этой цели на текущий год капиталовложения в сумме 230 тысяч рублей практически не осваиваются. Начатые строительством тепло-трасса от завода «Искра» и водопровод не сделаны и

наполовину. Работы на них прекращены.

Короче говоря, приближающийся зимний период ничего хорошего предприятию не сулит, а невыполнение плана оргтехмероприятий на текущий год и прекращение работ по реконструкции фабрики ставят под угрозу срыва и государственный план на 1970 год. Похоже на то, что здесь настолько смирились с недостатками, что даже не допускают мысли о возможности их преодоления. И, наверно, поэтому производственная деятельность коллектива фактически плывет на самотек.

Куда на территории фабрики и в ее производственных помещениях не видно обязательств коллектива к ленинской юбилейной дате. С мая не заполняется специальный щит на участке отделки, по которому можно было бы судить о работе всего предприятия в целом.

Но... Оставим на совести администрации те проблемы, которые она обязана решать. Посмотрим, чем же занимаются партийная, профсоюзная и общественные организации предприятия, какой вклад вносят они в выполнение задач, стоящих перед коллективом.

К сожалению, определить это весьма трудно. Протоколов рабочих собраний нет. Сами собрания проводятся нерегулярно, речь на них большей частью идет лишь о распределении премий. Никакого обсуждения проблем, стоящих перед коллективом не проводится, никаких конкретных мер по устранению недостатков в работе и совершенствованию производства не намечается. Трудовая деятельность коллектива, вопросы организации социалистического соревнования начисто выпали из поля зрения профсоюзного комитета.

Вот, например, краткий перечень вопросов, которые рассматривались на заседаниях фабричного комитета профсоюза с начала этого года. В январе — заслуши-

вали пьяницу И. И. Червякова, в феврале — распределяли путевки на курорты и обсуждали злостную прогульщицу В. Н. Топычанову, в марте — занимались разбором нарушений трудовой дисциплины в механическом отделении и обсуждали поведение кочегара Н. П. Харинцева, в мае — за недобросовестное отношение к труду и прогулы лишили премии 13 рабочих, то есть 20 процентов всего количества работающих, в июне — распределяли путевки в пионерские лагеря, в июле — выделали деньги на коллективную массовку и обсуждали злостного прогульщика Н. Ф. Хомутова.

Исчерпывающую характеристику работе заводского комитета и в целом всей профсоюзной организации дал на одном из заседаний рабочий И. А. Великанов: «Только и занимаемся разбором нарушений трудовой дисциплины, как будто у нас нет других дел».

Действительно, вместо активного помощника администрации в деле мобилизации масс на выполнение плановых заданий комитет профсоюза превратился в некое подобие товарищеского суда с правами профкома. А так как нарушения трудовой дисциплины на мебельной фабрике явление довольно частое, то ни на что другое у профсоюзных активистов инициативы уже и не хватает.

Взять, к примеру, наглядную агитацию. Из морального стимула трудового энтузиазма она превратилась в средство оскорбления эстетического чувства людей. Вряд ли где еще можно увидеть более халатное отношение к пропаганде тех задач и идей, за выполнение которых борются трудящиеся нашей страны.

Небрежные, грязные, выцветшие и облупившиеся плакаты и лозунги развешаны как попало и где попало. Некоторые из них просто валяются на территории, на многих уже не осталось следов текста.

Но ведь есть же на фабрике партийная организация. Как же смотрят на все это коммунисты, каким образом контролируют они производственно-хозяйственную деятельность администрации, как направляют профсоюзную организацию, какую ведут воспитательную и организаторскую работу в коллективе? Но об этом — в следующем письме.

В. ЗИНОВЬЕВ.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВИТСЯ ОВЛАДЕТЬ ОСНОВАМИ ПОЛИТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

ПОПУЛЯРНЫЕ ПОМОЩНИКИ

СЛУШАТЕЛИ начальных политшкол второго года обучения в нынешнем учебном году приступят к изучению основ политических знаний. Программа курса предусматривает ознакомление их с основными положениями марксистско-ленинской науки об обществе, о законах его развития. Слушатели получат определенный объем знаний о важнейших событиях в истории нашей страны и коммунистической партии Советского Союза, познакомятся с основами политического, экономического и правового устройства Советского социалистического государства, получат довольно значительный объем сведений в области теоретических проблем и практических задач коммунистического строительства. Кроме того, они почерпнут важные сведения из истории международного рабочего, коммунистического и национально-освободительного движения, о расстановке классовых сил в современном обществе.

