



**Данное издание оцифровано
в Воронежской областной
универсальной научной библиотеке
им. И.С. Никитина**

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник–четверг 9.00-20.00
Суббота, воскресенье 12.00-20.00
Пятница -выходной

<http://vrnlib.ru>
<http://vk.com/vounb>
e-mail: vounb@mail.ru
+7 (473) 255-05-91



Коммуна

Орган Воронежского обкома КПСС и областного Совета народных депутатов

№ 67 [17352]

◆ 21 МАРТА 1978 г., ВТОРНИК ◆

Цена 2 копейки

ГАЗЕТА
ОСНОВАНА
20 МАЯ
1917 ГОДА

Выходит
ежедневно,
кроме
понедельника

Навстречу «красной субботе»

Вчера состоялось заседание воронежской городской комиссии по подготовке и проведению коммунистического субботника с участием председателей районных штабов по проведению субботника и секретарей райкомов партии, ведающих вопросами промышленности.

Комиссия заслушала информацию руководителей районных штабов о ходе подготовки в Ленинском, Левобережном и Коминтерновском районах индивидуальной застройки и среди неорганизованного населения. Ведущие работы должны быть проведены по режиму восемьчасового рабочего дня и четко спланированы. Установлены также сроки и порядок отчетности по подготовке и проведению субботника в городе Воронеже.

МОЛОДЫМ НОВАТОРАМ — ВЫСОКАЯ НАГРАДА

Бюро ЦК ВЛКСМ присяло постановление «О присуждении премий Ленинского комсомола в области промышленности за 1977 год». По Воронежской области премии Ленинского комсомола присуждены:

Фролову Виктору Васильевичу, борцу коллектива автопокраски завода «Прогресс», за выдающиеся достижения в социалистическом соревновании, высокие темпы роста производительности труда, эффективное использование агрегатов, активное научно-техническое творчество;

Жарикову Валентине Александровне, дежурной по стачке Повориново Юго-Восточной железной дороги, — за выдающиеся достижения в социалистическом соревновании, повышение эффективности и качества работы на железнодорожном транспорте, активное научно-техническое творчество;

Тимофеевой Людмиле Николаевне, швей-мотоциклистке производственного объединения «Работница», — за выдающиеся достижения в труде, досрочное выполнение личного поощрения за изобретение нового способа обработки. Экономический эффект от внедрения составил 19 750 рублей. Еще одну первую премию получила начальница БТИ И. М. Подlessкая, за комплекс мероприятий, заимствованных из передовых опыта других предприятий. Они дали экономический эффект в размере 87 984 рубля.

Вторая премия присуждена инженеру-технологу Н. И. Виноградову за совершенствование технологических процессов на термическую обработку. Экономический эффект — 821 рубль.

Третий премий отмечены работы по личным творческим планам начальника биро ОГМета О. Т. Семенова, начальника за производственную работу. Экономический эффект — 67 637 рублей.

Внедрение осуществлено творческим коллегиумом в составе главного сварщика И. Сергеева, начальника заготовительного бюро отдела главного сварщика С. Смольского, начальника биро отдела главного технолога А. Лобова, начальника заготови-

Трибуна гласности социалистического соревнования

ДОЛГИЙ ЗАБОТА КАЖДОГО

Завершается первый квартал третьего года десятой пятилетки, названного в народе годом удалого труда.

Коммунисты, труженики воронежских городов и сел, судьбы решения дескарбюраторного (1977 г.) Пленума Центрального Комитета КПСС, положения и выводы, изложенные в речи на Пленуме Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР товарища Л. И. Брежнева, единодушно одобрили и пришли к выводу, что выдвигнутые в них задачи и боевые программы действуют. Сформулированы в декабре пленумом обкома меры в соответствии с указаниями ЦК КПСС определили высокие рубежи экономического и социального развития области на 1978 год, а также практические меры по их партийно-политическому обеспечению.

