

ОГОНЬ КОММУНИЗМА



Газета основана в январе 1918 года
 Орган Балаковских горкома КПСС, областного Совета народных депутатов Саратовской области

ЧИТАЛЬНИЦА ЦГБ

№ 179 (9511) Пятница, 12 ноября 1982 года Выходит четыре раза в неделю Цена 2 коп.



От Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза, Президиума Верховного Совета СССР, Совета Министров СССР.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОМИТЕТ КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ПРЕЗИДИУМ ВЕРХОВНОГО СОВЕТА СССР И СОВЕТ МИНИСТРОВ СССР С ГЛУБОКОЙ СКОРБЬЮ ИЗВЕЩАЮТ ПАРТИЮ И ВСЕ СОВЕТСКИЙ НАРОД, ЧТО 10 НОЯБРЯ 1982 ГОДА В 8 ЧАСОВ 30 МИНУТ УТРА СКОРОПОСТИЖНО СКОНЧАЛСЯ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО КОМИТЕТА КПСС, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРЕЗИДИУМА ВЕРХОВНОГО СОВЕТА СССР

ЛЕОНИД ИЛЬИЧ БРЕЖНЕВ.

Имя Леонида Ильича Брежнева — верно продолжателя великого Ленинского дела, пламенного борца за мир и коммунизм будет всегда жить в сердцах советских людей и всего прогрессивного человечества.

Торжественное собрание

9 ноября во Дворце культуры строителей состоялось торжественное собрание, посвященное Дню советской милиции.

С докладом «На страже правопорядка» выступил начальник городского ОВД Ю. П. Рогачев.

Затем состоялось вручение наград лучшим сотрудникам отдела внутренних дел и народным дружинникам.

В заключение участникам торжественного собрания был показан художественный фильм.

ПЛЕНУМ ОБЛАСТНОГО КОМИТЕТА КПСС

В Доме политического просвещения обкома партии состоялся пленум областного комитета КПСС. На пленум были приглашены первые секретари горкомов и райкомов партии, не входящие в состав выборных органов областной партийной организации, председатели горрайисполкомов, секретари партийных организаций и руководители предприятий и организаций промышленности, строительства, транспорта, связи, колхозов и совхозов, высших учебных заведений и научно-исследовательских институтов, руководители областных организаций, ответственные работники обкома КПСС, облисполкома, облсовпрофа, обкома ВЛКСМ, органов народного контроля, печати, телевидения и радио.

В работе пленума принял участие инструктор Отдела организационно-партийной работы ЦК КПСС А. Ф. Ковлягин.

Пленум рассмотрел вопрос «Задачи областной партийной организации по дальнейшему увеличению производства зерна, кормов и продуктов животноводства в свете требований майского (1982 г.) Пленума ЦК КПСС, указаний и рекомендаций товарища Л. И. Брежнева». С докладом по этому вопросу выступил первый секретарь обкома КПСС В. К. Гусев.

После доклада развернулась прения. В них приняли участие первый секретарь Саратовского горкома КПСС Ю. П. Качетков, аппаратчик цеха двойного суперфосфата Балаковского химического завода В. Ф. Балашов, первый секретарь Краснокутского райкома КПСС Н. Г. Желев, директор института социально-экономических проблем развития аграрно-промышленного комплекса Академии наук СССР В. Б. Островский, первый секретарь Балаковского райкома КПСС В. М. Сергеев, директор электроагрегатного производственного объединения В. Г. Павлюков, первый секретарь Питерского райкома КПСС П. И. Болдаренко, председатель Балаковского райисполкома А. К. Никитин, начальник Главсредволговостроя И. П. Кузнецов, председатель колхоза имени Калинина Новоузенского района С. И. Горбунов, председатель Облколхозстройобъединения И. В. Целик.

С заключительным словом на пленуме выступил первый секретарь обкома КПСС В. К. Гусев.

По обсужденному вопросу пленум принял развернутое постановление.

В обкоме КПСС, облисполкоме, облсовпрофе и обкоме ВЛКСМ

Победители соревнования в честь Октября

Бюро обкома КПСС, облисполком, президиум облсовпрофа и бюро обкома ВЛКСМ приняли совместное постановление об итогах областного социалистического соревнования в честь 60-летия образования СССР за октябрь 1982 года и в честь 65-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции среди других следующие коллективы:

В постановлении говорится, что промышленные предприятия области за 10 месяцев 1982

года план по нормативной чистой продукции выполнили на 101,9 процента, сверх плана ее реализовано на 14,8 млн. рублей, в октябре — на 1,073 млн. рублей. План по реализации промышленной продукции выполнен на 101,1 процента, сверх плана реализовано продукции на сумму 52,5 млн. рублей. План по росту производительности труда выполнен на 101,6 процента.

БЮРО ОБКОМА КПСС, ИСПОЛКОМ ОБЛАСТНОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ, ПРЕЗИДИУМ ОБЛАСТНОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ И БЮРО ОБКОМА ВЛКСМ ПОСТАНОВИЛИ:

Признать победителями областного социалистического соревнования в честь 60-летия образования СССР за октябрь 1982 года и в честь 65-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции среди других следующие коллективы:

СРЕДИ ПРЕДПРИЯТИЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Балаковского машиностроительного завода имени Ф. Э. Дзержинского, выполнивший план октября по реализации продукции на 101,8 процента;

Балаковского химического завода, выполнивший план октября по реализации продукции на 106,6 процента.

СРЕДИ ПРЕДПРИЯТИЙ ЭНЕРГЕТИКИ

Саратовской ГЭС имени Ленина, выполнивший план октября по выработке электроэнергии на 103 процента, обеспечивший снижение затрат по себестоимости на 2,5 процента.

