

ДЗЕРЖИНЕЦ

Газета издается
с апреля 1931 года.

ОРГАН ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОННОГО КОМИТЕТА КПСС,
РАЙОННОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

№ 68 (3934)

ЧЕТВЕРГ, 14 июня 1973 года

Цена 2 коп.

В Центральном Комитете КПСС

ЦК КПСС одобрил письмо комбайнеров Украинской ССР ко всем механизаторам страны с призывом образцово подготовиться и организованно провести уборку урожая и заготовку зерна и других продуктов земледелия.

ЦК компартий союзных республик, крайкомам и обкомам КПСС поручено организовать обсуждение письма, разработку и осуществление в колхозах и совхозах конкретных мер по организованному и вы-

сокачественному проведению уборки урожая, имея в виду, что практическое использование повсеместно таких же мер, какие наметили украинские механизаторы, может дать большой народнохозяйственный эффект в сокращении сроков уборки и увеличении валовых сборов зерна за счет сведения до минимума его потерь.

(Письмо комбайнеров Украинской ССР опубликовано в центральных газетах 10 июня с. г.).

СОРЕВНОВАНИЮ — КРЕПНУТЬ

О ДАЛЬНЕЙШЕМ РАЗВИТИИ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ РАБОТНИКОВ ЖИВОТНОВОДСТВА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ 1973 ГОДА

Практическими делами отметили работники животноводства района на постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ о развертывании Всесоюзного социалистического соревнования за увеличение производства и заготовок продуктов животноводства в зимний период 1972—73 годов. Многие из них успешно выполнили свои обязательства, принятые на период зимовки скота.

В целях широкого вовлечения тружеников села в борьбу за максимальное использование резервов и возможностей, имеющихся для дальнейшего развития животноводства, райком КПСС, исполком районного Совета и райком профсоюза работников сельского хозяйства и заготовок разработали условия социалистического соревнования работников животноводства во втором полугодии 1973 года и за успешное завершение 1973 года.

Победителями в соревновании будут признаны:

колхозы и совхозы, увеличившие молочную продуктивность коров по сравнению с прошлым годом не менее чем на 250 килограммов при надое в 1972 году до 2600 кг, или не менее чем на 200 кг при надое до 2800 кг, или не менее чем на 150 кг при надое свыше 2800 кг;

коллективы молочнотоварных ферм, увеличившие продуктивность коров по сравнению с прошлым годом не менее чем на 300 кг при надое в 1972 году до 2700 кг, или не менее чем на 200 кг при надое до 2900 кг, или не менее чем на 100 кг при надое свыше 2900 кг;

доярки, добившиеся увеличения продуктивности коров не менее чем на 300 кг при надое в 1972 году до 2700 кг, или не менее чем на 200 кг при надое до 2900 кг, или не менее чем на 100 кг при надое свыше 2900 кг;

скотники дойных гуртов, обеспечившие увеличение продуктивности коров по гурту не менее чем на 250 кг при надое в 1972 году до 2600 кг, или не менее чем на 150 кг при надое до 2750 кг, или не менее чем на 100 кг при надое в прошлом году свыше 2750 кг.

Победителями в социалистическом соревновании будут признаны:

коллективы свиноводческих ферм, выполнившие задания по производству свинины и добившиеся среднесуточных привесов животных не менее чем по 400 граммов, а в откормсовхозе — 500 граммов;

свинарки, в маточных группах — получившие за год не менее 1000 поросят и вырастившие их к отъему средним живым весом не менее 16 кг; на выращивании поросят от двух до четырех месяцев — обеспечившие среднесуточный привес поросенка не менее чем на 300 граммов; на обслуживании ремонтного молодняка и свиней на откорме — обеспечившие среднесуточный привес животных не менее чем на 450 граммов;

телятницы и скотники: на обслуживании телят до двух месяцев — полностью сохранившие полученное поголовье и получившие не менее 800 граммов среднесуточного привеса каждого жи-

вотного; на обслуживании молодняка от двух месяцев до года — полностью сохранившие животных и получившие от каждого из них не менее 650 граммов среднесуточного привеса; на обслуживании молодняка старше года — полностью сохранившие поголовье и получившие от каждого животного не менее 550 граммов среднесуточного привеса.

Коллектив колхоза, совхоза, занявший первое место в соревновании, награждается переходящим Красным знаменем и Почетной грамотой райкома КПСС, исполкома райсовета и райкома профсоюза, занявший второе место — переходящим Красным вымпелом и Почетной грамотой. Те же самые награды предусмотрены и для коллективов бригад, отделений (ферм).