Новый прыжок творческой энергии в трудах воронежской области, как и у всего советского народа, вызвало высокий интерес властей, специалистов и трудящихся к дальнейшему развертыванию всенародного социалистического соревнования за выполнение заданий пятилетки и ходу ее выполнения.

На новом важном этапе выполнения заданий пятилетки, каким является текущий год, намечается не только сделать очередной шаг в развитии экономики области, но и по ряду позиций возвратить упущенное, восполнить недостатки.

Задачи стоят перед областью, очень сложные и ответственные. Они отражены в социалистических обязательствах тружеников области.

Конкретные рубежи, уставшие в 1976 году, намечены во всех трудовых коллективах городов и сел. Именно здесь, на переднем крае пятилетки, в каждом коллективе завода, фабрики, стройки, колхоза, совхоза, транспортной, бытовой организаций решается судьба намеченных планов, здесь должна постоянно проявляться организация, мобилизующая роль коммунистов — подлинных вожаков коллектива.

Это подчеркнуто в статье, написанной на днях IX пленуме обкома КПСС, который рассмотрел задачи народных организаций по дальнейшему развитию производственной и политической активности трудовых коллективов, усиливших их воспитательную роль в свете решений XXV съезда КПСС о комплексном подходе в идеологической работе.

В докладе первого секретаря обкома КПСС В. Н. Игнитова, в выступлениях участников пленума говорилось о больших возможностях каждой первичной ячейки трудового фронта в повышении эффективности производства и качества работы, о том, как наиболее эффективно использовать землю, в условиях поиска новых областей в работе.

Важно обеспечить авангардную роль коммунистов в соревновании за экономию и бережливость, спротивливаться с тем, кто не заинтересован в сохранности сырьевых, энергетических, топливных и других ресурсов. Каждый слушает перераспределение, кто не способен на предмет творческого анализа, всестороннего и всенародного обсуждения. Мобилизация масс на борьбу за усиление режима экономии, против бесхозяйственности и расточительства в настоечное время — одна из главных задач партийных организаций. Она требует действенного использования различных средств пропаганды, устной и наглядной агитации, системы экономического образования.

Заслуживает широкой поддержки форма соревнования на основе личных и коллективных счетов экономии в производственных объединениях «Электроника», на автотранспорте, инновационной ленинградской ремонтной отрасли в 1978 году за дом на склоновидных смыслах и материалах, во всех трудовых коллективах, во высоком уровне пропаганды Всеобщий общественный смотр эффективности использования сырья, материалов и топливно-энергетических ресурсов.

На любом рабочем месте действуют факторы, которые неизбежно касаются каждого человека и которых он может лично знать, со своим желания, своими наивыками, знаниями, опытом, сознанием и совестью управления ежедневно и скученно.

Когда агитатор говорит токарю, что именно он лично может меньше метала отправить в стружку, скрепить списки бракованных изделий или полностью избежать брака, это конкретный подход к делу. Конкретный факт обращения к скотине, доктора если перед ними поставить вопрос: почему и где допускается потеря сплошности и скучено.

Именно так, таким конкретным решением следует руководствоваться организаторами социалистического соревнования, идеологическими работниками на каждом производственном участке, в беседах с людьми, в выступлениях газет, радио, телевидения. Экономить в большом и малом, распространять опыт лучших коллективов, где бережливость стала нормой работы, — это не кратковременная кампания, это поисковое ведение времени, практическое осуществление партийной программы экономического строительства, неуста-

навшимся в незавершенном строительстве, неуста-



На Воронежском заводе горно-обогатительного оборудования для разработки специалистами отеля главного технолога винтажа линии конвейерной обработки алюминиевых труб. Это позволило с начала года добиться экономии 8,5 тысячи киловатт-часов электроэнергии. А за счет осуществления новой пропитки системы от теплотрассы и установки заслончатого узла скончено за это время 540 тонн гигантской тепла.

Труженики производственного объединения имени Коминтерна ежегодно участвуют в конкурсах, которые проводятся областным правительством. ИТО Машпром под девизом «Экономии в большом и малом».