СРЕДИ ПРЕДПРИЯТИЙ СТРОИТЕЛЬСТВА И СТРОЙИНДУСТРИИ

Управления строительства ме-

ханнизации работ ордена Ленина управления строительства «Саратовгэсстрой», выполнивший план строительно-монтажных работ в октябре на 149 процентов.

СРЕДИ ПРЕДПРИЯТИЙ ТОРГОВЛИ И БЫТОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Балаковского производственного управления бытового обслуживания населения, выполнивший план октября по реализации бытовых услуг населению на 102,9 процента.

ТРУДОВОЙ ПОДАРОК БРИГАДЫ

Достойный трудовой подарок 65-й годовщине Великой Октябрьской революции подготовил коллектив бригады прессовщиков — вулканизаторщиков коммуниста А. В. Горячевского из десятого цеха объединения «Балаковрезинотехника» им. 50-летия СССР. Подхватив почин передовых коллективов предприятий и организаций области и делегатов XXVI съезда КПСС — саратовцев, бригада встала на ударную 60-недельную трудовую вахту. Ее коллектив решил выполнить план 60 ударных недель к 22 декабря и до конца года выработать продукции сверх плана на 67 тысяч рублей. Слово свое этот коллектив неоднократно подкреплял трудовыми

достижениями, занимая первенство в социалистическом соревновании среди бригад объединения.

30 октября бригада рапортовала о выполнении социалистических обязательств 60-недельной ударной трудовой вахты и плана двух лет одиннадцатой пятилетки. При плане 1450 тысяч рублей было выработано продукции на 1474,5 тысячи рублей.

С высокой производительностью трудятся все члены этого коллектива. Образцом в труде являются сам бригадир, коммунист В. С. Шмонин и М. Н. Ворожбит, которые в совершенстве владеют своей и смежными профессиями,

добиваются не только высокой выработки, но и отличного качества продукции. Большую воспитательную работу проводит наставник молодежи А. П. Сидмонов, который систематически выполняет сменные задания на 115—120 процентов.

Пересмотрев свои возможности, этот прославленный коллектив взял обязательство выполнить план года к 7 ноября и сержать слово. До конца года бригада решила выработать продукции сверх плана на 170 тысяч рублей.

Е. ХОЛОДОВСКАЯ, наш вештатный корреспондент.

Отчеты и выборы в комсомоле

Ответственность каждого

К своему отчетно-выборному собранию комсомольцев цеха № 27 объединения «Балаковорезинотехника» готовился с особым подъемом. Отчетный год был отмечен событиями огромной важности. В этом году прошел XIX съезд ВЛКСМ. Принята Предельная программа СССР на период до 1990 года. Все это наложило неповторимый отпечаток на дела и помыслы каждого комсомольца, нашло свое отражение в деятельности комсомольской организации.

На свое отчетно-выборное собрание молодые рабочие цеха пришли после смены. Так что разговор пошел сразу серьезный и деловой. Подводя итоги проделанному, комсомольцы цеха основное внимание сосредоточили на том, как в дальнейшем усилить повседневное влияние на ход дела в трудовом коллективе. Вместе с тем они обстоятельно анализировали работу за весь год, говорили о существующих резервах производства, намечали задачи на будущее.

Работаем мы действительно неплохо. В этом году комсомольцы нашего цеха успешно потрудились на полях, помогая подшефному колхозу, — сказала в отчетном докладе секретарь комсомольской организации цеха Н. Колябелкина. — Так, например, комсомолец Н. Купкин на уборке зерна перевез 6 тысяч центнеров. Перевозят также производственные показатели Н. Ежин, В. Жихарев. Большая работа проделана по экономии горюче-смазочных материалов. С начала текущего года комсомольцами нашего цеха было сэкономлено 972 литра горюче-смазочных материалов.

XIX съезд ВЛКСМ поставил перед молодыми труженниками важные, ответственные задачи. Предстоит немало потрудиться, чтобы справиться с ними. Возможности у коллектива имеются большие. Многие будут зависеть от комсомольцев, их умения организовать и повести за собой, показать пример в работе.

На конкретных примерах секретарь комсомольской организации цеха показала, как работали комсомольцы в прошлом и нынешнем году. Так, эффективным средством повышения трудовой и производственной деятельности, а также общественно-политической активности стал Всесоюзный Ленинский зачет «Весенняя XXVI съезда КПСС — в жизнь!». За отчетный период Ленинский зачет в комсомольской организации цеха был принят у 11 человек, из них у трех комсомольцев с оценкой «отлично».

В отчетном докладе, в выступлении активное участие молодежи цеха в работе добровольной народной дружины. В частности, при-

мером являются такие рабочие, как Н. Купкин, С. Кулаков, В. Крыжановский.

За отчетный период велась и культурно-массовая работа. Неоднократно проводились походы, коллективно посещались кино, театральные представления.

Тем не менее на собрании шел принципиальный разговор о недостатках и упущениях. Так, например, выступивший молодой водитель В. Прокудин указал на слабый контроль со стороны бюро комсомола за посещаемостью школы рабочей молодежи. Бывали случаи, когда молодые рабочие цеха пропускали занятия в ШРМ или не посещали школу по 3—4 месяца.

О неудовлетворительной работе штаба «Комсомольского проектора», который очень мало проявлял активности по выявлению недостатков, мешающих трудиться коллективу более эффективно, говорили в своих выступлениях и докладчик, и выступающие. Рейды «КП» необходимо проводить систематически, а не от случая к случаю, отметили комсомольцы.