Основным учебным пособием как для слушателей, так и для пропагандистов является книга, составленная авторским коллективом под руководством В. И. Степакова «Основы политических знаний», изданная Политиздатом в этом году. Тем не менее, слушателям необходимо будет пользоваться и другой дополнительной литературой. Особенно это нужно для тех, кто испытывает определенные трудности в усвоения материала или не имеет опыта самостоятельной ра-

боты над книгой. В этом случае очень полезным пособием будет «Хрестоматия по основам политических знаний» для занимающихся в начальной политшколе системы партийной учебы. Хрестоматия состоит из шести разделов в соответствии с темами, изложенными в программе начальной политшколы для изучения «Основ политических знаний». В нее включены произведения классиков марксизма-ленинизма, документы совещаний коммунистических и рабочих партий, состоявшихся в 1957 и 1960 годах, выдержки из постановлений партии и правительства. Разумеется, эта книга является важным пособием не только для слушателей, но и для пропагандистов, хотя последним рекомендуется дополнительно пользоваться и другими источниками, материалами партийной печати.

Для пропагандистов несомненно необходимым будет также «Методическое пособие по курсу основ политических знаний» под редакцией Ф. Г. Кротова. Пособие издано в этом году Политиздатом и содержит немногим более 200 страниц. Тем не менее, пропагандисты найдут в нем ответы на такие важные вопросы, как методика подготовки и проведения занятий по той или иной теме, использование наглядных пособий, индивидуальная

работа со слушателями и т. д. В книге содержится перечень дополнительной научной и художественной литературы, наглядных пособий и диафильмов, и даны рекомендации по их использованию при подготовке и проведении бесед. Кроме того, авторы пособия знакомят читателей — пропагандистов с опытом работы их лучших коллег. Руководителям начальных политшкол системы партийного просвещения уже сейчас следует позаботиться о приобретении необходимых наглядных материалов и пособий. Одним из них является комплект из 26 плакатов, иллюстрирующих первые три раздела курса «Основы политических знаний». Комплект

так и называется «Основы политических знаний», первый выпуск. Во втором выпуске содержится двадцать семь листов, которыми иллюстрируются три последующих раздела курса. Плакаты содержат большое количество фотоснимков, рисунков, схем, диаграмм, объединенных единой композицией и монтажом.

Большой наглядный материал представлен и в диафильмах, которые имеются по всем темам курса «Основы политических знаний». Их названия соответствуют названиям тем, изложенных в программе начальной политшколы.

Кроме данных пособий по каждой теме библиотеки располагают богатым дополнительным материалом, который необходимо использовать для более наглядного изучения и лучшего усвоения курса «Основы политических знаний».

В. ВЫЛЕГЖАНИНА, библиотекарь горкома КПСС.



Они успели хорошо сдружиться. Ударник коммунистического труда токарь механического цеха Старотрубного завода Маргарита Александровна Пашова (справа), охотно передает свой опыт ученице, комсомолке Светлане Смоланцевой, пришедшей на производство после окончания десятилетки. Фото А. ЗИЯТДИНОВА.

Комсомольская ЖИЗНЬ

Раздумья над фактом

Если говорить о задачах, которыми занимается сейчас комитет ВЛКСМ швейной фабрики, то они выглядят конкретными: ленинские зачеты, комлектование школ рабочей молодежи и кружков комсомольской политсети, подбор пропагандистов. И это не просто записано на бумаге. Над этими задачами работают, их решают.

В Билимбае, например, комсомольцы сдают ленинские зачеты. Девушки отчитываются комиссии о выполнении своих социалистических обязательств, взятых в честь 100-летия со дня рождения В. И. Ленина, отвечают на вопросы по речи вождя «Задачи Союзов молодежи», произнесенной на III съезде комсомола. Зачеты не из легких. В обязательствах у каждой предусмотрено выполнение производственных норм, участие в общественной жизни, выполнение комсомольских поручений.

Первые пункты, связанные непосредственно с производством, девушки выполняют успешно. Они осваивают смежные опера-

ции, помогают своим молодым товарищам — ученикам, борются с бракоделами. Среди комсомольцев много ударников коммунистического труда, и это звание присвоено им по заслугам. Но с участием в общественной жизни не все в порядке.

Поручения в этой большой организации выполняют немногие, на плечах которых и лежит основная нагрузка. Остальная, большая часть комсомольцев либо вообще не имеет поручений, либо забывает об их выполнении.

Причина кроется в незнании интересов и наклонностей комсомольцев, слабой требовательности к дисциплинированному. Обычно у нас поручение дается без согласия на это комсомолец, — говорит секретарь комитета фабрики Г. Соломенца. — Так, лишь бы его кому-то дать, а может человек его выполнять, способен ли он на это, никого не интересует. Отчего, скажем, у нас из девяти членов комитета работают только три? Да потому, что на отчетно-выбор-

ных собраниях голосуем за тех, кого плохо знаем.

Галина — секретарь молодой. До этого времени она возглавляла сектор учета и знает, что такое работа без помощников. В период, например, обмена комсомольских документов всю работу пришлось делать Гале почти одной, хотя поручения давались многим.

Да что там говорить. В комитете и сейчас не работает спортивный сектор, сектор по печати и быту. — Стидно, даже, — говорит Г. Соломенца, — целое лето не могли оборудовать спортивную площадку. У нас нет и художественной самодеятельности, несмотря на то, что на фабрике больше 600 девушек до двадцатипятилетнего возраста. С 4 по 7 сентября у нас проводятся дни открытых дверей на фабрике, мы вынуждены приглашать концертные бригады с других предприятий.