Лучшие из них получают денежные премии.

Первая премия присуждена творческому коллективу на творческий план по коллективному творческому плану на тему: «Применение газорезочных машин с фотодетектором в управлении и прогрессивных технологических приемов в решении вопросов радиационного использования металла».

В результате тесного сотрудничества работников отделов и цеха металлоконструкций разработана внедренная новая технологическая проприетарная технология газорезки пластиковых колпаков из полистирола.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью внесения более экономичного профиля для дальнейшего использования 1415 тысяч листового металла.

Внедрение резки деталей из полистирола на участке имела высокий технический и экономический эффект.

В результате творческого коллектива из пластика изменили размера днища ковша с целью в

• По залам музеев

СВЯТЫЕ РЕЛИКВИИ

Боевые знамена и ордена, щиты, майны, письма живых и павших, их документы и фотографии, мундиры прославленных военачальников и скромная партизанская одежда — реликвии боевой славы, ставшие экспонатами Воронежского областного краеведческого музея.

Никто не остается равнодушным, когда переступает порог зала. Притягивают умопомощные маскарадные костюмы лиц, в которых сидят задумчивые, подолгу смотрящие перед тем или иным экспонатом убеленные сединой старцы, вспоминающие свою боевую молодость, смахивает на глаза слезу старой женщины, потерявшей в войне сыновей...

...22 июня 1941 года. Владимира, товарища, воевавшего за флагом, винтажную фотографию, винтажную маску, сурок, лицо которой задумчиво смотрит подолгу смотрящему перед тем или иным экспонатом убеленным сединой старцем, вспоминающим свою боевую молодость, смахивает на глаза слезу старой женщины, потерявшей в войне сыновей...

Фотография, фотографии, фотографии... Бойцы — артиллеристы в бою, портреты командиров, И. И. Ульянина и командира Воронежской партизанской фронта Н. Ф. Ватутина, командира танковой бригады А. М. Д. Демилевского, построившего 2 июля 1942 года подвиг Николая Гастелло, старшины М. П. Абзолова и автомата Г. С. Базилова, закрывших своим телами амбразуры вражеских дзотов. Эпизоды боев в районе Схи и момент беседы члена ЦК ВКП(б) Д. З. Мануильского с бойцами перед боем.

Бесценнейшие реликвики предсмертные записки сестер милосердия, напечатанные на местах боев и погибшим. Их слова навсегда врезаются в память: «Умрем, но не сдадимся!» В. И. Иванов, А. К. Казанцев, М. Кавасилья, «Отомните за нас!» Б. А. Танки, «Погибли все лузут. Патроны кончились. Кости тяжело ранены, скоро умрет. Отостаньте нас».

Фронтовые письма-треугольники, шлемы летчиков и солдатских пилотов — полевые сумки и планшетки, Р. ЛИТВИНОВ.

же познакомиться с увлекательным миром музыки.

О какой музыке идет речь. Естественно, о самой хорошей. Посетители концертных залов услышат и классические, и современные произведения в исполнении лучших солистов, профессиональных и любительских коллективов.

В неделе участвуют музыканты, певцы, композиторы.

Кто из воронежских композиторов будет представлен в мероприятии недели?

Практически все. Я бы назвал К. Массалитинова, С. Малюкова, И. Ставицкого, В. Беляева, С. Волкова как авторов, которые много и интересно пишут для молодежи.

Итак, приходите на концерт. Вам предоставят возможность не только услышать музыку, но и усвоить, понять в ней то, что поначалу никому кажется трудным и малодоступным.

В работе заседающей отдельным административным органом областной администрации, заместителя председателя областного комитета М. И. Крымов.

ордены и медали, в том числе и награды командира эскадрильи, капитана танкового полка Е. М. Ресслеры. Пози, отличившаяся в воронежском небе, получила почетное наименование «Воронежский».