На собрании шел откровенный, строгий разговор об идейной закалке комсомольцев. В цехе действует школа комсомольской политпросвещения. Однако и здесь в отчетном периоде имелись существенные недостатки, в чем повинно в немалой степени комсомольское бюро. Имеется в виду слабый контроль за посещаемостью комсомольцами и молодежью по школы комсомольской политехучбы. Не на должном уровне проходили и занятия. В частности, водитель Н. Купкин сказал: «Я считаю, что на занятиях школы комсомольской политехучбы теоретические знания должны сочетаться с практическими делами. Тогда эти занятия дадут нам, молодым рабочим, необходимый результат».

На планах, задачах, которые комсомольцам цеха № 27 предстоит решить в текущем году и одиннадцатой пятилетке, заострил внимание участников собрания начальник цеха А. Окунев.

— Важно, — отметил он, — чтобы каждый из нас постоянно спрашивал себя, все ли сделано, чтобы работать лучше, эффективнее, стараться привести в действие еще не использованные резервы, добиться повышения качества работы.

Большие и ответственные задачи стоят перед комсомольцами и молодежью в одиннадцатой пятилетке. Это обязывает совершенствоваться и настойчиво улучшать стиль работы бюро ВЛКСМ.

На это и направлено решение, принятое комсомольцами цеха № 27 объединения «Балаковорезинотехника» на своем отчетно-выборном собрании.

Л. ЧЕРТИХИНА.

ДЕМОНСТРИРУЕТСЯ НА ВДНХ

На сооружаемой в Марксовском районе Комсомольской оркестровой системе внедрена новая методика подачи воды к дождевальным установкам. Она исключает необходимость в высоком напоре, в связи с чем отпадает потребность в стальных трубах, экономится от двадцати до сорока процентов электроэнергии. Эти и другие рационализаторские находки позволили снизить сметную стоимость строительства на 250 тысяч рублей, сберечь более полутора тысяч тонн металла.

Об опыте саратовских мелеров рассказывает тематическая выставка на ВДНХ страны.

ПОКУПАТЕЛЬ БУДЕТ ДОВОЛЕН

Мужские жакеты из объемной пржи, молодежный комплект из платя и накидки — десятки различных изделий — Саратовского производственного трикотажного объединения присвоен государственный Знак качества. А всего в текущем году почетного пятиугольника удостоено сто видов товаров массового спроса. Предприятия области помечают теперь Знаком качества изделия 320 на-

именований. Это — швейные и трикотажные товары, обои, хрустальная посуда, автоаккумуляторы, детские игрушки и многое другое.

Увеличили выпуск товаров для населения заводы технического стекла, Калининский резинотехнических изделий, Энгельский автотракторных запальных свечей.

МАРШРУТ № 1

Всесоюзный туристский маршрут № 1 — это знакомство с Москвой. Около 1500 саратовцев и жителей области побывали в этом году в столице нашей Родины по путевкам маршрута № 1. Туристы посетили ленинские места города, Кремль, ВДНХ СССР, много узнали об историческом прошлом столицы.

Гостеприимно встречают туристов олимпийские туркомплексы «Измайлово» и «Салют».

Путевка на 6 дней стоит 70 рублей, а на 12 дней — 140 рублей. Кто желает отправиться в путешествие по маршруту № 1, пусть обратится в областной совет по туризму и экскурсиям, находящийся в Саратове на Братской улице, дом 63.

(ВСН)

БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ МАЛЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА



Чукотка. Племенами без будущего называли в дореволюционной России представителей коренных национальностей Чукотки — чукчей, эскимосов, юкагиров, коряков, эвенков. Бесправие, болезни, нищета вели к трагическому концу — вымиранию. Великий Октябрь принес им другую судьбу, они полноправно вошли в братскую семью советских народов.

За годы Советской власти Чукотский автономный округ прошел путь от чадающей площадки с нерпичьим салом до Билибинской АЭС. Подобных темпов развития не знал ни один район планеты.

Ныне экономика Чукотского автономного округа — неотъемлемая составная часть единого народнохозяйственного комплекса страны. Она представлена более чем 180 промышленными предприятиями. Из года в год растет добыча полезных ископаемых, активно ведется поиск и разведка нефти и природного газа, растут энергетические мощности.

Десятки миллионов рублей ежегодно расходуется на Чу-

В нашей стране и за рубежом большой известностью пользуются произведения чукотского писателя Юрия Рытхэу и поэтессы Антонины Кымытваль. Мастерство чукотско-эскимосского ансамбля «Эргырон» хорошо известно зрителям. Не раз выезжал он на гастроли в разные республики и в зарубежные страны. Работают творческие объединения писателей и журналистов, народные театры, библиотеки.

Жители Чукотки — представители малых народностей Севера — вносят свой весомый вклад в развитие этого замечательного края. Они теперь не только зверобой, охотники и оленеводы, они — геологи, летчики, врачи, капитаны, ученые, писатели.

На снимках: у берегов Чукотки; участники ансамбля «Эргырон».

Фото Ю. Ильенко. (Фотохроника ТАСС)

В семье братской, дружной

котке на развитие народного образования, медицины, сферы обслуживания, культуры и искусства.



Обзор стенной печати

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Если взглянуть в содержание всех десяти номеров стенгазеты деревообделочного завода Саратовского, выпущенных в этом году, придет к общему выводу: главная тема «Деревообделочника» — соревнование коллектива за повышение эффективности и качества работы, за достойную трудовую встречу 60-летия образования СССР.

