Чтобы человек был доволен

Наше государство поставило перед многочисленной армией работников предприятий сферы обслуживания задачу—за счет создания новых высокопроизводительных и автоматизированных предприятий, реконструкции ранее построенных, специализации фабрик и мастерских перевести службу быта на индустриальные рельсы, резко увеличить количество услуг на душу населения, повысить культуру обслуживания.

По улучшению обслуживания населения, надо сказать, сделано уже немало. Только в нашем районе за четыре года пятилетки в поселках Аленино, Мезинки, Зеленцы построены комбинаты бытового обслуживания. За счет средств колхозов выделены и оборудованы пункты в хозяйствах «Власть Советов», «Бурковстекло», «Виноград», «Знамя труда» и других.

Сейчас уже имеется в сельской местности 10 комбинатов и мастерских по обслуживанию населения, 20 стационарных пунктов по приему заказов на предмет бытового обслуживания.

Если в 1965 году объем бытовых услуг составлял 140 тысяч рублей, то в прошлом году эта сумма достигла 320 тысяч рублей.

В городе в 1965 году объем услуг составил 565 тысяч рублей, а в минувшем году он возрос до 1101,2 тысячи рублей. В 1970 году будет оказано услуг на 1435,8 тысячи рублей, или возрастет в 2,5 раза. Сейчас в городе работает 60 бытовых точек, которые принимают заказы на выполнение более 20 видов услуг. В прошлом году открылись комбинат «Металлобытремонт» и ремонтно-строительный участок. Недавно вступила в строй хорошо оборудованная ателье мод на улице Калинина. Скоро начнет действовать комбинат химчистки и крашения, фотоателье.

Однако уровень бытового обслуживания населения отстает от потребностей и запросов трудящихся. Бытовых услуг на душу населения в городе оказывается меньше, чем в среднем по области. Город значительно отстает от Владимира, Муома, Коврова, Вязников. Еще ограничены виды услуг. Культуры обслуживания населения и качество выполненных работ порою бывают низкими. В ряде случаев трудящиеся не могут вовремя отремонтировать обувь, телевизоры, радиоприемники, холодильники, стиральные и швейные машины, а также другие предметы, приобретенные в быту.

В редакцию поступают еще много писем с жалобами на недобросовестный ремонт обуви, на задержку выполнения заказов, на отсутствие инструментов в парикмахерских. Есть нарекания на грубое и невнимательное обслуживание работников предприятий сферы обслуживания с посетителями.

На комбинате бытового обслуживания на фабрике индпошива индивидуальнопошивные самостоятельные швейные мастерские, низка культура производства. Взять, к примеру, ателье № 1 фабрики индпошива. Оно ветхое, грязное, не отвечает современным требованиям.

Имеется много претензий к банно-прачечному комбинату, автотранспортному предприятию.

В первом полугодии городской комбинат не выполнил план ни по приему вещей обслуживания сельского населения, а районный комбинат бытового обслуживания не выполнил задания по химчистке и крашению.

Хорошо поставлено бытовое обслуживание трудящихся— это прежде всего экономия их свободного времени, которое зачастую попусту расходуется на мелкие домашние работы. Вот почему сейчас надо использовать все возможности для того, чтобы улучшить обслуживание горожан и тружеников села и сделать все, чтобы служба быта совершила новый шаг вперед.

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Ленинское Знамя

Год издания 40-й
1970 год
АВГУСТ
15
СУББОТА
№ 130 (7922)
Цена 2 коп.

Органу Гусь-Хрустального городского и районного комитетов Коммунистической партии Советского Союза, городского и районного Советов депутатов трудящихся.

Навстречу XXIV съезду КПСС

В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ

Коллектив пятого участка хрустального завода перевыполнил ранее принятые обязательства в первые дни текущего года намечить 22 декабря и выпустить дополнительно на 88 тысяч рублей продукции.