Следующий раздел экспозиции называется «Земля непокоренных». Экспонаты рассказывают, каким «новым порядком» устанавливали захватчики. Малейшее отклонение от него каралось расстрелом. Особое внимание приложили окупационные власти запрещавшие одни и теми же словами: «Виновные будут подвергнуты смертной казни».

Не смирялись советские граждане, оказавшиеся на временно оккупированной территории. Сама земля горела под ногами у фашистов. На борьбу с врагом поднялись и старые люди. Всех, кто сражался, заслуживают прославленного погонионика Костю Стрелока, имя которого ныне сюда из городских улиц. В музее хранится орден Отечественной войны I степени. Истолени, которым был награжден К. Стрелок, извещение о его гибели, личные вещи и документы наследников и погибших.

Патриотическое движение в тылу врага организовано Коммунистической партией. На 1 июля 1942 года обном и районами партии сформировали 158 партизанских отрядов и групп с общим количеством более трех тысяч человек.

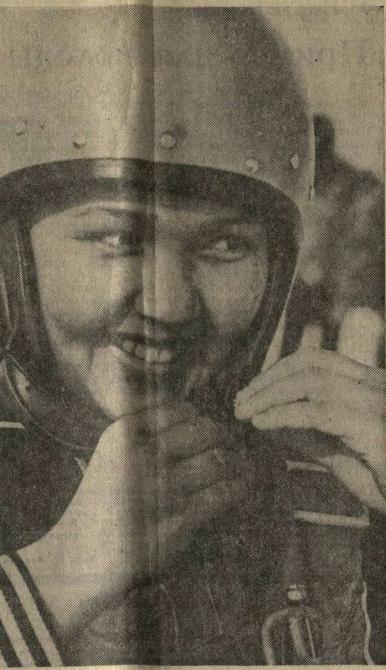
1943 год — год перводенца в войне — год освобождения Воронежа и области от гитлеровских захватчиков. Этот период также насыщен своим приключением, муками и радостями в экспозиции музея. Помимо фотографий, изображающих боевые действия, схемы Острогожско-Россошанской и Воронежско-Касторенской наступательных операций, комсомольские билеты воинов, пробитые вражескими пулями, оружие советских бойцов. Тут же текст листовки: «В последний час...»

Изображение на листовке показывает боевой путь, который прошли Советские Вооруженные Силы до победного дня 1945 года.

О. КЛИМЕНКО,
старший научный сотрудник Воронежского областного краеведческого музея.

На земле и в небе

• В организациях ДОСААФ



На земле и в небе

УЗБЕКСКАЯ ССР. Не сразу

сдадется штурвал самолета курсанту Ташкентского авиа-спортивного клуба ДОСААФ. Здесь свое правило: от модели — к планеру и парашюту, а затем — к самолету.

Около полутора существует аванспортивный. Он подготовил немало классных летчиков, парашютистов, автомоделистов, Пилоты по всему миру налетали около ста тысяч часов, парашютисты сделали более 120 тысяч прыжек. 14 воспитанников стали рекордсменами мира и СССР. Многие из курсантов аэроклуба стали про-

фессиональными летчиками гражданской авиации.

Есть в клубе и авамодельная лаборатория, где юноши и девушки строят модели самолетов, планеров, ракет.

Моделисты успешно выступают на состязаниях различных районов, не раз завоевывали призы места.

На СНИМКЕ: работница технического комбината комсомолки Эльвира Буринова. Она является парашютистом спортом.

Фото А. Азазова
и Р. Шамсуардина,
(Фотохроника ТАСС).

• Советует врач

НЕ ПОЛНЕЙТЕ!

Меняются времена... Еще на нашей памяти периоды продовольственных карточек, жесткого рационализации продуктов питания. А сегодня у нас появился совсем иные заботы в этой области. Одна из них, взятая и неотложная: научиться сохранять баланс «прихода» и «расхода» — предотвращать у людей излишнее накопление жира. Николько не погрешите против истины, можно уверять: борьба за нормальный вес становится (если уже не стала) проблемой не только медицинской, но и социальной, если хотите, государственной — слишком много появилось среди нас черезсур плюс мужчин и женщин. Нечально, но это коснулось даже детей, частности, школьников. В Эстонии, например, значительный процент учеников старших классов имеет избыточный вес. Так что основной предметом внимания — не тех граждан, у которых уже начала заметно и опасно окружаться талия — им надо немедленительно принять энергичные меры, чтобы задержать, остановить этот набегущий для здоровья процес.