Вот к чему приводит формальный подход к подбору комсомольцам поручений. И совсем другая картина видится в облупленном подходе к этому делу.

Если Галине Аверцевой по душе работа в «Комсомольском прожекторе», то она с большим удовольствием проводит рейды, выпускает листовки «КП».

А Надя Обручникова руководит производственным сектором и находит в этом удовольствие. Да и разве не приятно видеть, как после проведенного тобой конкурса многие девушки получили звание ударников коммунистического труда?

Возможностей на фабрике очень много. Здесь есть музыкальные инструменты, красный уголок, в котором можно проводить любые вечера и диспуты. Наконец, на фабрике трудятся молодые девушки, которых нужно только заинтересовать, увлечь.

Это задача комсомольской организации. Сейчас на фабрике идет подготовка к отчетно-выборному собранию, и за оставшееся время Г. Соломенца нужно подобрать деятельный комитет, как она сама говорит, активный, способный повести за собой молодежь. В. ДЯТЛОВ.

Под знаменем Ленина ОТВЕЧАЮТ

Опубликованная в газете «Под знаменем Ленина» № 145 за 26 июля корреспонденция «МЕХАНИЗАЦИЯ В ОПАЛЕ» обсуждалась на совещании инженерно-технических работников, мастеров, начальников цехов и отделов с участием членов актива профсоюза.

2 стр.
ПОД ЗНАМЕНЕМ ЛЕНИНА
26 августа 1969 г., № 166

Выступившие подтвердили правильность и своевременность вопросов, отмеченных рейдовой бригадой печати. Принято решение об усилении выполнения организационно-технических мероприятий, направленных на механизацию тяжелых ручных работ на погрузке и транспортировке стального уголка, стекла, древесноволокнистой плиты, применения механизированного инструмента на участке сборки павильонов и киосков.

Утверждены мероприятия по освоению выпуска телеантенны в 1969 году.
В. САВИНОВ, гл. инженер металлургического завода.

ПРЕСТИЖ НАИЗНАНКУ

С НОВА (см. «Престиж чистой пробы») в предыдущем номере) речь пойдет о человеке с дипломом. Прописка героя остается прежней: хромиковый завод. Даже должность на том же уровне, что и у А. Ю. Тё: заместитель начальника цеха № 6 по технологии Юрий Кузнецов. Правда, говорить о нем как о технологе приходится в прошедшем времени, потому что... Но об этом позднее.

А перед этим было семь долгих лет. Кузнецову доводилось быть не только заместителем, но длительное время исполнять обязанности начальника цеха. Производство интересное, ассортимент химвыделов богатый — 15 видов. Построено новое отделение, оборудование с иглолки. Это ли не простор для инициативы!

А я однажды в шутку спросила Юрия Константиновича, — вспоминает начальник смены Анна Федорова Вершинина. — Вот, говорю, до вас были у нас технологи Вячеслав Брунов и Евгений Белясников. Они оставили после себя добрый след. Первый, скажем, перевел процесс кристаллизации молибдата аммония с ручного на механический; вторая механизировала кристаллизацию реактивов, наладила выпуск продукции высшего качества. А что вы оставите после себя? «Как что? — отвечает. — А индукционные печи?»

Нынешний начальник цеха А. А. Андреев, узнав об этом эпизоде, скептически улыбулся: мол, поговорка: «И мы пахали...» — тут как нельзя кстати. Не берусь оспаривать ничей приоритет в реконструкции печей. Но, слушая мнения разных людей о Кузнецове, я все чаще ловил ха-

рактеристики: «спрожектер», «человек фразы, а не деда», «загорится идеей, а до конца не доведет», «авторитета кот наплакал...». Конечно, слова — лишь оболочка фактов. Каковы же сами факты?

Начальник лаборатории цеха Анна Ивановна Шилкова, как бы размышляя вслух, говорит:

— Каждый шаг технолога должен подкрепляться научными расчетами, а слово — быть доказательным, веским. К сожалению, у Кузнецова наоборот. Помню, он предложил, а скорее — навязал модный сейчас способ очистки растворов от примесей хлора и сульфата с помощью эпоксидных смол. Согласно, идея заманчивая, хотя и не новая. Но она требовала серьезных исследований. ЦЗЛ за эту работу не взялся, а наши лабораторные анализы дали отнюдь не положительные результаты. Тем не менее, по настоянию технолога были закуплены дорогостоящие дефицитные смолы (они и сейчас на складе, на какую сумму — никто в цехе не знает). Попробовали осаждать железо, но с затеей ничего не вышло. «Инициатива» обернулась первотрепкой для десятков людей и убытком в круглую сумму.