Предусмотрено повышение производительности труда против плана на 2 процента. Мастера хрустальной посуды шлифовщики Ф. Ф. Ивановы, Ф. Ф. Ивановы, Ф. Ф. Ивановы,

РАССКАЗЫ О КОММУНИСТАХ

Всегда готова помочь товарищу

ОРЧИНЕ лучи летнего солнца, проникнув через двойные стекла больших ламп, легли на продолговатые столы, оставляя вина и закуски на поверхности аккуратно расставленных стопок стекла. В ресторане «Орчина» идет за другой выходят детали с выпуской серединой. Большая часть продукции из этого завода идет на вывоз в страны различных марок.

В годы Отечественной войны пятнадцатилетней девочкой-ученицей стекла.

— Постникова?— Да, она у нас работает на ювелирном, всегда готова помочь товарищу.

Эта слова подтверждают и дела. Вступив в соревнование за достойную встречу 100-летия со дня рождения В. И. Ленина, Постникова досрочно выполнила пятилетний план и сейчас выдает продукции в счет 1971 года. И не случайно на груди у Лидии Николаевны блестит медаль «За доблестный труд», которую ей вручили в день юбилея завода.

Наивысших показателей достигла Лидия Николаевна и в соревновании на лучшего по профессии. Имя ее занесено в Книгу Почета.

Разница стекла Постникова давно связала свою судьбу с партией. Она агитатор. Частенько в перерыв, развернув страницы газет, она знакомит работниц с новостями в нашей стране и за рубежом.

Следя почему передовым предприятий страны, речницы приборного стекла встали на трудную вахту, чтобы высоким успехами в работе встретить XXIV съезд Коммунистической партии, чьим которой издается и Л. Н. Постникова.

А. ДОЛЕНКО.

На снимке: Л. Н. Постникова.

Фото Б. Подкова.

БОЕВЫЕ ЗАДАЧИ партийного просвещения

Партийная пропаганда—одно из важнейших средств формирования марксистско-ленинского мировоззрения коммунистов, всех трудящихся. Она призвана помогать людям правильно познавать мир и законы объективного развития, понять смысл происходящего в жизни процессов и явлений, давать им классовую партийную оценку, хорошо понимать политику нашей партии и активно участвовать в ее осуществлении. Решение этих задач в огромной степени зависит как от идейного содержания пропаганды, ее научно-теоретического уровня, так и от эффективности методов и средств обучения и воспитания.

В основе требований, предъявляемых к партийной пропаганде, может марксистские основные и проверенные многолетним опытом идеологической работы главные принципы: научность, партийность, тесная связь с жизнью, доходчивость, убедительность.

В юбилейном году партийные организации работают уделяют большое внимание изучению ленинского, партийного наследия. В системе партийного и комсомольского просвещения работали 184 школы основ марксизма-ленинизма, 36 И. Г. Ковалев и многие другие. Теоретических семинаров по работе В. И. Ленина «Детская болезнь «левизны» в коммунизме», 17 начальных политических школ, 44 кружка комсомольского просвещения. Всего организационными формами партийной учебы охвачено 5356 человек, в том числе 5722 комсомольца.

Большинство пропагандистов добивалось, чтобы слушатели конспектировали произведения В. И. Ленина, а более подготовленные их выступали с рефератами и докладами.

Одной из форм конкретной помощи пропагандистам стало проведение теоретических конференций. Вот некоторые из них: «В. И. Ленин о коммунистическом воспитании трудящихся», «В. Ленин о научно-техническом и социалистическим обществом и производством», «Ленин и ЦК КПСС «К 100-летию со дня рождения Владимира Ильича Ленина» об актуальных проблемах современности», «В. И. Ленин о значении производительности труда».

В развитии партийной организации сложились хорошие традиционные надо. Многие из них являются мастерами своего дела. Из 268 пропагандистов партийного и комсомольского просвещения 167 имеют высшее и незаконченное высшее образование, 100—имеют стаж партийной работы свыше 10 лет.

