

# КОММУНАР

Орган городского комитета КПСС и городского Совета трудящихся гор. Ворошилова, Приморского края.

№ 175 (4338) | Воскресенье, 10 июня 1956 г. | Цена 15 коп.

## В книгах жалоб и предложений

В нашей Советской стране все предприятия и учреждения бытового обслуживания, торговые предприятия, прежде всего, должны удовлетворять запросы трудящихся, их нужды. И чем лучше удовлетворяются общественный контроль за деятельностью предприятий областного, коммунального, коммунального питания, коммунального бытового обслуживания и т. п., тем больше их работники заботятся о поставленных задачах.

Книжки средств общественного питания являются книги жалоб и предложений. Они должны быть в каждом предприятии бытового обслуживания, обслуживающем население. К сожалению, не все предприятия и учреждения, обслуживающие население, имеют эти книги, а те, которые имеют, не всегда поддерживают их в надлежащем состоянии. Взяв хотя бы на первый взгляд, небольшие размеры, предприятия бытового обслуживания на видном месте должны быть вывешены объявления, приглашающие посетителей заносить в книгу жалоб и предложений записи о замечаниях и недостатках в работе предприятий, о нарушении установленных правил, о нарушении у трудящихся интересов по улучшению работы предприятий. В этом объявлении должно быть указано место нахождения книги жалоб и предложений.

Если ли увидишь таких объявлений в наших магазинах, кафе, чайных, в парикмахерских, пошивочных мастерских и т. д.? Нет. В большинстве случаев они отсутствуют. Если того, если посетитель, у кого находится книга жалоб и предложений, то не все ему удается ее получить.

Получите, например, книгу жалоб и предложений в магазине «Гастроном». Книжечка объявление, в котором сказано, что книга жалоб находится в кассе № 1, вывешено в определенном месте, чтобы никто не мешал. К тому же эта касса часто бывает закрытой. Жалобы не рассматриваются с должным вниманием. Несерьезное отношение к такому важному делу возмущает общественности директора магазина т. Горкин пытался объяснить загруженность текущей работой.

По установленному правилу книга жалоб должна обязательно своевременно просматриваться руководителем предприятия, все замечания, замечания и предложения должны быть тщательно разобраны и по ним приняты конкретные меры.

Чутью реагируют на жалобы трудящихся руководители городской конторы связи, чайной артели «Трудовой колос». Здесь по каждому замечанию посетителей принимаются необходимые меры, а жалобщикам даются обстоятельные ответы. Но по-иному обстоит дело в ряде других предприятий и организаций торговли и бытового обслуживания трудящихся.

В универсаме формально книги жалоб имеются. Они оформлены надлежащим порядком. Но вот директор магазина т. Шляховский не находит времени своевременно просматривать их. К примеру, книга жалоб, находящаяся в кассе № 4, не просматривалась с 13 марта. Восемь жалоб покупателей остались без внимания.

Не лучше обстоит дело и в магазине № 28 горторга. Один из покупателей еще 14 апреля написал жалобу о том, что крепкобояная чавыча продается по завышенной цене. Но до сегодняшнего дня с этой жалобой не разобрались. Заведующая магазином т. Алексеева заявляет, что книгу жалоб должен просматривать инспектор горторга. Но как бы там ни было, а покупатель не дождался ответа. И самое главное — замеченное им нарушение не было исправлено.

Посетители чайной № 4 горторга неоднократно записывали в книгу жалоб о грубостях со стороны официанток Налочкиной и Костиной. И на все жалобы следовал неизменный ответ директора чайной т. Ялина: «За грубое обращение виновные предупреждены».

Приведенные факты свидетельствуют о том, что некоторые руководители предприятий торговли и общественного питания стараются отмахнуться от «назойливых» клиентов, а то и наругают им. Такое положение не может быть терпимым.