Случай далеко не единственный. Благо порывы были у Кузнецова во многих вопросах. Например, он был соавтором проекта нового отделения. Не скажу, что оно работает плохо. Но отдельные узлы давно требуют усовершенствования. Возьмем сушилку для трехвалентных солей. Она бездействует, не доведена до ума, а рабочие вынуждены полагаться только на собственные руки. Ведь были и средства, и время, чтобы вплотную заняться этим агрегатом. Ан, нет! Показа-

тельно, что А. А. Андреев в первые же дни после прихода в цех послал специалиста в УНИИХИМ, чтобы окончательно выяснить неувязки с сушилкой. Кузнецову такой инициативы не хватило.

— Вообще хозяйственник он плохой, — таково общее мнение.

Да, видимо, одних вузовских знаний, чтобы стать настоящим инженером, мало. Специалист окончателно формируется на производстве, в горниле практики, в живом общении с людьми. Кузнецов такой путь отверг с самого начала. Высокомерно держался с подчиненными, отвергал с порога чужое мнение, не терпел возражений. Но, как ни странно, от такой небрежности проигрывал он сам. Многим начальникам цехов памятна оперативка у директора, где почти каждое выступление или даже реплика Кузнецова вызывали дружный смех коллег.

Но одно дело проекторство на словах, другое — на деле. Во втором случае страдает производство, дисциплина труда.

Кстати, инженер — всегда воспитатель, обязанный показывать личный пример общественной активности. Технолож шестого цеха — пример иного порядка. Назначенный в свое время руководителем постоянно действующего производственного совещания, он не ударил палец о палец. Пришлось обеудить на профсоюзном собрании, сделать строгое предупреждение. Впрок, однако, не пошло. Что бы затем ни возглавлял Юрий Кузнецов: инициативную группу НОТ или общественное конструкторское бюро — все оставалось в тихой заводной.

— Не любит он общественную работу, — соглаша-

ется А. А. Андреев. — Что только мы с ним не делали!

Далеко не похвальная аттестация. И, когда узнаешь, что два месяца назад Кузнецов серьезно проиштрафился, особенно не удивляешься: финалом быть и не мог. А произошло нечто скверное. Замечая начальника цеха, он устроил прямо на производстве коллективную пьянку. Благо гидролизного спирта в цехе в избытке. На служебной лестнице пришлось потосниться, больше того — распрощаться с цехом.

Но сегодня речь не столько о Кузнецове-человеке, сколько о Кузнецове-инженере, хотя разделение этих понятий искусственно, разумеется. Этот пример дает хорошую пищу для выводов. Если инженер изряд из своей жизни творчество, инициативу, он перестает расти как специалист, а без разбора хватается за все «новенькое» в технологических журналах, не осмысливая его глубоко, пытается поспешно внедрить в производство. Но любая заимствованная идея, не пропущенная сквозь сердце, не выверенная собственным опытом, — лишь имитация подлинного творческого поиска.

Во-вторых, инициатива, не поддержанная коллективом, как бы ни облазилась она была, всегда останется инициативой одиночки, ибо мысль инженера претворяется в жизнь все же рукой рабочего. И, наконец, подлинное становление инженера начинается тогда, когда люди почувствуют доверие к нему, поймут осознанно его требовательность, деловитость и принципиальность. В основе этого процесса лежит не столько уважение к профессиональным знаниям, сколько уважение к личности вообще. Таковы, на наш взгляд, причины падения престижа инженера-химика Кузнецова.

Е. ВОРОБЬЕВ.

ЗА РУБЕЖОМ

Телеграфирует ТАСС

ЛЕКЦИИ В ЧИЛИ

САНТЬЯГО. (ТАСС). Цикл лекций, посвященных столетию со дня рождения В. И. Ленина, организовал на севере страны коммунистическое движение. Одновременно в этих городах открыты выставки, рассказывающие о жизни и деятельности вождя мирового пролетариата.

В городах Антофагате, Арике, Икике многочислен-

ные слушатели прослушали лекции на темы «Ленин, его жизнь и деятельность», «Непоколебимое ленинское учение», «Ленин и освободительная борьба в Латинской Америке», «Ленинизм и международное коммунистическое движение». Одновременно в этих городах открыты выставки, рассказывающие о жизни и деятельности вождя мирового пролетариата.

УДАРЫ НАРАСТАЮТ

Агентство печати Освобождение (АПО) сообщает из Южного Вьетнама, что Народные вооруженные силы освобождения значительно активизировали в последнее время боевые действия против американско-саigonских войск на всей территории Южного Вьетнама.

Так, в 35-минутном бою 20 августа на стратегическом шоссе номер 13 в провинции Бьянлонг патриоты вывели из строя более 200 американских солдат и офицеров, уничтожили 69 военных машин и сбили 8 самолетов и вертолетов противника.

БОРЬБА КАНАДСКИХ РАБОЧИХ

ОТТАВА. (ТАСС). К союзу тысячам багующих металлургов на заводах трех крупнейших монополий Канады присоединились 3.200 рабочих завода фирмы «Фэлком Вридж ин-

кель компани», в Садбери. В результате полностью парализовано производство в крупнейшем центре никелевой промышленности — районе, где сосредоточено около 75 процентов производства никеля в Канаде. Канадские рабочие требуют улучшения условий труда и повышения заработной платы в связи с непрерывным ростом дороговизны.