Наука о питании к счастью, вооружает нас верной программой действий. Каждый человек, всерьез занимающийся своим здоровьем, может (конечно, при желании, а главное, настойчивости) удержать от предательского подъема «кривую» своего веса (мы не говорим, естественно, о заведом больных — тут необходимо длительное, упорное лечение). В самом деле, современные знания открывают реальную возможность сделать рацион почти любого из нас подлинно полезным, привести его в строгое соответствие с состоянием организма, характером трудовой деятельности, общими условиями индивидуальных особенностей человека. И значит удерживать организм от отложения жировых пасынков, обеспечить ему оптимальную работоспособность.

Но пока этого формируется избыточный вес? Особенность привычки (как ни обидно это признавать!) — переделание при явно недостаточности мышечной нагрузки. Кому не известны ощущения, неизменно сопровождающие перевозку желудка, не желания двигаться, отсутствие ярких эмоций, сонливость. Если человек молод и в силу этого лежателен — еще полбеды. У менее же подвижных и у поджилых избыток лицевых веществ идет в основном на об разование жира, который откладывается не где-нибудь, а вокруг сердца, печени, почек. Организм тогда становится в трудное положение, он вынужден избыть калорий... еще шире использует самый простой путь обособления от него — усиливает жирообразование. Круг замыкается!

Результаты такого развития событий хорошо изучены и общеизвестны: нарастают более виды обмена веществ, прежде всего количественные, которые распространяются выделением гормонов, которые в свою очередь усиливают действие коры надпочечников, половых желез, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Большинство наземных паразитических веществ проявляет свои биологические свойства лишь в умеренных концентрациях. При любом же «переборе» эти положительные свойства или вовсе не проявляются, или, хуже того, избыточна пища начинает вредить организму. При этомпринято винить главным образом яйца — в них, дескать, основная беда, они откладывают фигуру. На самом же деле основные виновники излишней полноты — углеводы, особенно легко усвояемые — сахар, варенья, кондитерские изделия. Ну, а если сладкожиры, то же не слишком утруждают себя физическими нагрузками, предпочитают не ходить, а ездить и кувыкаться — спортом только сидя у телевизора, то все условия для ожирения реализуются еще полнее.

Довольно давно установлена также несомненная связь с развитием разнотипом астросклероза, гипертонической болезни, других сердечно-сосудистых расстройств. Так что выражение «избыточный животик толстолиц» не имеет с собой реальной зоны: если толстолиц, то в данных случаях не исключено даже и здоровый.

Жировая ганда блокирует обмен, включает энергетический потенциал; при избыточном весе организма нарастают огромное количество потенциальной энергии и нет сколько-нибудь реальной возможности ее израсходовать. Вот красноречивые цифры: у средне-литургического человека весом в 65—70 кг примерно 17% жира — 11—12 кг. Из них только около 3 кг расходуется на процессы жизнедеятельности организма, остальные же 9 кг — это резерв, потенциальный запас и немалы — 80,000 килокалорий. Этой энергии хватает на 27 дней — почти месяц. Ну, а при окажении запросов вдвое больше: 20—25 кг, или целых 200,000 килокалорий — 66-дневный энергетический резерв. Может ли такое обилье бездействующей энергии быть отрицательным для организма? Да, конечно, если не исключено даже и здоровый.

В целом паводок в этом году ожидается средним. Однако хозяйствственные организации следят вниманием за ходом паводка. Быстро пройдет в первых числах марта, в первые дни апреля, вновь зайдет в мае, а затем — в июне. Всего же в этом году ожидается более 100 миллиардов кубометров воды, поэтому вода почти беспредельно поступала в прорвавшуюся сеть.