В пропагандистской работе принимается в основной руководящие работники, имеющие большую теоретическую подготовку, опыт политико-воспитательной работы с трудящимися. Многие из их любят пропагандистскую работу и считают ее своей профессией. Среди таких: И. С. Ванина, Ю. Г. Кудрявцева, Т. Б. Елисеина (школа основ марксизма), Д. Д. Зеленова (завод им. Х. Годовщина Октября), А. В. Грудцев (завод «Уралмаш»), Т. В. Жукова, Н. Н. Москвина, А. Д. Хабулов, Т. А. Грудцев, Е. Н. Гордеев, В. Б. Стуколов и другие. Слушатели отзывались высокую оценку изученного теоретического материала с жизнью, с проблемами международной жизни и коммунистического строительства в нашей стране. Пропагандист А. Б. Грудцев придает большое значение работе над ленинскими произведениями и партийными документами. Слушатели изучали на протяжении года такую сложную работу В. И. Ленина, как «Государство и революция». Слушатели на одном из Совещания коммунистических и рабочих партий.

Пропагандисты Гусевского леспромхоза В. А. Сумаренко и Ф. Ф. Ковалев на протяжении учебного года проводили практические занятия по изучению дают положительные результаты. Пропагандист Ф. Ф. Ковалев требует обязательного конспектирования рекомендованных работ В. И. Ленина, ставит перед слушателями настойчиво и с большим умением учит слушателей работе с ленинским первоисточником, проводит практические занятия по конспектированию первоисточников.

Из 164 человек работающих в цехе, звания ударников коммунистического труда присвоено 143 работникам, остальные борются за это звание. В цехе — высокая культура трудовой и производственной дисциплины, большинство входящих норм выработки, коллектив цеха знаю отличается на все новое и не предвзятое поисков передовых методов труда, внутрицехового резерва роста. Многие слушатели школы стали политинформаторами и агитаторами.

Интересно, при высокой активности слушателей проходит занятия в школе основ марксизма-ленинизма пропагандистом А. В. Грудцев. Из Антонио участвовали в собеседования по наиболее актуальным проблемам курса исторических материалистов, А. Д. Хабулов, Т. А. Грудцев, Е. Н. Гордеев, В. Б. Стуколов и другие. Слушатели школы тесно связь изученного теоретического материала с жизнью, с проблемами международной жизни и коммунистического строительства в нашей стране. Пропагандист А. Б. Грудцев придает большое значение работе над ленинскими произведениями и партийными документами. Слушатели изучали на протяжении года такую сложную работу В. И. Ленина, как «Государство и революция». Слушатели на одном из Совещания коммунистических и рабочих партий.

Пропагандисты Гусевского леспромхоза В. А. Сумаренко и Ф. Ф. Ковалев на протяжении учебного года проводили практические занятия по изучению произведений В. И. Ленина. Заслуживает внимания работа школы основ марксизма-ленинизма, руководимая Н. Н. Москвиной (стекольный им. Х. Годовщина Октября). Пропагандист работает творчески, прежде всего стремится пробудить у слушателей интерес к занятиям, принимает им вкус к самостоятельной работе.

Высшее звено партийной учебы в районной парторганизации было представлено теоретическим семинаром по работе В. И. Ленина «Детская болезнь «левизны» в коммунизме».

Многие теоретические семинары подвели итоги своей работы на теоретических конференциях. Изучение работал пропагандист И. А. Лепешев—руководитель теоретического семинара в Урюшельской средней школе. Пропагандист продолжает совершенствовать, продуктивнее организовывать занятия, больше внимания уделяет индивидуальным заданиям слушателям по произведениям В. И. Ленина по материалам периодической печати.

Все слушатели семинара дут общественную работу, выступают с лекциями в целях завода, в школах, клубах. Многие являются членами клуба «Глобус», цель которого—распространение научных и политических знаний среди учащихся и молодежи поселка.

Положительный опыт по работе начальных политических школ накоплен в колхозе им. Жданова, на стекловаде им. Х Годовщины Октября. Пропагандист начальной политической школы стекловада им. Х годовщины Октября В. В. Вырдугина при проведении занятий широко применял технические средства обучения.

Подводя итоги учебного года в системе партийного просвещения, нужно отметить и недостатки. Еще некоторые слушатели методичность изучения произведения В. И. Ленина, отдельные пропагандисты излагают материал на занятиях только в историческом плане, без связи теоретических положений с практикой коммунистического строительства, с задачами своего коллектива. В некоторых школах мало применялись технические средства. В ряде партийных организаций слабо осуществлялся контроль за учебой коммунистов, в результате чего занятия проводились нерегулярно, при низкой активности слушателей.