ВЫСТУПЛЕНИЕ ИНДИРЫ ГАНДИ

ДЕЛИ. (ТАСС). Выступая на массовом митинге, премьер-министр Индия Индира Ганди, как сообщало агентство ПТИ, заявила, что национализация банков в стране вызвала у народа огромный энтузиазм. «Однако, — заявила она, — есть некоторые люди в

партии Индийский национальный конгресс, не желающие прислушиваться к гласу миллионов». Индира Ганди призвала еще упорнее трудиться над тем, чтобы быстрее осуществить намеченные правительством «социально-экономические мероприятия».

Тайфун «Кора»

ТОКИО. (ТАСС). Япония вступает в период осенних тайфунов. 22 и 23 августа над территорией страны пронесся тайфун «Кора», сопровождавший штормами и сильными ливнями. Два человека убиты, 177 ранены, 180 домов разрушено, 250 повреждено, более десяти тысяч затоплено.

Колонка комментатора

ЛИШНИЕ ЛЮДИ АМЕРИКИ

ВЛАСТИ США предприняли лицемерную попытку показать озабоченность плачевным положением индейцев, проведя конференцию в Лейк Тахоэ (Калифорния). Правда, на этой конференции, обсуждавшей проблемы индейских племен, не нашлось места... для самих индейцев.

Вот о чем говорят факты. Продолжительность жизни американского индейца на 20 лет меньше, чем в среднем по стране, пять из восьми наиболее голодающих округов страны населены в основном индейцами. Тяжелые жилищные условия, когда многие семьи вынуждены ютиться в ржавых кузовах старых автомобилей, постоянное недоедание, болезни, высокая детская смертность стали постоянными спутниками жизни коренного населения страны.

Резервации, куда согнаны около 380 тысяч американских индейцев, стали, по признанию даже буржуазных газет, «очагами нищеты». Средний доход индейской семьи в Соединенных Штатах в четыре с лишним раза меньше доходов «белой» семьи. Если безработица в стране в целом обычно охватывает от трех до четырех процентов трудоспособных американцев, то в резервациях эта цифра очень часто доходит

до сорока процентов, а в штате Аризона, например, порвалась за 60 процентов. Как признал недавно сенатор В. Ф. Мондейл, на низком уровне находится в резервациях и система просвещения. В последнее время, явно пытаясь создать видимость заботы об индейцах, воротивы американского бизнеса создали на территории резерваций несколько фабричек. Однако заработная плата рабочих индейцев на этих предприятиях крайне низка.

Единственным источником существования индейской населения США, остается, как и двести лет назад, земля и природные ресурсы водоемов, расположенных в пределах резерваций. Однако власти из года в год пьютуют у индейцев все новые участки земли, отводят воду из рек и озер, орошающих поля и луга.

С каждым годом шпритса среди американских индейцев движение протеста против угнетения и несправедливости. Вместе со всей трудовой Америкой они вступают на путь борьбы за свои права.

Э. БАСКАКОВ, корреспондент ТАСС.

3 стр. ПОД ЗНАМЕНЕМ ЛЕНИНА 26 августа 1969 г., № 166

О ЛЮДЯХ ГОРОДА

У МУДРЕННЫЕ опытом люди говорят, что провода гудят к непогоде. Не раз вспоминал это в зимнюю стужу Николай Дмитриевич. Вспоминал, потому что накануне слышал это тревожное гудение, а назавтра приходилось в пургу, под пронизывающим ветром, когда от холода не повинуются пальцы рук, лезть на столб, чтобы устранить повреждение. Такова уж работа связиста, которой Катаев отдал четверть века.

Шел 1943 год. В контору связи при Билимбае Колю привела за руку сестра. Начальник Константин Николаевич Сундуков как-то по-отечески взглянул на него и будто рукой смахнул у парнишки страх перед начальством.

— Ну что ж, Коля, значит решил к нам? Тогда вот тебе два дня для ознакомления.

— До сих пор никак не пойму, — рассказывает Катаев, — для чего этот срок мне был назначен. По-видимому, думал, что убегу, а я, как видите, и до сих пор не думаю покидать побывшуюся мне беспокойную и хлопотливую работу.

— Иван Иванович Котков, как после я узнал, занимал должность старшего монтера. На слова был скуп, — вспоминает Николай Дмитриевич. — Бывало, копается в старой телефонной аппаратуре системы «Эриксон», а я приглядываюсь. Учитель же возмет да и оттолкнет меня. Я снова к нему. Да и объяснить толком не мог. То ли потому, что всерьез не при-

О ЧЕМ ГУДЯТ ПРОВОДА

нимал, то ли не обладал теорией.

Хозяйство наше было небогатое. Один коммутатор на 30 номеров. И сотрудников немного. Не было транспорта, приходилось ездить на товарных поездах. Хлопот было больше, чем

надо. Обслуживали, кроме Билимбаевского куста, также колхозы Новой и Старой Утки.