Каждый руководитель предприятия, учреждения обязан чутко относиться к замечаниям трудящихся, своевременно и поделовому реагировать на них. Партийные и профсоюзные организации предприятий торговли, общественного питания и бытового обслуживания трудящихся должны взять под свой контроль разбор замечаний и предложений, изложенных в книгах жалоб. К людям, бездумно относящимся к нуждам и запросам населения, должны приниматься меры общественного воздействия.

## ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ДЕЛЕГАЦИЯ КНДР ПОСЕТИТ СССР

Недавно Советское правительство пригласило правительственную делегацию КНДР Народной Демократической Республики во главе с председателем Кабинета Министров КНДР маршалом

Ким Ир Сенем посетить СССР летом 1956 года. Правительство КНДР Народной Демократической Республики сообщило, что оно приняло это приглашение. (ТАСС).

## Шестой гидрогенератор для Каховской ГЭС

ТАРЬКОВ. 7 июня коллектив Харьковского завода теплового электростроения выкатил шестой, последний гидрогенератор для Каховской ГЭС.

Мощность агрегата — 52 тысячи киловатт. Свыше 50 вагонов, нагруженных частями гидрогенератора, уже отправлены на строительство. (ТАСС).

# Президент Федеративной Народной Республики Югославии Иосип Броз Тито и Председатель Совета Министров СССР Н. А. Булганин в Ленинграде

ЛЕНИНГРАД, 8 июня. (Спецкорр. ТАСС). Сегодня с утра в Ленинграде шел дождь, но к 11 часам небо начало очищаться от облаков. Товарищи Булганин и Тито решили совершить поездку в Петродворец. Приветствуемые тысячами ленинградцев, они на автомашинах подъехали к одному из причалов на Неве. Здесь, сверкая белозной, стоял готовый к отплытию катер адмирала И. И. Байкова «Альбатрос» и еще несколько катеров.

На борту катера «Альбатрос» поднялись Иосип Броз Тито с супругой, Н. А. Булганин, Эдвард Кардель с супругой, Коча Тодорович с супругой, Миялко Тодорович, Яков Блажевич, Министр иностранных дел СССР Д. Т. Шепилов с супругой, главный адъютант Президента республики генерал-майор Милан Жежел, Член Президиума Верховного Совета СССР, первый секретарь Ленинградского обкома КПСС Ф. Р. Козлов, председатель исполкома Ленинградского городского Совета депутатов трудящихся Н. И. Смирнов, секретарь Ленинградского обкома партии Д. Д. Брежнев, начальник Протокола Председателя Совета Министров СССР Е. А. Тарабин.

Катер отшвартовывается от причала и входит в Большую Неву. Вдоль берегов Невы расположено много крупных промышленных предприятий Ленинграда. Председатель Ленгорисполкома Н. И. Смирнов рассказывает товарищам Тито, Булганину и их спутникам о продук-

ции, выпускаемой на этих предприятиях.

Разговаривая со своими спутниками, товарищ Тито вспоминал о том времени, когда он был в Петрограде. Он сказал, что Неве ему очень хорошо запомнилась, потому что из Петропавловской крепости его водили под конвоем по набережной этой реки. Горячими аплодисментами, приветственными возгласами ветрили гости посетителя Петродворца. Н. А. Булганин и И. Броз Тито окружают пионеры, преподносят им огромные букеты цветов. Пионеры просят товарища Тито передать привет югославским детям.

Гости отправляются осматривать фонтаны Петродворца и парк. Солнце яркими лучами заливают молодую зелень деревьев. Н. А. Булганин и Иосип Броз Тито продолжают прогулку по парку, любуясь его фонтанами. Вокруг гостей возникают все новые и новые группы ленинградцев. Слышится приветственные возгласы. Вот большая группа посетителей скандирует: «Добро дошли! — добро пожаловать! — добро дошли!»

У входа в Монплеизр Маршал Тито замечает мальчика с фотоаппаратом. Это ученик пятого класса 419 школы Юра Белов. Президент Югославии просит юного ленинградца фотографировать его вместе с Н. А. Булганиным. Мальчик с большой радостью сделал несколько снимков.