Для поощрения работников животноводства — победителей в соревновании учреждены три первых, четыре вторых и пять третьих мест. За первое место присуждается Почетная грамота и туристическая путевка по Советскому Союзу, за второе место — Почетная грамота и путевка на ВДНХ СССР, за третье место — Почетная грамота и путевка в дом отдыха. Победителям в соревновании вручаются также памятные дипломы и их имена заносятся на Доску почета, учрежденную в районной газете «Дзержинец».

Итоги работы подводятся каждый квартал, окончательные — по итогам года.

До выборов в местные Советы
ОСТАЛОСЬ ТРИ ДНЯ

ЗА 1.200 КИЛОГРАММОВ МОЛОКА
ОТ КОРОВЫ В ПАСТИЩНЫЙ ПЕРИОД

РАБОТАТЬ СООБЩА, К ЦЕЛИ ИДТИ ВМЕСТЕ

ОБРАЩЕНИЕ ДОЯРОК И СКОТНИКОВ МОЛОЧНОТОВАРНОЙ ФЕРМЫ АШПАТСКОЙ БРИГАДЫ КОЛХОЗА «РОССИЯ» К СВОИМ ТОВАРИЩАМ ИЗ НИКОЛАЕВСКОЙ БРИГАДЫ КОЛХОЗА «ИСКРА»

Мы с вами, дорогие товарищи, соревнуемся не первый год. Знаем, что вы по производству молока в своем хозяйстве держите первенство. В этом году и нам удалось добиться заметного прироста в получении молока.

Теперь коров мы перевели в летние лагеря. На пастбищах есть у нас все основные условия для повышения надоев и их стараемся использовать. Среднесуточный удой составляет на сегодняшний день уже более девяти килограммов на корову. А их у нас всего 425. Обсудили мы в своем коллективе задачи на пастбищный период, взвесили наши возможности и решили соревноваться за получение 1200 килограммов молока в среднем от каждой коровы. Получим за период пастбищного содержания по ферме не менее 5100 центнеров молока.

В нашем коллективе, как и в любом другом, есть молодые доярки, есть и отстающие. Работая сообща, помогая друг другу, мы всем коллективом будем добивать-

ся выполнения поставленной перед собой задачи. Малоопытным дояркам, молодым, отстающим будут помогать передовики производства, мастера животноводства. В этом деле примером нам служат налобинские доярки Рыбинского района, соревнующиеся за то, чтобы в этом году добиться трехтысячного удоя на корову всем коллективом.

1200 килограммов молока от коровы в среднем по ферме за пастбищный период можно получить, но не легко. Такой надой, как сказала в своем выступлении в газете доярка Усольской фермы совхоза имени Дзержинского Г. Ф. Ртищева, нам по силам. Так будем же соревноваться, дорогие товарищи, за то, чтобы добиться таких удоев.

По поручению коллектива фермы:

А. МАШУКОВА, В. ЯНЬКОВА, Т. ПОНКРАТЕНКО, П. СТЕПАНОВА, Г. ТКАЧЕНКО — доярки, Ф. ЭИСНЕР — скотник, П. ТКАЧЕНКО — бригадир животноводства.

В РАЙОННОМ КОМИТЕТЕ КПСС, ИСПОЛКОМЕ РАЙСОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ И РАЙКОМЕ ПРОФСОЮЗА

ИНИЦИАТИВА ОДОБРЕНА

Участвуя во Всесоюзном социалистическом соревновании, доярка Усольской фермы совхоза имени Дзержинского Г. Ф. Ртищева за пастбищный период решила надоем по 1200 килограммов молока от коровы. Коллектив доярок и скотников Ашпатской бригады колхоза «Россия» борется за получение такого удоя в целом по ферме.

Бюро районного комитета КПСС, исполком районного Совета депутатов трудящихся и президиум райкома профсоюза работников сельского хозяйства и заготовок одобрили инициативу коллектива молочнотоварной фермы Ашпатской бригады колхоза «Россия» и обязали руководителей колхозов и совхозов, специалистов животноводства, партийные, профсоюзные и комсомольские организации, сельские Советы провести широкое обсуждение обращения доярок и скотников Ашпатской бригады в каждом хозяйстве и развернуть действенное соревнование за получение в пастбищный период не менее 1200 килограммов молока от коровы.