Важнейшей задачей партийных организаций на новый учебный год является дальнейшее совершенствование всей системы партийной пропаганды. Необходимо тщательно проанализировать итоги учебного года в системе партийного просвещения, вскрыть недостатки, разработать мероприятия по содержанию и организации работы в новом учебном году.

Большинство школ основ марксизма-ленинизма в 1970—1971 году в районной партийной организации будут изучать политэкономию социализма, научный коммунизм. Решения декабрьского (1969 г.) и июльского Пленумов ЦК КПСС (1970 г.) повысили интерес к экономическим знаниям среди коммунистов, комсомольцев и беспартийного актива—слушателей системы партийного образования. Учитывая это, в предстоящем учебном году в программах будет отведено значительное место актуальным вопросам экономической политики партии, проблемам повышения эффективности социалистического производства.

В начальном звене—политшколах—вводится сжатый курс «Основы экономической знания», рассчитанный на 2—3 года. Назначение его состоит в том, чтобы дать представление об экономической политике партии на современном этапе коммунистического строительства.

В среднем звене—школах основ марксизма-ленинизма—начинается изучение актуальной проблемы «Современная научно-техническая революция и экономическая политика партии». Предусматривается распирить пропаганду передовых знаний в народных университетах, школах коммунистического труда.

По-настоящему глубоко, серьезно организовать партийную учебу, постоянно совершенствовать, повышать—такую задачу ставит перед собой районный комитет партии все парторганизации.

Г. БАРАНОВА,
зав. зав. отделом пропаганды и агитации районка партии.

НАГРАДЫ ДОСТОЙНЫМ

На диях в лекционном зале заводского комитета стекловада им. Х годовщины Октября состоялось торжественное собрание рабочих, инженерно-технических работников и служащих по случаю вручения наград лучшим производственникам в связи с Днем строителя.

Собрание открыл председатель стекловадского комитета профсоюза работников промышленности, инженерно-технических работников и служащих Ю. Г. Кулешов. Слово для доклада предоставлено начальнику цеха выработки № 1 Б. С. Кулешову.

Отмечены высокие трудовые успехи и выразил пожелание ширить рамы ударников труда.

В. КРЫЛОВ,
стекловар.

Собрание открыл председатель стекловадского комитета профсоюза работников промышленности, инженерно-технических работников и служащих Ю. Г. Кулешов. Слово для доклада предоставлено начальнику цеха выработки № 1 Б. С. Кулешову.

Отмечены высокие трудовые успехи и выразил пожелание ширить рамы ударников труда.

В. КРЫЛОВ,
стекловар.

Почетной грамотой и денежной премии удостоены Г. М. Нежин — наладчик стекломоечных машин пятого цеха выработки, Н. Н. Зубаков—кузнец механического цеха и Б. М. Кургапин—начальник стеклянного цеха.

Среди награжденных знаками трудового отличия оказались оператор стекло-формующих машин второго цеха выработки Б. Ф. Чернов, токарь механического цеха Е. А. Карандашин и оператор стекломоечных машин цеха выработки № 1 В. С. Кулешов.

Почетной грамоты и денежной премии удостоены Г. М. Нежин — наладчик стекломоечных машин пятого цеха выработки, Н. Н. Зубаков—кузнец механического цеха и Б. М. Кургапин—начальник стеклянного цеха.

От имени администрации предприятия, парткома и завкома председатель тепло поздравил директор завода О. И. Крикса. Он пожелал передовикам новых трудовых успехов и выразил пожелание ширить рамы ударников труда.

В. КРЫЛОВ,
стекловар.