Редколлегия во главе с начальником лесопильного цеха коммунистом Владимиром Андреевичем Кудрявцевым освещает актуальную задачу целенаправленно, в положительных и критических заметках. С ними выступает большой авторский актив — специалисты, передовые рабочие, рационализаторы и т. д. Авторитет родного коллектива, честь заводской марки для них — дороже всего. Деревообделочники доказывают это конкретными ударными делами, которые, как в капле родниковой воды, отражаются на страницах стенной газеты.

Посмотрим внимательно, например, восьмой номер. Как и предыдущие, он красочно оформлен заводским искусным художником, членом редколлегии Юрием Федоровичем Шутаком. Все заметки деловые, отражающие сегодняшнюю жизнь коллектива, проблемы, которые надо решать безотлагательно. Почему? Да потому, что завод поставляет свою продукцию на Балаковскую, Запорожскую, Крымскую, Мурманскую и другие атомные электростанции. Стоит задача: все заказы для Всесоюзных ударных комсомольских строек выполнять в предельно сжатые сроки и только с отличным качеством.

«Качество — забота общая» — под таким заголовком помещена заметка начальника отдела технического контроля Н. М. Тимченко. В ней говорится: «За последнее время на заводе осуществлено несколько технических мероприятий, способствующих повышению эффективности и качества работы. В столярном цехе реконструированы сушильные камеры. Завершается установка нового петлеврезающего станка для выборки гнезд под запорную арматуру. Построен временный склад для хранения готовой продукции. В четвертом квартале начнется окраска окон в заготовках, в столярном цехе будет смонтирована линия по окраске дверей с использованием лакокрасочной машины, а в опалубочном цехе — установлен высокопроизводительный четырехступенчатый станок».

Из номера в номер стенгазета целеустремленно освещает ход трудового соперничества коллективов цехов в честь 60-летия образования СССР. Деревообделочники успешно несут юбилейную трудовую вахту. За девять месяцев они реализовали продукции на 2620 тысяч рублей, на 70 тысяч больше государственного плана. И «Деревообделочник» оперативно рассказывает о лучших коллективах. Так, уже в десятом номере стенгазеты секретарь партбюро завода инженер-технолог А. А. Алибеков в своей заметке сообщает: «В сентябре перед коллективом столярного цеха стояли сложные задачи — необходимо было отгрузить столярные изделия в адрес Молдавской и Симферопольской ГРЭС, Курской и Запорожской АЭС, а так-

же на пусковые объекты Ждялстрой и Химстрой. Только бригаде В. Г. Суркова надлежало изготовить 11 тысяч квадратных метров столярных изделий, а коллективу В. И. Бандуряна — четыре с половиной тысячи квадратных метров прессованных дверных полотен. Партийная организация цеха во главе с секретарем старшим мастером А. Н. Грековым мобилизовала коллектив на выполнение напряженного сентябрьского задания. Коммунисты Н. К. Лешенко, Г. Ф. Хрусталев, Ю. А. Шершин и другие задавали тон высоким темпом работы. Бригады трудились по аккордной системе. Дружные усилия коллектива цеха окупилась сторицей — задание выполнено на 102 процента. Все заказы строителей реализованы в срок с хорошим качеством. Это достойный трудовой подарок пятилетнему юбилею новой Конституции СССР. Ударная вахта в честь 60-летия образования СССР продолжается». Выпускает десятый номер стенгазеты, члены редколлегии тут же спланировали тематику очередного, одиннадцатого. В газете ответственным секретарем бесценно работает старший инспектор отдела кадров, член партии Лидия Васильевна Цветкова. Это она предложила план номера, посвященного 65-й годовщине Великого Октября. Обсуждали его заинтересованные, вдумчивые. Впрочем, редколлегия так поступает не только в выпусках праздничных номеров, а и будничных. Готовят тщательно материалы, авторы их глубоко раскрывают суть вопроса, основное рациональное зерно проблемы, задачи. Потому и интересна, содержательна и авторитетна стенная газета коллектива деревообделочного завода — одна из лучших на строй-

М. ЗАГВОЗДИКИ



ЛАТВИЙСКАЯ ССР. Первая партия спиральных машин «Рига-17» сошла с конвейера производственного объединения «Рижский электромашинностроительный завод». У новинки улучшена конструкция отжимного устройства, усовершенствована панель управления. Машина имеет двойную изоляцию.

На снимке: новые «Рига-17» собирает слесарь-сборщик комсомолец С. Лазовская.

Фото В. СЕМЕНОВА (Фотохроника ТАСС)

ДОМА ИЗ... ОПИЛОК

Выпуск стеновых конструкций из арболита наладили Алексеевский экспериментальный ремонтно-механический завод «Саратовоблколхозстройобьединения». Легкие звуко- и теплоизоляционные панели изготавливают из отходов лесопиления и деревообработки. Выпущено уже восемь комплектов для монтажа коттеджей в сельской местности. Здесь же, в Алексеевке, монтируются первые два дома из арболита. Завод представил застройщикам автотранспорт, подъемные средства, а также прикрепил к ним специалистов-монтажников (ВСН).

Любое занятие начинается с разминки. Человек сконструирован так, что в тренировке участвуют не только мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Есть и еще «узкие места». В первую очередь это суставы и связки. С годами их подвижность и эластичность все более теряется. Посмотрите на старых людей, которые не занимаются физическими упражнениями — они сгорблены, все движения их укорочены, как бы скованы.

Разминка перед бегом поможет вам сохранить подвижность суставов, эластичность связок и силу мышц.