Всякое приходилось в этой кочевой жизни. Об одном каверном случае Катаев и сейчас, много лет спустя, вспоминает. Был в коман-

дировке в Старой Треке и во время весеннего разлива сорвался со столба, упал в кювет с водой. Как-как выбрался из него.

— Весь промок, дрожу, — рассказывает он. — Время позднее. Пришел в правление колхоза, а техничка не пускает. Как только ни уговаривал, стояла на своем. Утром от председателя правления Сроленцева ей крепко поало. И дал наказ ей, никогда, мол, не обижай монтеров.

Что и говорить, всякое пришлось пережить. Требовалась связь на Перескачке, строил ее чуть ли не один. Первый телефон здесь, в лесопеке Ураламшавоза, установлен моими же руками. Работал на этой линии с раннего утра до поздней ночи. Так, в течение трех месяцев, и к 1 мая 1951 года успел дать связь.

Двадцать шестой год работает Николай Дмитриевич на одном месте. Закончил курсы монтеров связи в Свердловске. От ученика вырос до электромеханика Билимбаевского радиоузла и АТС. Многие изменилось за это время. Сдана в эксплуатацию телефонная станция на 200 номеров с кабельными линиями, которых до этого не было. Сейчас станция связана с другими автоматическими станциями поселка и города. За многолетнюю и безупречную работу Катаев награжден медалью «За трудовое отличие».

А. КОЛОВ.



Старшим электрослесарем работает в двадцатом цехе Новотрубного завода Роман Иванович Кузьмин. Огызачивый он человек, хороший товарищ. Коллектив избрал его в цеховой комитет профсоюза.

Фото А. КАДОЧИГОВА.

◆ ПРОЩАЙ, ПИОНЕРСКОЕ ЛЕТО!

Озорные непоседы

ЛУЧ солнца ворвался в окна автобуса и осветил лица ребят. Еще громче понеслось: «Взвейтесь кострами, синие ночи...». А через несколько минут — цветы, улыбки, встречи с родителями. И 45 мальчишек и девчонок распрощались до следующего лета, до следующей встречи в пионерском лагере «Мирный».

Эти 45 и название отряда придумали: «Дьяволята». Оно соответствовало им, непоседливым, озорным, веселым...

Они любили ходить в лес. Все-то их интересовало: что, как, почему? Могли часами разглядывать какой-нибудь дятелок, барахтаться в речке.

Они любят петь, плясать, участвовали в концертах. Загляните на минутку в отряд: Саша Куртин и Боря Белов готовят сценку, а Зина Антонова читает стихи, девочки что-то поют.

Всем отрядом ходили «болеть» за своих футболистов. И можно понять радость команды, ведомую капитаном Сережей Кайсиным, которая заняла первое место в своей подгруппе.

Что-то тихо у девочек. Чем они занимаются? Они пишут письмо другу за рубежом. Ох, до чего интересны эти письма! Вот что пишет Марина Пономаренко: «У нас в стране все работают, учатся, отдыхают, все дружны. Приезжай к нам, и ты увидишь, как у нас хорошо».

Сегодня все возбужденно: проводится военно-спортивная игра. Ребята готовят оружие, погоня.

И вот лагерь поднят по тревоге. Через час с небольшим — сражение. А как «сражались»! Даже «убитые» поднимались и снова шли в бой.

Сегодня устали и быстро заснули. Смотришь на них и думаешь: «Хорошие ребята растут». Неважно, кто ты был в школе: отличник или троечник. Здесь, если ты утром не выбежал со всеми вместе на зарядку или забыл на дежурстве пройтись мокрой тряпкой по спальне, ребята сами поставят тебе оценку. Ребята, а не учитель. А сейчас они спят. Вот Витя Ведров считается «трудным». Но ведь как любит работать и дежурить — первый, и картошку чистить — первый, а еще любит немного командовать. А Таша Козлова рассказывает про своих родителей. Они у большинства строители, и ребята очень гордятся ими. Спит маленькая поэтесса Таша Сорокина, спит наш спортсмен Рома Гайманов. И снятся им, наверное, дом, добрая мама, а может, какие-то другие сны.

...Двадцать дней пролетели быстро, и вот уже прощальный костер. Он большой, красивый, горит ярким пламенем. Девчонки в восторге. Да и мальчишки тоже, но не показывают, разве только глаза выдают. Что-то приуныли «дьяволята». Но выше голову, неутомимые. Ведь будет еще не одно лето, вы еще не раз приедете сюда. До новой встречи, мои маленькие друзья!

В. ГАКОВА,
пионервожатая.

ВЫСТАВКИ ЮННАТОВ

В этой комнате можно увидеть лисицу, кальмара, барана, Змея-Горыныча, лесное чудовище, крокодила. Все это изготовлено из сучьев, корней, веток юными натуралистами пионерского лагеря имени Ю. А. Гагарина. В конце каждой смены проводилась выставка. В числе лучших были отмечены работы С. Колесникова и Л. Фалеева из пятого отряда, где вожатым В. Пономарев, и других.