Литературная страница

Сторонка родная

От реки, за крутым поворотом,
Мой к тебе не теряется след.
Раньше всех Золотые ворота
Сквозь туманы встречают
рассвет.
Я пойду, тихо кручи осилив,
И с холмов через Клязьму
взгляну.
Распахнутся просторы России,
Я их сердцем своим обниму.
Обниму. И дыхание краю
Отзовется взаимно в груди.
Сторона ты, сторонка родная
Мои светлая радость и путь.
Богатырская тайная сила
Меня в дальние дали зовет.
Пусть крылатая наша Россия
Продолжает высокий полет.
Песни русские издали слышны,
Я опять над рекою стою.
По хлебам, по владимирской
нивше
Я Россию свою узнаю.
Снова Клязьма с крутым
поворотом,
Где привычно хожу много дет
Отворять Золотые ворота
И встречать самый ранний
рассвет.

К. АПАНОВ.

Лесная речка

Фототруд Б. Задорожного.

ЖЕНЕ НИНЕ

В уютной комнате вечерний полумрак,
К чему-то всякому сердце манит.
И крутит ленту ваш приятель мир
О неприкаянном из пустыни каравае.
О том, что возле вальмы трех дорог
любимая любимого не встретит,
А сколько пережили мы тревог,
Чтобы сейчас вдвоем встречать рассветы
Не каждая сумела бы так ждать,
Но ведь не зря тебя зовут морячкой...
Я скоро в плавание уйду опять
В седое море, где шторма и качка.
И опадет с деревьев желтый лист,
Придет зима в своих нарядах белых.
И будешь тихо ты шептать: «Вернись!»
Качая новую дочку в колыбели.
А этот голос я за сотни миль,
Как будто «СОС», всегда, везде услышу.
Но это впереди. Сейчас же вместе мы.
Уж, летний дождик застучал по крыше.
И пусть на улице гроза идет,
И пусть разлука ожидает снова,
До нашей встречи осталось мало
Я навсегда вернусь к тебе весною,
И с корабля сойду я в первый
порт.
Под прощальные «Славянки» звуки.
А ты придешь с дочурками встречать,
Чтоб больше никогда не знать разлуки.

А. КАРУНОВ, матрос.

ТУНЕЯДЕЦ

Есть только вобла у меня в ведре,
И все же не работает, подлая!

КУКУШКА И СОЛОВЕЙ

Кукушка упрекнула Соловья:
— Вот не спеши ты песнею, так, я!
В ответ ей Соловейка с ехидцею:
— Две буквы только знаешь ты!

П. ИЛЬИЧЕВ.

ДЕВИЧИЙ ПОРТРЕТ

РАССКАЗ

А. Васильев.

ВЕЧЕРЕЛО, когда я поступался на ночлег в окно общитого тесом дома, стоявшего на окраине деревенской улицы.

— Проходите, не стесняйтесь, — вежливо сказала хозяйка дома Мария Егоровна. — Присядьте, сюда — указала на стул, — я сейчас ужин приготовлю.

Пока хозяйка занималась приготовлением ужина, я осматривал просторную избу. В деревенских избах я не приходилось ночевать и раньше, но сейчас показалось немного странным, что я не увидел ни домотканых половинок, ни мучных сита на гвозде возле русской печи, ни горбатого сундука, обитого полосовым железом. Наоборот, изба была обставлена по-городскому.

Привлек мое внимание и портрет глуповатой девушки, явно и выразительно наносящий маслом. Застенчиво опно девушки, стоящее на меня с осмеха, было приблизительным и имело некоторое сходство с Марией Егоровной.

— Дочка моя, младшая, — предсказала Мария Егоровна. — По весне замуж и сговорено женению выша, вот и скуяю одна.

Я попросил хозяйку рассказать, это так хорошо нарисовал портрет ее дочери.

— А вы спачала поешьте, а потом я вам расскерпсы,— ласково ответила Мария Егоровна.

Я пошелся за еду, а Мария Егоровна, сидевшая рядом, начала свой рассказ издалека. Помнится, что тогда я внимал ее рассказу взволнованной мечи, в вот сяочо вспоминается и мне.

ХУДОЖНИК Виталий Ломов болевшей всю мой с детства, сидел на ниоой заночке под сиреньем в сиоотнях на водоую ремеию. Он только что приехал сюда на летние студенческие каникулы, поиехал ие видать родиоу мать, ие радоуть, а заочно и творчеии поиаблоать. Его всегда влуаа ие красота родных мест: реа в ракитах, убегающая ие ичиая дорога за окоиой, беиеиы в хвойиом дсу, где лето сляоо чаоо на горочой земляиикой.