Во время посещения Петродворца был устроен завтрак, прошедший в теплой и сердечной обстановке. Товарищи И. Броз Тито и Н. А. Булганин расписались в книге почетных посетителей Петродворца.

Обратный путь гости совершают на автомашинах. Вдоль шоссе, по которому они едут в Ленинград, их приветствуют тысячи ленинградцев и жителей окрестности.

Гости делают остановку у станции Ленинградского метрополитена имени В. И. Ленина — «Автово». Товарищ Тито обращает внимание на то, что в Ленинграде поддерживается исключительная чистота и порядок.

Президент Югославии, Председатель Совета Министров СССР входят в вестибюль станции «Автово» и спускаются к поезду. Они с интересом осматривают станции первой трассы Ленинградской подземной дороги, спрашивают о том, как идет строительство новых подземных линий. Почетных гостей дружелюбно, сердечно приветствовали пассажиры метро.

После осмотра метрополитена гости направляются в Эрмитаж. Они проходят по залам, где хранятся произведения многих зарубежных мастеров живописи, осматривают галерею отечественной войны 1812 года, уникальную карту Советского Союза, изготовленную из многих тысяч уральских самоцветов.

## Отъезд из Ленинграда Президента ФНРЮ Иосипа Броза Тито и Председателя Совета Министров Союза ССР Н. А. Булганина

ЛЕНИНГРАД, 8 июня. (Спецкорр. ТАСС). Сегодня из Ленинграда выехали Президент Федеративной Народной Республики Югославии Иосип Броз Тито, Председатель Совета Министров Союза ССР Н. А. Булганин и сопровождающие их югославские и советские государственные деятели.

На Московском вокзале, украшенном государственными флагами Федеративной Народной Республики Югославии, СССР и Российской Федерации почетных гостей провожали Член Президиума Верховного Совета СССР, первый секретарь Ленинградского обкома КПСС Ф. Р. Козлов, председатель исполкома Ленинградского городского Совета депутатов трудящихся Н. И. Смирнов, председатель исполкома областного Совета Г. И. Воробьев, первый секретарь горкома КПСС П. К. Замчевский, командующий

войсками Ленинградского военного округа генерал армии М. В. Захаров, депутаты Верховных Советов СССР и РСФСР, депутаты областного и городского Советов, ответственные работники исполкома Ленгорсовета, представители общественности, деятели науки и культуры, журналисты.

При провах был выстроен почетный караул и были исполнены государственные гимны ФНРЮ и СССР. Десятки тысяч ленинградцев, собравшиеся на проспектах города, привокзальной площади, платформах вокзала сердечно и тепло приветствовали товарищей Иосипа Броз Тито и Н. А. Булганина.

Председатель исполкома Ленгорсовета Н. И. Смирнов поблагодарил югославских гостей за визит, нанесенный городу Ленина, попросил передать югославскому народу искренние и дружеские приветствия от тру-

дителей Ленинграда, пожелал товарищу Тито и его спутникам новых больших успехов в их деятельности.

Президент ФНРЮ Иосип Броз Тито, выступая с ответной речью, отметил, что он и его товарищи никогда не забудут дружеской встречи, оказанной им в Ленинграде. Маршал Тито поблагодарил за большую горячую любовь, которую ленинградцы питают к Югославии, и подчеркнул, что югославский народ питает к советским людям такие же теплые чувства.

Свою речь товарищ Тито закончил здравницей в честь великого Советского Союза, в честь города Ленина.

Последние, дружеские рукопожатия. Раздаются возгласы «Ура товарищу Тито!», «Ура товарищу Булганину!». Поезд медленно отходит от платформ вокзала, направляясь в Москву.



Пребывание в Москве Президента Федеративной Народной Республики Югославии товарища Иосипа Броза Тито. 3 июня руководители КПСС и Советского правительства, товарищ Тито с супругой и сопровождающими Президента лицами посетили Всесоюзную сельскохозяйственную выставку и Всесоюзную промышленную выставку. На снимке: в автомобиле на территории выставки. Слева направо — Н. С. Хрущев, К. Е. Ворошилов, И. Броз Тито и его супруга. Фото В. Савостьянова. (Фотохроника ТАСС).