При беге, ходьбе, вообще любой мышечной деятельности все системы организма одновременно настраиваются на нужный рабочий уровень. Скажем, сердечный ритм учащается уже на первых секундах бега. А вот чтобы в этот момент полностью обеспечить организм кислородом, требуется несколько минут. Функция дыхания реагирует на перемену двигательного режима не столь быстро. Что в таком случае получается? Мышцы включились в работу. Им нужен кислород, а его первое время не хватает. В итоге образуется так называемый кислородный долг (мышцы все же получают кислород за счет внутренних резервов, что и приводит к задолженности).

Правда, в самом начале тренировки бегуний пребывает в блаженном неведении относительно существующего долга. Лишь на 5—7 минутах он почувствует некоторую тяжесть, скованность. Наступает «мертвая точка». Для преодоления ее нужно определен-

ное терпение. Если же задолженность была велика, тренировка может пойти насмарку.

Мораль: если уж вы пренебрегаете разминкой, то начинайте бег в очень медленном темпе.

Все органы и системы организма с пугным комплексным эффектом в зависимости от индивидуальных особенностей человека начинают работать лишь на 3—7 минутах мышечной нагрузки. Разминка и нужна для того, чтобы создать для организма базу

для и лишь после него отправиться на трассу бега.

Ну, а теперь приступим к самой разминке. Начало ее — разогревающие ходьба или очень медленный бег (3—7 минут). Длительность зависит от температуры воздуха, вашего состояния. Лучший критерий — начало подготовки. Разогрелись — далее серия общеразвивающих упражнений. Для рук: сжатие и разжимание пальцев, сгибание и вращение кистей. Упражнения в

Включайте их в свою разминку. В-третьих, каждое упражнение, особенно на растяжение мышц, выполняйте с постепенно нарастающей амплитудой.

В завершение разминки полезно выполнить несколько специальных упражнений. Для этого вам нужен отрезок ровной и желательно не слишком жесткой дорожки длиной 10—30 метров. Начинайте с бега с высоким подниманием бедра. Пробегите, спокойно — трусцой или шагом — вернитесь обратно. Повторите упражнение снова и так 3—6 раз. Темп регулируется частотой пульса. Для тех, кому за 40, он не должен превышать 120—130 ударов в минуту. В возрасте от 30 до 40 лет — 140 ударов. Для юных и молодых допустима частота до 150—170 ударов в минуту.

• Алфавит бега

ПРЕЖДЕ РАЗОМНИСЬ

чего самые комфортные условия. Что происходит под ее воздействием?

Постепенно достигает нужного уровня деятельность сердца и органов дыхания, происходит перераспределение крови (она направляется к работающим мышцам), возникает рабочая гиперемия (кровь по капиллярам приливает к поверхности кожи, согревает ее и тем самым сохраняет тепло мышц), усиливается обмен веществ, повышается температура тела и так далее. Короче, создаются те самые комфортные условия для бега, о которых мы говорили.

Вот что еще важно: сдвиги в организме, вызванные разминкой, сохраняются 15—20 минут. Это значит, что, сделав разминку, вы можете дать себе короткий от-

дых и лишь после него отправиться на трассу бега. Ну, а теперь приступим к самой разминке. Начало ее — разогревающие ходьба или очень медленный бег (3—7 минут). Длительность зависит от температуры воздуха, вашего состояния. Лучший критерий — начало подготовки. Разогрелись — далее серия общеразвивающих упражнений. Для рук: сжатие и разжимание пальцев, сгибание и вращение кистей. Упражнения в

разминке не должны быть тяжелыми — такими, скажем, как подтягивания, отжимания. Для плечевого пояса: разведение рук под различными углами в стороны, вращения руками. Для туловища: наклоны в стороны, вперед, прогибы назад. Для мышц бедра: выпады вперед, в стороны, махи вперед—назад. Для голеней и стоп: сядьте на скамейку и сделайте самомассаж мышц голени, разомните стопу, приподнимаясь на носках, ходьба на внешней и внутренней сторонах стоп.

Точно так же проведите так называемый сменяющий бег или дриблинг. Затем бег широкими шагами. Бег с акцентом на отталкивание. Многогогоки. Бег спиной назад. Бег с поворотами кругом. Пожалуй, людям тучным и немолодым не стоит включать в специальную часть многогогоки и бег с акцентом на отталкивание, но все остальные упражнения, несомненно, принесут пользу. Теперь отдохните 2—3 минуты и отправляйтесь на свою обычную дистанцию. Еще одно замечание. Вся разминка может занимать у вас до 20—30 минут. Если вы себя неважно чувствуете или не располагаете временем, то этот день мы советуем ограничить разминкой.

Федерация легкой атлетики.

ЧИТАТЕЛЬ

ПРЕДЛАГАЕТ КРИТИКУЕТ СООБЩАЕТ

© ЧЕЛОВЕКУ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМЫ © ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРОФАНТИВА И ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ СОРЕВНОВАНИЯ © ЧИТАТЕЛЬ ПРИГЛАШАЕТ К РАЗГОВОРУ

КАКИМ БЫТЬ ОТЦУ?

У нас в семье растут два сына. И мы, родители, должны воспитать их достойными людьми. Но многим из нас, особенно отцам, не хватает элементарных знаний в вопросах воспитания ребят. Каким быть отцу? Известно, какую отрица-

тельную роль на воспитание ребенка влияет пьянство родителей, в частности, отца. Но не только алкоголь бывает причиной того, что есть плохие отцы.

Отец должен быть примером для детей, особенно для мальчика. Каким вырастет

сын, это во многом зависит от главы семьи. Да и девочке нужен пример настоящего мужчины. Часто видишь, как молодые люди ведут себя развязно с девушками, да и те, порой, ведут себя вульгарно, грубо.