Ребята из кружка юннатов под руководством Л. М. Чудиновой собирали также лекарственные травы. Они сдали в аптеку более шести килограммов сушеных листьев подорожника.

З. КАБАНОВА,
работок.



На экскурсию в Первоуральск

На прошлой неделе в память об этой встрече старшие товарищи подарили представителям финального турнира на приз клуба «Кожаный мяч», который проходил в Свердловске. Как дорогих гостей встречали их первоуральцы. У обелиска «Европа-Азия» Хозяин Медной горы преподнесла им хлеб-соль, а пионеры города — цветы.

В первую очередь юные спортсмены направлялись, конечно, во Дворец спорта, где в это время проводили тренировки хоккеисты свердловского «Автомобилиста». В память об этой встрече старшие товарищи подарили представителям финального турнира на приз клуба «Кожаный мяч» направление во Дворец культуры.

На снимке: юные финалисты турнира на приз клуба «Кожаный мяч» направляются во Дворец культуры. Фото Н. БУЛЫГИНА.

рожья. Их ухудшение может быть вызвано не только болезнью, но и переутомлением. Иногда в связи с этим приходится менять режим занятий физкультурой.

За величиной нагрузки можно следить по пульсу. Для пожилых он считается нормальным при 66—78 ударах в минуту в положении «сидя». Если человек стоит, то пульс на 6—10 ударов больше. Разница между показателем пульса в положении «стоя» и в положении «лежа», не превышающая 13 ударов в минуту, считается удовлетворительной. В противном случае ясно, что нагрузка была повышенной и работоспособность организма не восстановилась.

Важный показатель — потеря веса за одно занятие. Обычно она не превышает 300—500 граммов. Большие цифры свидетельствуют о перегрузке, меньшие — о слабой интенсивности упражнений.

Пожилые делают 18—24 вдоха в минуту. Краткое содержание занятий, его продолжительность и примерная величина нагрузки (обычная, малая, большая) должны найти отражение в дневнике. То же можно сказать о недосыпании, резком отклонении от привычного питания, нервном возбуждении, поскольку все эти явления могут резко ухудшить другие показатели.

Нужно помнить, что успех зависит от регулярности занятий. Никакие причины, за исключением болезней, не должны нарушать регулярность их. Заканчивая очередную тренировку, задай себе вопрос: внес ли ты сегодня взнос в кассу сохранения своего здоровья?

Л. KARMAЦHИХ,
главный врач городского врачебно-физкультурного диспансера.

ИЗВЕЩЕНИЕ

В четверг, 29 августа, в зале заседаний горкома КПСС, в 17 часов 30 мин., состоится встреча заведующих агитколлективами с руководителями городских организаций. В ней примут участие секретарь городского комитета партии М. Е. Морозов, заместитель председателя исполкома горсовета депутатов трудящихся И. П. Герасименко, секретарь горисполкома В. Д. Рязанцев.

ОТДЕЛ ПРОПАГАНДЫ И АГИТАЦИИ ГОРКОМА КПСС.

Редактор **С. И. ЛЕКАНОВ.**

Реклама ДОБЬЯВЛЕНИЯ

«ВОСХОД» Цветная кинокомедия «Бей первым, Фрэнк!» (Только для взрослых). Сеансы: 5, 7, 9 час. вечера. «На пути в Берлин». Сеансы: 9, 11, 1, 3 часа дня.

«КОСМОС» Художественный фильм «Чувства». Сеансы: 11, 1, 5, 7, 9 час. вечера. Для детей «Беглец из Янтарного». Сеансы: 9, 3 часа дня.

КЛУБ СТЗ. «Новые приключения неуловимых». Сеансы: 5-20, 7, 9 час. вечера.

ДОМ КУЛЬТУРЫ СТРОИТЕЛЕЙ «Ташный десант». Начало в 9 час. вечера.

СКОРО ТИРАЖ!

27 августа 1969 года в г. Казани состоится ТИРАЖ ВЫИГРЫШЕЙ 5-го ВЫПУСКА ДЕНЕЖНО-ВЕЩЕВОЙ ЛОТЕРЕИ РСФСР. В каждом тираже на один разряд в 300 тысяч рублей разыгрывается 111600 выигрышей, в том числе 430 вещевых на сумму 49205 рублей, 111170 денежных выигрышей на 1300795 рублей. Общая сумма выигрышей — 60 процентов от суммы выпущенных билетов. Последний день продажи билетов — 26 августа, до 16 часов. СПЕШИТЕ ПРИОБРЕСТИ ЛОТЕРЕЙНЫЕ БИЛЕТЫ!

31 АВГУСТА, В ВОСКРЕСЕНЬЕ, ВСЕ ПРОМТОВАРНЫЕ МАГАЗИНЫ БУДУТ РАБОТАТЬ, КАК В ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ.