# Настойчиво овладевать марксистско-ленинской теорией

## ВЫПУСК В ВЕЧЕРНЕМ УНИВЕРСИТЕТЕ МАРКСИЗМА-ЛЕНИНИЗМА

### ПО ПУТИ, УКАЗАННОМУ ХХ СЪЕЗДОМ ПАРТИИ

Закончился учебный год в вечернем университете марксизма-ленинизма. В прошедшем учебном году 300 слушателей — инженерно-технические работники, врачи, учителя, хозяйственные, партийные и советские работники — повышали свои знания в области марксизма-ленинизма в вечернем университете. С особенно большой активностью изучались исторические решения и материалы XX съезда КПСС.

Учитывая недостатки прошлого учебного года и пойма указания XX съезда партии о необходимости поднять идейно-теоретический и политический уровень лекционных и семинарских занятий, тесно связывать марксистско-ленинскую науку с практикой коммунистического строительства, в этом направлении и строили свою работу кафедры университета.

Хорошо в учебном году работала кафедра основ марксизма-ленинизма, руководимая А. А. Зиминым. Эта кафедра в течение учебного года обсудила до чтения 9 лекций.

Все планы семинарских занятий также обсуждались на заседаниях кафедры. Очень важным в работе кафедры была организация прослушивания лекций в аудиториях с последующим обсуждением. Так были обсуждены четыре лекции. Это дало положительный результат.

Преподавателем А. А. Наталенко была прочитана лекция на тему «Внешняя политика Советского Союза в годы Великой Отечественной войны». Присутствовавшие на лекции преподаватели отметили серьезные недостатки, неглубокое освещение вопросов темы. Критика товарищей помогла т. Наталенко устранить недостатки, и лекция, особенно по материалам XX съезда КПСС, были прочитаны на высоком идейном и политическом уровне и заслужили всеобщее одобрение со стороны слушателей и кафедры.

С выходом в свет материалов XX съезда КПСС кафедра основ марксизма-ленинизма обсудила вопрос об изучении материалов XX съезда партии. Это дало возможность сделать лекции о работе съезда партии интересными, живыми, глубоко содержательными в идейном и политическом отношении.

В помощь слушателям организовывались групповые консультации, что позволяло им лучше подготовиться к экзаменам.

Несколько слабее работала в этом учебном году кафедра политэкономии, которой руководит И. А. Никитин. Эта кафедра обсудила всего две лекции, запаздывала с обсуждением планов семинарских занятий.

Многие слушатели университета упорно и настойчиво работали над изучением марксистско-ленинской теории, актуально посещали лекции и семинарские занятия, в результате чего на экзаменах показали прочные и глубокие знания. На первом курсе из 87 сдавших экзамены 81 получил отличные и хорошие

оценки. Особенно хочется отметить слушателей 1-го курса тт. Шатаеву, Тимошенко, Писареву, Кузнецову, Бакеркину, Немцеву и других.

На 2-м курсе следует отметить слушателей второй и четвертой группы, сдавших экзамены по истории КПСС только на «отлично» и «хорошо».

В этом году Ворошиловский университет провел второй выпуск слушателей после введения трехгодичного срока обучения. К числу выпускников, успешно овладевших политическими знаниями, относятся тт. Зефирова, Пономарев, Пятидверная, Пышный, Скоробогатова, Волков, Кириллова, Сидоров и другие.

Нужно сказать, что слушатели всех курсов показали хорошее знание материалов и решений XX съезда КПСС.

Наряду с положительными сторонами в работе вечернего университета имеются еще серьезные недостатки. Прежде всего эти недостатки заключались в том, что некоторые слушатели часто пропускали занятия, затягивали сдачу семинарских зачетов. Был большой отсев слушателей в течение учебного года, особенно в первом курсе. Так, оставили учебу в университете учителя тт. Забуркина, Плюта, Лаврентьева, Браверман.