Еще хуже, когда дети боятся отцов. А его надо уважать — это знает каждый ребенок. Но уважение надо заслужить,

а это значит, глава семьи должен быть примером во всем: в своих поступках, делах, в отношении к матери, просто к женщине, к пожилым людям.

Каким же должен быть отец? Желательно, чтобы в нашей газете побольше было статей для пап. Давайте откроем на эту тему диспут.

В. ТВОРОГОВА,
читательница газеты.

МУЖЧИНА В СЕМЬЕ

всем. А то, что перенято в раннем детстве, нередко остается на всю жизнь.

Однако отдельные отцы занимают позицию невмешательства, предоставляя дело воспитания детей сначала матери, а с поступлением ребенка в школу — учителю. Им «некогда» заниматься с детьми. Зато сидеть часами за компьютером, картами, что-то «отмечать» или «сбивать» за бутылкой вина — на все это времени хватает. И если в семье именно такой глава, то сыновья, по сути дела, растут без отца.

Самый родной, самый дорогой для ребенка человек перестает быть настоящим отцом, который, образовав семью, не только не заботится о ней, а, наоборот, морально разлагает ее. Хотя нередко потом подобные отцы сами себе задают вопрос: почему же мой сын растет непослушным? И глава семьи начинает «обращаться» за него. Но приносит ли это пользу?

У нас есть некоторые объективные причины, затрудняющие семейное воспитание. И все-таки именно родители должны быть главными наставниками, призванными дать детям правильное воспитание.

Нередко еще бывает так. Идет в школе родительское собрание. А в классе — сплошь женщины. Разве что в задних рядах — двое-трое мужчин. Они вроде бы даже стесняются, что пришли. Это неверно. Роль отца должна быть заметна не только в семье, но и в школе.

Многие отцы хорошо понимают; нельзя считать воспитателя ребенка (особенно мальчика) в семье полноценным, если мужчины устранились от своей отцовской обязанности. Правильно считают. Но довольно часто отцы оправдываются: «Я же не учу своего ребенка плохому!» То же вер-

но, но мало не учить плохому, важно настойчиво учить хорошему.

Мы, учителя, благодарны тем отцам, которые интересуются жизнью и делами ребят в школе, дома, на улице, которые охотно откликаются на просьбы учителя о помощи.

Но есть и пассивные папы. В таких семьях ребенка по-прежнему воспитывает одна мать. Дети именно из таких семей часто становятся «трудными».

Каждый год, принимая в первый класс новых учеников, мы принимаем в свой большой коллектив и их родителей. Правда, сделать нашими помощниками в воспитании подростков не только матерей, но и отцов — задача не из легких. Но мы не опускаем руки, твердо помня о том, что хорошие дети вырастают в дружной семье.

Г. КИРПИЧНИКОВА,
учительница начальных классов средней школы № 16.

**На книжной полке
В ПОМОЩЬ
АКТИВИСТУ**

Весной нынешнего года состоялся XVII съезд профсоюзов — крупное событие в политической жизни страны. Издательство «Профиздат» выпустило книгу «Материалы XVII съезда профессиональных союзов СССР». В 1981 г. ряд коллективов страны был удостоен премии ВЦСПС за разработку наиболее актуальных проблем социалистического соревнования. Об опыте работы этих коллективов рассказывается в сборнике «Социалистическое соревнование». Сборник рассчитан на профсоюзный актив и специалистов, занимающихся вопросами организации социалистического соревнования.

Подавляющее большинство советских людей трудится честно, с душой, стараясь рационально использовать каждую рабочую минуту, отмечалось на XVII съезде профессиональных союзов СССР. В книге «Дисциплина труда — дело каждого» раскрывается роль трудовой дисциплины как важного фактора повышения производительности труда, выполнения народнохозяйственных планов. Рассказывается об участии профсоюзных организаций предприятий в укреплении дисциплины труда, о ее экономической сущности, о воспитании у трудящихся чувства ответственности за результаты своей работы. Освещаются правовые вопросы дисциплины труда.

XXVI съезд КПСС указал на необходимость дальнейшего развития социалистической демократии, общественной активности и инициативы трудящихся, расширения их участия в управлении производством.

В брошюре И. Л. Гребеншикова «Коллективный договор на предприятии» рассказывается о структуре и содержании коллективного договора, о работе комитетов профсоюзов и администрации предприятий по подготовке его проекта, обсуждению и заключению коллективного договора, об организации контроля за его выполнением.

Т. ЖУКОВА,
старший продавец книжного магазина № 2.

**Строители —
трудоустроимся
города**

В островной части города на улице Октябрьской открылся новый магазин № 6 ОРСа судоремзавода. На прилавках магазина в большом выборе кондитерские, хлебобулочные, табачные изделия, консервы и т. д.
НА СНИМКЕ: в новом магазине.
Фото М. БАБЕНКО.



ДОВЕРИЕ

В один из хмурых октябрьских дней дверь кабинета инспектора по кадрам городского отдела внутренних дел Р. Н. Лисковой тихо открылась и в кабинет вошел симпатичный молодой парень в морской форме. «Хочу работать в милиции, а вот не знаю, примут ли меня?», — были первые его слова. Так, 12 лет назад в городской отдел внутренних дел пришел на службу Сергей Александрович Михайлев, или Сережа, как его тогда товарищи называли.

Начал работать участковым инспектором милиции. Время показало, что решение было принято правильно. Сергей Александрович, так с уважением стали называть его жители 4 микрорайона, оправдал доверие. В 1972 году он поступает на заочное отделение Саратовской школы милиции и успешно ее заканчивает.

Работая участковым, Сергей с доброй завистью присматривался к работе следователей. Его можно было часто видеть в их кабинетах. Все Сергея интересовало. Несмотря на трудности, Сергей решает поступать в юридический институт. В 1976 году он успешно сдает вступительные экзамены.