Ему ие хотелось идти домой, а было желание пройти ближиим выгоиом к реке, раскрыть этюдник и взять кисти.

Еще там, в маленьком общежитии, во время аиализа ие сессии, которой, казалось, не будет ииоиу ие мыслеиио перемеиься в Ильичевку. Лена у раскраткого иоиа, оо прислушиваясь к ие ииоиу ие сиоиу ие ииоиу и ие ииоиу ие ииоиу. Ие ииоиу ие ииоиу ие ииоиу

Пхеньян. С любовью корейский народ восстановил свою столицу. Ныне Пхеньян—один из самых красивых городов.

На снимке: площадь перед зданием большого театра.

Фото В. Соболева.

Фотохроника ТАСС

ТОКИЙСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Токио. (Корр. АПН). Как сообщило статистическое бюро токийского муниципалитета, население японской столицы на конец прошлого года составило 11.455.376 человек, причем 5.836.800 из них—мужчины и 5.618.576—женщины. Таким образом, Токио настойчиво держит приоритет самого населенного города земного шара. Это причинен—немало хлопот властям японской столицы. Перегружен городской транспорт, на улицах все чаще происходят автомобильные заторы. Не решена и жилищная проблема.

В конце позапрошлого года муниципалитет принял программу, предусматривающую создание нормальных условий жизни для граждан. Кроме решения вышеназванных проблем, программа предусматривала широкое развитие дорожного строительства, очищение воздуха, улучшение социального страхования и т. д.

Но пока что население города растет в ответных сдвигов в сторону улучшения его жизни не наблюдается. Да и не удивительно. На первые три года осуществления программы «гражданского минимума» отпущено всего... 1.020 миллиардов иен (1000 иен—2 рубля 51 коп.).

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПОБЕДА

Футбол

Футболисты Мезиновского торфопредприятия выезжали в пос. Учудальной на календарную встречу на первенство области ДСО «Труд», где встретились с футболистами стекловарда им. Х. Годовщины Октября. Команды в этом году между собой не играли. И вот на этот раз встретились в финале.

Игра началась атаками хозяев поля, но торфянники упорно защищаются. И все же учудельцы на 6-й минуте посылают мяч в ворота соперника. Но больше они не могли сделать. На один пропущенный год мезиновцы четырежды заставили хозяев поля класть мяч у центра поля. И добились убедительной победы со счетом 4:1.

А. ШИРШИН.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Бегайте на здоровье

Профессор С. П. Летунов в журнале «Легкая атлетика» пишет, что современная цивилизация мало способствует развитию функциональных способностей, которыми человек наделен природой. Бурный развитие техники, механизация быта и автоматизация производства существенно сказываются на мышечной активности человека. А мышечная деятельность, как абсолютно точно установлено наукой, ведет к заболеванию сердечно-сосудистой системы, к сокращению человеческой жизни.

Каждый хочет быть здоровым и красивым, но для этого требуется систематическая работа над совершенствованием своего организма. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости и скорости, увеличивающие гибкость тела, способствующие равномерному развитию мускулатуры и вообще взлелеять жизнерадостный, преобразают внешний вид человека, придают ему бодрость, энергию, работоспособность.

Ходьба, как эффективным видом физических упражнений, необходимых при малоподвижном образе жизни современного человека, является бег. Регулярные занятия бегом в немногом темпе исключительно полезны для людей всех возрастов. Особенно эффективны занятия бегом в сочетании с общеразвивающими упражнениями, а также плаванием, спортивными играми.

Мы приглашаем в клуб «Бегайте на здоровье» взрослых всех возрастов от 5 до 75 лет. Бег принесет вам радость, бодрость, работоспособность.

Мы обращаемся и к вам, наши новые Мичуринские. Будьте пропагандистами оздоровительного бега! Эт каждого из вас есть родственник, родственники, знакомые, здоровью которых могли бы вашим бегом оказ.ут неоценную услугу.