Одним из серьезных недостатков работы вечернего университета является то, что в лекциях, и особенно в лекциях по политэкономии, материал недостаточно увязывался с практическими задачами местных предприятий, колхозов, МТС. Руководители кафедр слабо осуществляли контроль за проведением семинарских занятий. За весь учебный год только один раз преподаватели обменялись опытом проведения семинаров и обсуждались итоги семинарских занятий.

Главная задача, которая стоит перед вечерним университетом, — это обеспечить высокий идейный и теоретический уровень читаемых лекций и семинарских занятий.

Необходимо, чтобы партийные организации больше контролировали посещаемость и успеваемость слушателей — работников своих предприятий и организаций, обратили внимание на подбор слушателей на 1956-57 учебный год.

Нельзя допускать отсева слушателей из университета в учебном году, особенно коммунистов и комсомольцев.

Закончившиеся на днях экзамены показали, что большинство слушателей успешно справились с учебной программой.

В лице выпускников городского партийная организация получила большую группу хорошо теоретически подготовленных пропагандистов для сети партийного и комсомольского просвещения на 1956-57 учебный год.

**Н. ЮШИНА,**  
Директор вечернего университета марксизма-ленинизма.

### Закончили с отличием

В этом году вечерний университет марксизма-ленинизма закончили 85 человек. Среди выпускников — 13 человек в течение всех трех лет учебы зани-

мались только на «отлично». Они получают свидетельства с отличием. В числе выпускников-отличников тт. Зефирова, Разавцев, Кириллова, Пухаева, Волков, Королькова и другие.



На снимке: выпускники Ворошиловского вечернего университета марксизма-ленинизма А. П. Пономарев, Р. А. Королькова, А. С. Пятидверная, П. С. Раи и К. И. Пышный. Фото Е. Абезгауза.

### НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

Итоги закончившегося учебного года на втором курсе вечернего университета показали, что слушатели настойчиво овладевали марксистско-ленинской теорией.

Материалы XX съезда КПСС, которые обогатили сокровищницу марксизма-ленинизма, изучались по курсу истории КПСС. Дирекция и преподавательский состав университета обеспечивали высокое качество проведения лекций и консультаций, что помогало слушателям самостоятельно работать над первоисточниками.

Для навстречу нашим пожеланиям, дирекция университета организовала для слушателей, проживающих в районе железнодорожного узла, проведение семинарских занятий в партблизинке Дома культуры им. Чумак.

С целью своевременной подготовки к семинарским занятиям необходимо в будущем учебном году планы семинарских занятий и перечень рекомендуемой литературы вручать слушателям за 2-3 недели до семинара. При изложении лекций по курсу политэкономии и истории КПСС лекторам следует брать больше ярких жизненных примеров из современности.

**В. Безматерных, Г. Мартыщенко, А. Степанов, А. Гарвалынский, Л. Васильев, Е. Музыка, И. Ничипоренко** — слушатели 4-й группы.

### Применяю полученные знания в практической работе

Два с половиной года назад я начал учиться в Ворошиловской путевой технической школе. Одновременно поступил в вечерний университет марксизма-ленинизма. Легко было совместить учебу в двух учебных заведениях, но с самого начала я увидел, что знания, получаемые в вечернем университете, дают мне большую пользу, и решил обязательно прослушать полный курс лекций по марксистско-ленинской теории.

Годы учебы прошли быстро. 23 июня уже начинаются госэкзамены в технической школе. А несколько дней назад я сдал выпускные экзамены в университете. Большинство предметов, изучаемых нами в школе, как изыскание и строительство новых железных дорог, транспорт-

ная подготовка, требуют хорошего знания политэкономии. Эти знания дал мне вечерний университет.

Большую пользу изучение марксистско-ленинской теории дало мне и как секретарю комсомольской организации. У нас свыше 100 комсомольцев, большинство имеет среднее образование, и чтобы успешно строить комсомольскую работу, также нужна была соответствующая подготовка.