Влечение Михайлева к следственной работе было отмечено специалистами и когда стал вопрос, кого выдвинуть на должность следователя взамен ушедшего на заслуженный отдых работника, единогласно все поддержали кандидатуру Сергея Александровича. Начиная с 1977 года и по настоящее время, он успешно работает следователем.

Тяжело было начинать. Недостало знаний и опыта. «Были времена, когда руки опускались, — вспоминает Сергей Александрович, — но всегда помогали товарищи».

В 1980 году Сергей Александрович успешно заканчивает Саратовский юридический институт. Для него это было большой радостью. В октябре этого года его приняли в члены КПСС.

— Принадлежность к партии коммунистов, — говорит Сергей Александрович, — стало для меня тем стимулом, который придает мне энергию, силу, укрепляет чувство ответственности за порученное дело.

Много приходится работать следователю. Дело требует большой выдержки, знаний, опыта, понимания психологии человека и, прежде всего, любви к людям.

Все эти качества присущи Сергею Александровичу. И недаром часто к нему в кабинет заходят жители четвертого микрорайона, знающие его еще участковым, чтобы просто поделиться с ним своими радостями и невзгодами. И всегда уходят от него удовлетворенными.

Несмотря на большую загруженность в работе, Сергей Михайлев много внимания уделяет семье. Очень любит он своих детей — дочь Марину и сына Славу, а о жене Вере просто сказал: «Это моя опора».

В канун праздника Дня советской милиции Сергею Александровичу присвоено звание «Отличник советской милиции».

В. МЕЛЬНИК,
секретарь партийной организации городского ОВД, капитан милиции.

Судят товарищи

Товарищеский суд хлебокомбината рассмотрел дело пекаря М. А. Катюшкиной, которая обвинялась в нарушении общественного порядка.

Суд решил: объявить общественный выговор Катюшкиной и опубликовать в газете.

Р. САМОИЛЕНКО,
председатель товарищеского суда

Зам. редактора
Ю. М. КОВАЛЕНКО

ПЯТНИЦА — 12 НОЯБРЯ
9.00 Время.
9.45 Мультфильмы.
10.10 Концерт ансамбля танца Туркменской ССР.
10.40 «Дом, в котором я живу». Художественный фильм.
15.50 «Пятилетка—дело каждого». Документальные телефильмы.
16.25 «Осень заатопрях». Музыкальная передача.
16.55 М. Горький «Очерки об Америке».
17.30 Веселые старты.
18.15 Адреса молодых.
19.15 Подвиг.
19.45 Сегодня в мире.
20.00 Жизнь науки.
20.45 На экране — кинокомедия «Свадьба».
22.00 Время.
22.35 «Русский музей». Прикладное искусство XVIII века.
23.05 Сегодня в мире.
23.20 Мелодии и ритмы зарубежной эстрады.

СУББОТА — 13 НОЯБРЯ
9.00 Время.
9.45 Концерт советской песни.
10.20 АБВГДейка.
10.50 Для вас, родители.

11.20 «Спортлото».
11.30 «Легче воздуха». Научно-популярный фильм.
12.30 Концерт оркестра им. Н. Осипова.

**Голубой
ЭКРАН**

13.05 «Дядька Якуб». Документальный фильм.
13.50 М. Брух. — Концерт № 1 для скрипки с оркестром.
14.15 Это вы можете.
15.00 «Русский музей». Прикладное искусство XVIII века.
15.45 Фильм — детям. «Здравствуй, Зузанка! До свидания, Зузанка!». (ЧССР).
16.30 В мире животных.
17.30 Беседа политического обозревателя В. П. Бекетова.
18.00 Хоккей. ЦСКА — «Спартак».
20.15 «Приключения барона

Мюнхгаузена». Мультфильм.
20.30 «Секретарь райкома». Художественный фильм.
22.00 Время.
22.35 Концерт оркестра «Гульшан».
23.45 Футбольное обозрение.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — 14 НОЯБРЯ

9.00 Время.
9.45 «Родники».
10.30 Будильник.
11.00 Служу Советскому Союзу!
12.00 Здоровье.
12.45 «Утренняя почта».
13.15 «Пионерия». Киножурнал.
13.30 Сельский час.
14.30 «Музыкальный кюск».
15.00 «Дети Ванюшина». Фильм-спектакль.
17.30 Клуб кинопутешествий.
18.30 Мультфильмы.
19.00 Международная панорама.
19.45 «Анна Герман. Судьба и песни».
20.45 «Кража». Художественный телефильм по пьесе Дж. Лондона. 1-я серия.
22.00 Время.
22.35 «Кража». 2-я серия.

ЛЕСОТОРГОВАЯ БАЗА

продает населению за наличный расчет следующие товары: краску масляную голубую и салатную, шифер, сухую штукатурку, рубероид, эмалированные ванны, гвозди размером на 60, 70, 80 мм, посылочные ящики, оконные блоки, садовые домики по цене 1000 рублей, бачки пятилитровые, чайники алюминиевые, бачки с кранами, поддон для «Жигулей», дрань штукатурную, планги поливочные, ведра оцинкованные, штaketник, горбыль, газовые котлы КЧМ-3 по цене 180 рублей.

4-3

**Учебный пункт Саратовгэстроя
ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ**

на курсы с отрывом от производства:

машинистов козловых, мостовых и башенных кранов, электросварщиков, машинистов экскаваторов, каменщиков.

Учащимся выплачивается стипендия 74 рубля в месяц.