Активный процесс таяния обеспечил быстрый сход снегового покрова на открытых полевых участках, в районах рек и озер. Но вода, которая таяла, не успевала покинуть речные притоки, впадающие в реки, и вновь залегала в снегу. В результате вода, покинувшая снега, вновь залегала в снегу. Так и таила снега, пока не кончились снега, оставшиеся в оврагах снега.

В целом паводок в этом году ожидается средним. Однако хозяйствственные организации следят вниманием за ходом паводка. Быстро пройдет в первых числах марта, в первые дни апреля, вновь зайдет в мае, а затем — в июне. Всего же в этом году ожидается более 100 миллиардов кубометров воды, поэтому вода почти беспредельно поступала в прорвавшуюся сеть.

Читатели ждут от меня каких-то «секретов», советов о том, как избежать неизученных напаек. Болюсь, что я их разочарую, потому что истина: не полнет тот, кто систематически следит за своим весом, не делает из еды культу, встает из-за стола, не насиживает до отвала, а легким чувством голода; не разрешает себе кондитерские излишества. Все эти «не» в сочетании с достаточной и даже скромной возможностью есть полезной чистой воды, поэтому ведут здоровый образ жизни.

В. НАТАРОВА, кандидат медицинских наук, (ДНИИ санитарного просвещения).

Н. ЛОГУНОВ, кандидат медицинских наук, (ДНИИ санитарного просвещения).

РЕКЛАМА

БЕРЕГИТЕ КАБЕЛИ СВЯЗИ И РАДИОФИКАЦИИ

Воронежское областное производственно-техническое управление связи (ПТУС) напоминает всем хозяйственным руководителям, предпринимателям, строителям, механизаторам и всем гражданам, что самовольное производство земельных работ может привести к обрыву междугородных, городских, сельских кабелей связи и радиофицикации, что опасно для жизни работников, так как кабель связи находится под напряжением.

Все строительно-монтажные работы и раскопки на полях колхозов и совхозов в пределах охранных зон могут производиться только после получения письменного согласия и вызова представителя предприятия связи, ведения которого находится под напряжением.

Должностные лица и граждане, виновные в повреждении кабельных линий междугородной связи, привлекаются к уголовной ответственности согласно закону.

Товарищи! Соблюдайте правила охраны линий связи и условий производства работ в охранной зоне!

Для получения согласования на производство земельных работ и вызова представителя связи обратайтесь по адресам:

г. Воронеж, ул. Димитрова, дом 85 (ЭТС) эксплуатационно-технический узел связи (телефон 5-53-37); г. Воронеж, ул. Лидии Рябцевой, дом 52 (АТС), городская телефонная станция (телефон 1-26-26);

г. Воронеж, ул. Театральная, дом 20, городской радиоузел (телефон 5-09-25 и 5-24-55);

г. Воронеж, ул. К. Маркса, дом 114-а (телефон 5-42-15 и 5-53-20).

ТУСМ-4 (Технический узел).

В райцентрах области обращайтесь в эксплуатационно-технические цеха — участки связи и районные узлы связи, а в селах — к начальникам отделений связи.

Воронеж, обл. ПТУС.

ВОРОНЕЖСКИЙ ГОРДОНСКИЙ ФИЛИАЛ ВОРОНЕЖСКОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА СИНТЕТИЧЕСКОГО КАРБУКА ИМЕНИ АКАДЕМИКА С. В. ЛЕБЕДЕВА

Срок подачи документов — один месяц со дня опубликования конкурса в газете.

Конкурсный документ направлять по адресу: 394014, г. Воронеж, Филиал ВНИИ физики.

Воронежский городской финансовый отдел.

Справки-схема магазина, без платежных извещений финансовых организаций из расчета: за магазин — 1 рубль 50 коп., за магазин с именной налоговой мощностью — 1 рубль 25 коп.

Городской финансовый отдел.

Городской финансовый отдел.