С 15 июля я вместе с другими выпускниками школы — техниками-путейцами начну самостоятельную работу. Не сомневаюсь, что и тут мне помогут знания, полученные в вечернем университете.

**И. МИНАЕВ.**

### ОТРАДНЫЕ ИТОГИ

30 мая слушатели 2-й группы второго курса вечернего университета марксизма-ленинизма начали сдавать переводные экзамены.

Уже первый день экзаменов показал, что группа серьезно подготовилась к сдаче. Все слушатели показали глубокие и прочные знания. Из 24 сдававших экзамен по основам марксизма-ленинизма только трое получили «хорошо», а все остальные получили высшую оценку — «отлично».

Несколько ниже были результаты по второму экзамену — политэкономии. Здесь трое наших слушателей получили оценку «удовлетворительно». Это — результат частых пропусков семинарских занятий. Нам нужно учесть этот провал и постараться на 3-м курсе регулярно посещать все лекции, активно участвовать на семинарах, чтобы прийти к выпускным экзаменам хорошо подготовленными и уверенными в своих знаниях.

**И. ГРИНЕВ.**

### ПОЖЕЛАНИЯ ВЫПУСКНИКОВ

Прошло три года. И сейчас, расставаясь со старшим родным и близким всем нам вечерним университетом марксизма-ленинизма, хочется сказать несколько слов нашим преподавателям и слушателям младших курсов, поделиться с ними впечатлениями, полученными за годы учебы, высказать свое мнение об учебном процессе, о хороших сторонах и недостатках. Нам кажется, что это поможет улучшить постановку учебного процесса, сделать занятия более конкретными и интересными.

преподавательский состав, работающий в вечернем университете, может дать слушателям глубокие и прочные знания.

И все-таки занятия в университете, лекции и семинары могли бы быть более содержательными и интересными. Для этого преподавателям нужно больше увязывать теоретический курс с практикой, с конкретной экономической деятельностью, использовать наглядные пособия и диаграммы. Нужна также иллюстрация из художественных произведений.

По политэкономии для закрепления изуча-

емого материала полезно устраивать экскурсии на предприятия. Нужно также организовать встречи слушателей с передовыми людьми города.

Слушателям первого и второго курсов мы рекомендуем работать над повышением своего уровня постоянно, систематически. Регулярно посещение лекций, активное участие в семинарах — основное условие глубокого усвоения изучаемого материала.

Мы, выпускники университета, будем благодарны А. Шукаев, А. Пятидверная, З. Лопатина, А. Пухаева, А. Прискуина, З. Корчак и др.

полученные знания, не останавливаясь на достигнутом. Многие из нас будут продолжать изучать марксистско-ленинскую теорию самостоятельно, учиться в школах конкретной экономики. Будем также вести пропаганду, работать пропагандистами, агитаторами, читать лекции, проводить беседы. И хотелось бы на следующий год устроить встречу со слушателями университета, рассказать им, как мы будем работать, как применяем полученные знания на практике.



# Д О В Е Р И Е

Вот и лето. Нина любила лето на станции. Ее манила свежая ветхая суета железных составов, прохождение через город в разных направлениях. На некоторое время забывались у вокзала знакомые лица, бежали по вагонам на перрон, бежали за буфетом, а через несколько минут поезд снова отправлялся в путь. Нина любила лето на станции. Ее манила свежая ветхая суета железных составов, прохождение через город в разных направлениях. На некоторое время забывались у вокзала знакомые лица, бежали по вагонам на перрон, бежали за буфетом, а через несколько минут поезд снова отправлялся в путь.

А потом села в вагон, и поезд повез ее через всю страну, через десятки городов, которые виделась ей в мечтах еще с детства. Она переезжала множество рек, пила байкальскую воду и выдыхала воздух всей страны, а приморская земля встретила таинственно теплым, какого ким ласковым теплом, какого ким ласковым теплом, какого ким ласковым теплом.