На курсы без отрыва от производства:

машинистов кранов (на гусеничном ходу, автокранов), машинистов экскаваторов, машинистов автоскреперов, машинистов бульдозеров, машинистов дорожных машин, монтажников конструкций. Начало занятий по мере формирования групп.

Об условиях справиться в учебном пункте Саратовгэстроя в рабочие дни недели с 9 до 20 часов по адресу: ул. Механизаторов, 8а, телефоны: 74-42 и 4-03-96.

5-5

Горком КПСС и исполком городского Совета народных депутатов, администрация, партбюро, завком профсоюза и комитет ВЛКСМ теплостанции № 4 с прискорбием извещают о скоропостижной кончине участника Великой Отечественной войны, кавалера трех орденов Славы, машиниста компрессорных установок

ТЮЛЯЕВА

Григория Васильевича и выражают глубокое соболезнование семье и близким покойного.

Горком ВЛКСМ и городской штаб военно-патриотического воспитания молодежи с прискорбием извещают, что 8 ноября скоропостижно скончался активный участник Великой Отечественной войны, кавалер трех орденов Славы

ТЮЛЯЕВ

Григорий Васильевич и выражают соболезнование семье и близким покойного.

**Балаковский филиал Саратовского ордена Трудового Красного Знамени политехнического института
ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ СЛУШАТЕЛЕЙ**

на подготовительное отделение для поступления на факультеты филиала по следующим специальностям:

ДНЕВНОЕ ОБУЧЕНИЕ

механический факультет
подъемно-транспортные машины и оборудование (ПТМ),
строительные и дорожные машины и оборудование (СДМ),
инженерно-строительный факультет
промышленное и гражданское строительство (ПГС),
сельскохозяйственное строительство (СХС).

Прием документов и зачисление

Принимаются граждане с законченным средним образованием, имеющие стаж практической работы не менее одного года, из числа передовых рабочих, колхозников и уволенных в запас военнослужащих по направлениям промышленных предприятий, колхозов, совхозов и т. д., а также командования воинских частей. Стаж практической работы поступающих должен быть непрерывным в течение последнего года на направляющем предприятии. Ученический стаж работы не учитывается.

Прием заявлений по 25 ноября. Собеседование — по математике, физике — в ноябре.

Начало занятий с 1 декабря. Срок обучения 8 месяцев.

Для зачисления представляются: заявление на имя ректора института, автобиография, направление от предприятия (на специальном бланке), документ о среднем образовании (в подлиннике), характеристика, 6 фотокарточек (3х4), медицинская справка (форма № 286), выписка из трудовой книжки. Лично предъявляются паспорт, военный билет или приписное свидетельство.

Слушателям дневного подготовительного отделения выплачивается стипендия за счет предприятий или специального фонда института. Инородцам предоставляется общежитие.

Лица, окончившие подготовительное отделение и успешно выдержавшие выпускные экзамены, зачисляются на 1 курс института без вступительных экзаменов.

Адрес филиала: 413800, Балаково, Саратовской области, Балаковский филиал Саратовского ордена Трудового Красного Знамени политехнического института.

**Учебный пункт Балаковского горрайсовета ВДОАМ
ПРОИЗВОДИТ НАБОР**

на курсы по подготовке водителей транспортных средств категорий «А» — мотоцикл, «В» — шофер-любитель.
За справками обращаться: ул. Коммунистическая, 52. Телефоны 4-20-38, 4-21-94.

5-2

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ БАЛАКОВА!

В нашем городе работает бюро по трудоустройству населения. Бюро располагает сведениями о наличии свободных мест и вакансий на предприятиях, стройках и в организациях города.

Если вы временно не работаете, обращайтесь в бюро по трудоустройству населения. Здесь вам помогут подобрать работу по специальности с учетом вашего желания, опыта работы, квалификации.

При обращении в бюро при себе необходимо иметь паспорт и трудовую книжку.

Адрес бюро: ул. Комсомольская, 35, кв. 1. Проезд автобусами №№ 1, 5, 7, 10, 12 до остановки «Одежда» или «Детский мир».

Время работы ежедневно с 8-30 до 18 часов (без перерыва), кроме субботы и воскресенья.

8-2

В КИНОТЕАТРАХ

12. 13 ноября.
Россия.
ЧЕРТЕНОК — в 9. В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ — в 10.45, 12.40, 15, 16.55, 18.50, 21.15.
Космос.

ЧУДО С КОСИЧКАМИ — в 9. ДУША — в 10.45, 12.40, 15, 16.55, 18.50, 21.15.

20 лет ВЛКСМ. Большой зал.
Киносборник ВЕСЕЛАЯ КАПУСЬ — в 9. ШЛЯПА — в 10.45, 12.40, 15, 16.55, 18.50, 21.15.
Малый зал.
СЕМЬЯ ИВАНОВЫХ — в 14, 16, 18.15, 20.
Октябрь.
Киносборник ТИГРЕНОК НА ПОДСОЛНУХЕ — в 9.15. ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫП — в 11, 13, 15. ПОЛЫНЬ — ТРАВА ГОРЬКАЯ — в 16.50, 19.10, 21.

НАШ АДРЕС: площадь Свердлова, 4а. ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-07-84, зам. редактора 4-07-61, ответственный секретарь — 4-07-40, отдел партийной жизни — 4-16-79, отдел промышленности — 4-06-87, отдел всем — 4-15-81, бухгалтерия — 4-25-67. Почтовый индекс 413800.

Отпечатано способом высокой печати в полиграфическом объединении «Авангард» управления издательства, полиграфии и книжной торговли Саратовского облисполкома г. Балаково, ул. Свердлова, 69. Объем 1 л. д., заказ № 179, тираж 24340.