ГОРПИЩЕТОРГ

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

пенсионеров на ремонт хранилищ и складов, а также домохозяйки на сортировку и переборку овощей и фруктов. ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПРИЕМ УЧАЩИХСЯ В ТОРГОВОЕ УЧИЛИЩЕ, занятия которого будут проходить в г. Первоуральске. Срок обучения 10 месяцев. Для работы в магазинах требуются продавцы, кассиры, уборщицы и грузчики. Обращаться в отдел кадров.

ПЕРВОУРАЛЬСКОМУ МОНТАЖНОМУ

УПРАВЛЕНИЮ ТРЕСТА «ВОСТОКМЕТАЛЛУРГМОНТАЖ»

ТРЕБУЮТСЯ

кочегары, сантехники и токари.

Обращаться в отдел кадров управления по адресу: г. Первоуральск, ул. Белинского, 98.

Городское профессионально-техническое училище № 39 (г. Каменск-Уральский) ПРОИЗВОДИТ ПРИЕМ МОЛОДЕЖИ для обучения профессиям: машинисты экскаваторов, машинисты бульдозеров — с последующей работой в СУ Уралспецстрой города Первоуральска. За справками обращаться по адресу: г. Первоуральск, ул. Вайнера, 10, Уралспецстрой, отдел кадров.

Заводской комитет ДОСААФ Новотрубного завода проводит набор на курсы мотоциклистов, шоферов-любителей, радиотелеграфистов, радиотелемастеров.

Запись по адресу: ул. Вайнера, 5-а, с 9 до 18 часов. Начало занятий с 5 сентября.

Коллектив медсанчасти НТЗ с глубоким прискорбием сообщает о смерти старшего работника женской консультации акушерки

КАСАТИКОВОЙ

Марии Викторовны,

последовавшей 21 августа после тяжелой болезни, и выражает соболезнование семье покойной.

Руководство, партийная и профсоюзная организация прокуратуры, народного суда, юридической консультации и нотариата г. Первоуральска выражают искреннее соболезнование следователю прокуратуры Ю. Л. Соколовскому по поводу безвременной смерти после тяжелой болезни его матери

КАСАТИКОВОЙ

Марии Викторовны.

Коллектив отдела сбыта Новотрубного завода выражает глубокое соболезнование старшему экономисту отдела Решетниковой Натальи Петровне по поводу преждевременной смерти ее отца

КОЗИНА

Петра Васильевича.

ПОТЕРЯЛАСЬ нетель 10 месяцев, черная, голова белая, три ноги белые по колено, четвертая черная. Сообщить: г. Первоуральск, ул. Рабочая, № 53.



ПО АДРЕСУ: г. Первоуральск, проспект Ильича 21/40.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-15-72, зам. редактора — 2-52-83, ответственный секретарь — 2-52-05, отдел партийной жизни — 2-53-71, экономический отдел — 2-53-47, отдел писем — 2-52-21, бухгалтер — 2-14-94, директор типографии — 2-46-55.

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СТАРОСТИ

— В мои ли годы заниматься физкультурой и спортом. — слышишь нередко от людей, далеко не преклонного возраста. Это ошибочное мнение можно объяснить лишь инертностью и «безобразным» (по выражению гениального русского физиолога И. П. Павлова) отношением к своему здоровью. Физические упражнения полезны для всех — от рождения до заката жизни. Физкультура сохраняет и укрепляет здоровье, повышает работоспособность, продлевает годы, предупреждает многие заболевания, значительно повышает устойчивость организма.

У многих, кому перевалило за 50 лет, начинает нарушаться осанка, тяжелеет походка, увеличивается вес, появляются отложения жира, соли, уменьшается жизненная емкость легких и сила мышц. К этим «многим», прежде всего, относятся те, кто не занимается физкультурой. Наоборот, у тысяч и тысяч людей, приобщившихся к ней даже в пожилом возрасте, не только сохраняется высокая выносливость, но и образуются новые двигательные навыки. Раньше они не могли, к примеру, отжаться от пола или гимнастической скамейки, подняться без помощи рук из положения лежа на спине, а после систематических занятий, став старше на пять-семь лет, выполняют и более сложные упражнения.

Но тут есть одно неперемное условие: надо внимательно следить за своим здоровьем, не реже трех раз в год проходить врачебные обследования, а в промежутках между ними, заниматься самоконтролем. Самое лучшее — вести дневник, куда ежедневно записывать данные о самочувствии, настроении, сне, аппетите, состоянии желудочно-кишечного тракта, частоте пульса и дыхании. В дневнике отмечают также и величину спортивной нагрузки, состояние погоды, нарушения режима, заболевания, травмы. Делать записи рекомендуются перед началом и по окончании занятия, а также перед сном.

О самочувствии указывают: обычное, хорошее, плохое. Если появилась слабость, боли, головокружение, надо, не откладывая, показать врачу. Усталость после занятий обычно через несколько часов проходит. Если же она сохраняется долго, значит, нагрузка была чрезмерной и ее надо уменьшить.

Сон и аппетит — важные признаки состояния здо-