300 центнеров душистого сена за три укоса в сезон — такие урожаи научились получать на ранее пустовавших землях — балках, овра-

гах, лугах — колхозы и совхозы Курской области. Сотни гектаров бросовых земель стали теперь дополнительным источником произ-

(Фотохроника ТАСС).

ДЕНЬ ЛЕКТОРА

В районной организации общества «Знание» немало лекторов, которые проводят большую работу по пропаганде достижений современной науки и техники, по разъяснению внутренней и внешней политики партии. Они активно помогают партийным организациям мобилизовывать трудящихся на ударный труд, воспитывать их в духе преданности идеям марксизма - ленинизма. В своих лекциях популярно освещают величие дел партии по строительству материально - технической базы коммунизма. Заметно влияние лекторов общества «Знание» на формирование у трудящихся коммунистического мировоззрения.

Не случайно поэтому очередной день лектора, организованный районным комитетом КПСС и обществом «Знание», был посвящен вопросам дальнейшей работы лекторов и пропагандистов. Из колхозов и совхозов района, промышленных предприятий и строительных организаций, учебных заведений и государственных учреждений в районном Доме куль-

туры собрались многие активисты районной организации общества «Знание». Они обсудили главную задачу партийной пропаганды — формирование у трудящихся коммунистического мировоззрения. С докладом по этому вопросу на дне лектора выступила Галина Кузьминична Кукарцева — секретарь райкома КПСС.

Наиболее активные пропагандисты и члены районной организации общества «Знание» за плодотворную работу по распространению политических и научных знаний были поощрены. Почетной грамотой райкома КПСС награждены: В. А. Клишин (Михайловский сельсовет), А. П. Мамруков (СПТУ-14), Т. Е. Слободчикова (колхоз «Искра»), А. И. Попов (совхоз имени Дзержинского), И. Г. Окладников (колхоз «Россия»), В. Т. Коваль (колхоз «Заря коммунизма»).

Почетную грамоту и ценный подарок получили: К. Ф. Мамрукова (Шеломковский совхоз), В. М. Крюков (райсельхозуправление), В. В. Буркалева (Канарайская школа), Т. В. Тетерина (Дзер-

жинский леспромхоз).

Библиотечки были вручены: М. И. Романенко (Дзержинская средняя школа им. Ракуса), А. Ф. Андреева (Курайская средняя школа), В. П. Туровец (Орловская школа), М. Г. Сахно (колхоз «Россия»), Ф. С. Астафьев (совхоз имени Дзержинского), В. Н. Сычев (Дзержинский леспромхоз), Я. В. Лис (Михайловская школа), А. И. Шилова (Канарайская школа), Е. Г. Малышев, Н. Е. Окладников.

Почетной грамотой и ценным подарком была награждена первичная организация общества «Знание» Шеломковской средней школы (председатель Е. М. Сидорова).

От имени бюро районного комитета КПСС награжденных горячо поздравил второй секретарь П. А. Падалка, он пожелал лекторам и пропагандистам успеха в дальнейшей работе среди трудящихся.

Впереди у лекторов районного общества «Знание» и пропагандистов большие задачи — необходимо усилить массово - политическую и агитационно пропагандистскую работу среди трудящихся.

Ф. СОБИН.



Немало славных труженников в коллективе Дзержинского леспромхоза. На них держат равнение, с них берут пример. В числе передовиков соревнования взрывник из Сосновки Александр Петрович Майоров, которого вы видите на снимке.

Фото В. СТРЕПЕТКОВА.

К 70-летию II съезда РСДРП



В Полтаве в связи с приближающейся датой — 70-летием II съезда РСДРП — организуются встречи ветеранов партии с молодежью. Лекторы общества «Знание» и пропагандисты сети политического просвещения выступают с беседами среди населения об историческом опыте КПСС в деле руководства строительством социализма и коммунизма.

На снимке: в библиотеке Дома политического просвещения Полтавского обкома КП Украины. Пропагандисты (слева направо) П. М. Царева — главный инженер трикотажной фабрики, В. В. Добряк — инженер завода «Электромотор» и А. Я. Третьяков — директор фабрики музыкальных инструментов, подбирают материалы к беседам, посвященным 70-летию II съезда РСДРП.

Фото П. КЕКАЛО.

(Фотохроника ТАСС).