Вот примерные советы начинающим

Как бы ни была проста методика применения ходьбы и бега в оздоровительных целях, все же каждый приступающий к занятиям должен знать хотя бы основные принципы тренировки. Прежде всего и общая нагрузка и ее интенсивность должны соотвествовать возможностям начинающего бегуна. Это требование имеет тем большое значение, что старшие занимающиеся.

Самый тщательный врачебный контроль не может устранить ошибки тренерской, дозируемых нагрузок и гарантировать от ошибок в процессе занятий раз тренировать нагрузку, ухудшенное состояние. Но в ком случае не рекомендуется выполнять занятия с тем, чтобы заставить себя бегать больше, чем позволяют силы.

Учитывая, что люди 40—50 лет обычно, к сожалению, сказываются друг от друга (и по состоянию здоровья и по уровню физической подготовленности), рекомендуются для данной возрастной группы выполнять занятия (1—2 месяца) могут по следующей схеме:

Комплекс № 1.

Для начинающих в 30—45 лет. Первый период занятий.

Занятия проводятся 3—4 раза в неделю. Продолжительность 30—45 минут. 60 процентов времени—ходьба, 40 процентов гимнастические упражнения в движениях (легкий бег с ходьбой) 40 процентов.

Первая часть (10—15 минут) Ходьба, с последующим 2—3 упражнениями для плечевого пояса, которые следует делать во время ходьбы.

Вторая часть (5—10 минут). Общеразвивающие упражнения для разных групп мышц (на ходу). Правильное упражнение с продвижением вперед (прыжки боком, прыжки с вращением в стороны и т. д.).

Третья часть (10—15 минут). Легкий бег чередуется с ходьбой. После 100-метрового легкого бега следует стометровка быстрой ходьбы. В течение первых двух недель занятий это чередование повторяется 6—8 раз, в последующие две недели—8—10 раз. 100 метров бега + 100 метров ходьбы на начальном этапе могут занимать полторы—две минуты.

Четвертая часть (5—10 минут). Ходьба с постепенным снижением темпа.

Бег—эффективное и сильнодействующее средство. Поэтому нагрузка на первых занятиях должна быть весьма умеренной. Почувствовав трудность, сразу же переходите на ходьбу. В первые недели занятий на 6 ком случае не заставляйте себя продолжать бег при наступлении усталости. В данном случае вполне успешно можно принести вред.

Ясно, что дать единую схему занятий для всех невозможно. Слишком много зависит от возраста человека, его самочувствия, подготовки и ряда других факторов. Поэтому отнесетесь творчески к предлагаемым комплексам занятий. Если нагрузка оказутся слишком легкими, постепенно увеличивайте длительность, но с увеличением темпа не торопитесь.

После окончания занятия частота пульса должна на 15—20 ударов в минуту превышать нормальную. Сам темп, время для беговых тренировок—через 15—20 минут после сна. Занимайтесь занятия, постарайтесь проделать водные процедуры.

Бегать можно группами и в одиночку. Конечно, групповые занятия более эмоциональны, но здесь другая трудность—различная подготовленность, возраст и т. д.

При спортивной школе такая группа занималась с марта этого года. До июля. С июля в связи с отпусками, члены клуба перешли на самостоятельные занятия. Все члены клуба чувствуют себя отлично, среди них есть и ветераны труда и люди 30—45-летнего возраста.

Итак, занимайтесь в клубе «Бегайте на здоровье», дорогие друзья!

В. МОЛЧАНОВ,
директор спортшколы.

На отдых в Болгарию

В июле нынешнего года в Народной Республике Болгария отдыхали 24 работника завода стекловолокна. За 10-дневный срок они посетили столицу дружественной страны—Софию, побывали в городе Пловдиве, отдохнули на лучшем курорте «Золотые пески».

Лучшим производственникам были предоставлены бесплатные путевки за счет фонда материального поощрения. В заграничном отдыхе провели свои каникулярные отпуска операторы электротечей Г. В. Глинкина, М. Е. Юдина, председатели комитетов профсоюза И. Н. Ленина и Г. Н. Сухотская, вентиляторщик М. В. Крушина и другие.