Забот прибавилось, но она не жаловалась. Теперь ее все чаще можно было видеть среди молодежи; вместе с цеховым профдежой; вместе с цеховым профдежой; вместе с цеховым профдежой.

# По нашему городу

## Растет число пчеловодов-любителей

Многие предприятия и организации города занимаются пчеловодством. Неплохие сборы меда в прошлом году получили артель «Пищевкус», масложиркомбинат, Горзелентрест.

Уже пять лет занимается пчеловодством пенсионер Афанасий Антонович Харченко. От 6 пчелосемей он в прошлом году собрал 500 кг товарного меда. В этом году увеличил пасеку еще на 6 пчелосемей.

Многие пчеловоды-любители в прошлом году получили хорошие медосборы от своих пасек.

Межрайонное отделение пчелоконтроля провозводит продажу пчелосемей для трудящихся города. Желающие стать пчеловодами-любителями могут приобрести нужное количество ульев.

**С. БОЛДЫРЕВ.**  
Начальник межрайонного отделения пчелоконтроля.

## Шефский концерт

Тесная дружба установилась между учащимися железнодорожного училища № 2 и рабочим совхоза имени Суя Ятсе-на.

Шефы оказывают помощь и в проведении культурно-массовой работы. На днях коллектив художественной самодеятельности училища дал концерт для работников совхоза.

## ПО ИНИЦИАТИВЕ КОМСОМОЛЬЦЕВ

По инициативе комсомольской организации работники Ущедора проводят работы по благоустройству территории двора своего учреждения. Они

разбили клумбы, посадили цветы в сквере. Хорошо потрудились на благоустройстве комсомолки Галина Сидякина, Мария Лапаева, Тамара Коровникова и другие.



На асфальто-бетонном заводе наступила горячая пора. Ежедневно десятки автомашин отправляются отсюда с горячей массой, предназначенной для асфальтирования улиц. Уже выдано для укладки полотна дорог около 2.000 тонн асфальтобетона.

На заводе внедрено предложение о механизации загрузки битума в котлы. Осуществление только этого мероприятия позволило высвободить для других работ 50 человек, занятых ранее на загрузке битума в котлы.

На снимке: городской асфальто-бетонный завод.  
Фото Е. Абезгауза.

## На посадке овощей в совхозе

Учащиеся строительной школы № 3 в порядке шефства регулярно помогают совхозу № 4 Ворошиловского района на полевых работах.

Посажено 33 гектара равней капусты и 5 гектаров помидоров. Посадочными работами руководили мастера производственного обучения г-т Волна, Полулященко и др.

Особенно хорошо поработали учащиеся группы штукатуров. Дневные задания они систематически перевыполняли. Прилежно трудились зверо. руководимые т. Каргополовым.

# Правильно организовать свой отдых

Правильная организация отдыха — залог высокой работоспособности и сохранения здоровья человека.

Многие трудящиеся часто задают себе вопрос: как правильно отдыхать?

По мнению пассивного отдыха, когда человек спокойно сидит или лежит, существует отдых активный. Это — переключение с одного вида работы на другой, переход от умственного труда к физическому и наоборот. В понятие активного отдыха входят физические упражнения, легкий физический труд, например, работа в саду, в огороде, прогулки, культурные развлечения.

Активный отдых очень полезен для человека, но надо уметь пользоваться им, учитывая здоровье, возраст и условия труда.

После большой продолжительной работы не надо, конечно, бросать затратить остаток энергии на активный отдых. Если человек сильно переутомлен, особенно физически, то ему лучше полежать в постели. Нужно, однако, учитывать, что резкий переход от тяжелой работы к пассивному отдыху не является полезным. Человеку умственного труда хорошо после работы совершить длительную прогулку,

«размять» мышцы, усилить приток кислорода в легкие. А выполняющему физическую работу в шумном помещении, наоборот, хорошо после работы лишь немного пройтись по тихому переулку и затем отдохнуть сидя или лежа в комнате с открытым окном или форточкой. Тот, кто разумно отдыхает, — хорошо работает. Прогулка на свежем воздухе, неумотительные занятия спортом, удовлетворение культурных потребностей, — все это активные формы отдыха, способствующие восстановлению работоспособности.

Важнейший вид отдыха и необходимое условие сохранения здоровья — это нормальный сон. Он предохраняет нервную систему от истощения, способствует восстановлению затраченной энергии. Дети и юноши должны спать 9—11 часов. Здоровому человеку в возрасте 20—50 лет надо спать 7—8 часов в сутки. Люди старше 50 лет спят 6—7 часов. Спать следует в хорошо проветриваемой комнате. Сну благоприятствует также тишина и темнота. Поэтому необходимо выключать радио и гасить свет.

Неоценимую пользу приносит ежедневная 15—20-минутная утренняя зарядка — гигиеническая гимнастика.

Гимнастика обеспечивает хорошую осанку, устраняет сутулость, дряблость мышц, излишнее отложение жира. Гимнастика налаживается ритмичная и правильная работа сердечно-сосудистой и других систем и органов.

Очень полезно и занятие спортом. В молодые годы допустимы все виды спорта. В пожилом возрасте спортивные прыжки, требующие значительного физического напряжения и подвижности, например, футбол, баскетбол, теннис могут быть вредны. Даже здоровому человеку прежде, чем заняться спортом, нужно получить совет врача. Консультация врача поможет определить, какие физические упражнения наиболее полезны и в каком объеме.

Воздух, солнце и вода являются лучшими друзьями человека. Чем больше времени человек проводит на воздухе, тем это благоприятней для его здоровья. Отличный способ закалывания — это водные процедуры: обливание, душ, ванны, купания в реке и в море.

Если о воздухе можно утверждать — чем больше, тем лучше, то о солнце так сказать нельзя. Прежде, чем загорать, рекомендуется показаться врачу и выслушать его советы, ибо наряду с пользой солнечные лучи могут принести и вред, о котором, к сожалению, часто забывают. Злоупотребление солнцем ведет к нарушению сна, появляется повышенная утомляемость, головные боли и другие болезненные явления.

Людам среднего и пожилого возраста, как и молодым, полезен туризм. Горы, леса, живописные дороги хорошо успокаивают нервную систему. Ходьба и пребывание на свежем воздухе закаляют организм, укрепляют здоровье. Люди молодого возраста могут совершать дальние походы, а в среднем и пожилом возрасте пешеходы должны ограничиваться небольшим расстоянием, быть неутомительными.

Многие стремятся как можно больше прибавить в весе, а для этого уснаженно питаются, перегружая желудок добавочными блюдами, жирной пищей. Между тем усиленное питание далеко не всем необходимо. Еда должна быть полноценной, содержать все необходимые организму питательные вещества. Это надо учиты-

вать людям среднего и пожилого возраста. Для них особенно вредно слишком обильное мясом и жирами питание. Молочно-растительная пища, богатая витаминами, небольшое количество жиров и вареного мяса — эта диета наиболее подходит для людей пожилых и среднего возраста.

Следует, конечно, избегать алкогольных напитков. Полезно есть сытно утром и в обед, а ужин должен быть легким и чаем за три до сна. На ночь нужно возможно меньше потреблять жидкостей.

При соблюдении этих условий желудок и кишечник не перегружаются, а тогда и сон бывает глубоким и человек по-настоящему отдыхает.

Естественно, что отдых должен сочетаться с удовлетворением культурных потребностей человека. Посещение музеев, библиотек, концертов, кино и театра повышает культуру и в то же время тонизирует нервную систему, делает нас бодрыми. Время, свободное от работы, нужно стремиться проводить спокойно и приятно.

Хорошо продуманный отдых не только укрепляет организм, но и делает жизнь и труд более содержательными, интересными.

**В. НОВАК.**  
Врач городской объединенной больницы.

### Советы врача