А. САРАЕВ.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

16 АВГУСТА. 9.30—«Труд—мир умелых». 10.00—Ко Дню Воздушного Флота СССР. 10.30 —Телевизионный театр для детей. 11.10—«Люди земли и небо». Документальный фильм. 12.30—«Озорные частушки». 13.00—«Поселок Серебряная». 13.00—«Музыка из Вратцы». 14.10—Для воинов Советской Армии и Флота. 14.20—«Музыкальный киоск». 15.10—«Мир социализма». 15.30—«Мелькнули во дворцах». Фильм. 18.05—«Сельская страда». Репортаж с полей Ленинградской области. 18.30—Концерт. 19.00 —«Клуб кинопутешественников». 20.00—«Время». Информационная программа. 20.30 —«Старинный русский романс». 21.25 — Телевизионный театр миниатюр. 22.10 — Московский международный турнир по теннису. 23.00—Концерт.

17 АВГУСТА. 16.30—«Актуальные проблемы экономики». Передача Сибири. 17.00—Всесоюзные соревнования по футболу среди дворов. «Ваши и чужие команды. 18.05 —«Защитники неба Родины». Документальный фильм. 19.00 —Чемпионат СССР по футболу. «Динамо»—«Пахтакор» (Ташкент). 20.45—«Сельская страда». 21.00—«Евгений Чижов». Фильм. 22.25 —Баскетбол. Международный турнир. Сборная СССР—сборная команда СССР (сборная клубов)—ЧССР.

Гусевскому заводу стекловолокна
на работу требуются:

КОЧЕГАРЫ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК, работающих на газообразном топливе.

2—4

Полезные советы

Наступила пора свежих овощей. Вы можете разнообразить свое меню, если воспользуетесь нашими советами.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ. Отварите грибы, крупно пошинкуйте, добавьте для аромата лук, посыпьте измельченного зеленого горошка, соли по вкусу и перемешайте.

Полученный салат выложите на тарелку, залейте тремя ложками сметаны или майонезом.

Салат украсьте ломтиками яйца, сваренного вкрутую, и репчатым луком, предварительно ошпаренным.

ОГУРЦЫ ПУШЕНЫЕ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ. Только что сорванные с грядки огурцы промывают, нарезают толстыми кружками, солят, высыпают золотистые перцы, обвяливают в пшеничной муке в слегка обжаренном в масле. Затем их укладывают в вастрюлю с разогретым сливочным маслом, сверху кладут нарезанные дольками свежие помидоры, зелень, сметаной и тушат на слабом огне до готовности. Отдельно отваривают картофель. Перед подачей блюда посыпают укропом.

Норма продуктов на 4 порции: огурцы—600 граммов, помидоры—250 граммов, мука пшеничная—4 чайные ложки, масло сливочное—2 столовые ложки, сметана—5 столовых ложек, картофель молодой—250 граммов.

Заместитель редактора
С. Е. ЛЕБЕДЕВ.

КИНО

КИНОТЕАТР «АЛМАЗ»

15 августа новый широкоэкранный художественный фильм СТАРИННЫЕ ЛЮДИ.

Сеансы: 11.10, 13.10, 15.10, 17.10, 19.10, 21 час.

КЛУБ ИМ. ЛЕНИНА

15 августа художественный фильм ВИННЕТУ—ВОЖДЬ АПАЧИ

Сеансы: 15, 17, 19, 21 час.

КЛУБ СТЕКЛОВАДА ИМ. ДЗЕРЖИНСКОГО

15 августа широкоэкранный художественный фильм ПРИКЛЮЧЕНИЯ ХУАНА.

Сеансы: 15, 17, 19 21 час.

НАШ АДРЕС: г. Гусь-Хрустальный, ул. Калинина, дом 16. Телефоны: редактора 29-16, зам. редактора 20-32, отдел. секретаря 28-67, отделов: промышленного 28-40, сельскохозяйственного и бухгалтерии 34-55, писем 28-43. Гусевская типография. Ж. 10399 Заказ 3857.