ЖИВОТНОВОДСТВУ ПРОЧНУЮ КОРМОВУЮ БАЗУ

ВЕНЕЦ ТРУДА—УРОЖАЙ

— Ну, все, отсеялись, — эти слова, сказанные с какой-то особой гордостью, можно весной услышать от каждого, чей труд связан с землей.

Так говорили в конце мая, когда был завершен сев пшеницы, две недели спустя, после того, как была посеяна кукуруза.

Только прежде чем сказать эти слова, нужно было приложить много труда, провести в поле немало долгих часов. Особенно тревожили вынужденные задержки из-за плохой погоды.

Наконец, настали дни, когда у механизаторов, занятых на севе кукурузы, появилась возможность развернуться по-настоящему. Все

четыре тракториста звена, возглавляемого Федором Ивановичем Курновым, работали со старанием, перевыполняя нормы, стараясь не потерять ни одного часа.

Звено кукурузоводов у нас, в Батовском отделении Шеломковского совхоза, создано постоянное. Обязательства на этот год брали все механизаторы. Каждый обязался посеять кукурузу не менее чем на 100 гектарах, получить по 170 центнеров зеленой массы с гектара при плане 150 центнеров.

Получить хороший урожай — значит обеспечить скот на зиму кормами. По плану Батовскому отделению предстоит заготовить 25.000 центнеров силоса. Добиться

этого можно лишь при хорошем урожае.

В прошлом году, надо сказать, урожайность кукурузы на полях нашего отделения была низкой — по 58 центнеров зеленой массы с гектара, чуть ли не в два раза меньше, чем в 1971 году. Нехватка кормов сказалась на надоях и на привесах. Если в первые зимние месяцы наши животноводы добились по совхозу неплохих результатов, то в мае, когда был на исходе силос, дела пошли значительно хуже. Пришлось ездить за кормами в другие отделения — Шеломки и Канарай. А тут весенняя распутица: не очень много подвезешь. Лишь с выходом животных в летние

лагеря положение изменилось.

Об урожае надо всегда думать раньше. Это относится и к кормовым культурам. Создание специализированного звена, которое проведет весь цикл работ по уходу за кукурузой, повысит ответственность механизаторов. Нужно учесть и то, что нынче под кукурузу была отведена в основном зябь, не сеяли по весновспашке, как в прошлом году. На 120 гектарах были внесены минеральные удобрения.

Уверены, что земля отзовется на заботу.

М. АГРАШЕВ,
управляющий Батовским отделением Шеломковского совхоза.

НА ЗЕМЛЕ КРАСНОЯРСКОЙ

СИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОГРАД

В окрестностях Минусинска началась огромная, даже по сибирским масштабам, стройка. Объем строительных работ здесь будет в четыре раза больше, чем при сооружении самой мощной в мире Красноярской ГЭС. Имя этой стройки — Минусинский комплекс электротехнических предприятий.

Впервые в практике отечественного машиностроения на общей площадке разместятся двенадцать крупных заводов одной отрасли. Они будут выпускать турбогенераторы, электродвигатели, силовые трансформаторы, высоковольтную аппаратуру, эле-

ктроизоляционные материалы, распределительные устройства и другие. Продукция минусинского комплекса значительно ускорит научно - технический прогресс в народном хозяйстве Сибири и Дальнего Востока.

Строительство электротехнического комплекса мыслится как образцовое, исходя из современного уровня научного планирования. Компактность предприятий, кооперация между ними дадут огромный экономический эффект. Так, только сооружение инженерных коммуникаций, единых для всех 12 заводов, позволит сэконо-

мить 30 миллионов рублей.

В проектировании комплекса участвуют свыше 1500 инженеров и ученых из многих организаций страны, главными из которых являются московские институты «Гипроэнергопром» и «Промстройпроект». Для рабочих и служащих минусинских заводов предусматриваются максимальные удобства: скоростные виды транспорта, эскалаторы, светлые бытовки, столовые, магазины, стоянки для легковых машин.

Нынешний год — год старта минусинского комплекса. На промышленной

площадке сооружается мощный бетоно - растворный узел, временная котельная, бытовые помещения. Строители начинают прокладку автомобильных дорог и забивку свай под фундаменты двух заводов: электронагревательных приборов и кабельного. А в десяти километрах отсюда, на правом берегу Енисея уже поднялись среди сосен первые жилые дома будущего города на 250 тысяч жителей.

Стройка объявлена крупнейшей ударной комсомольской. Здесь красноярская молодежь принимает эстафету строителей трассы мужества Абакан - Тайшет и Дивногорска. Сегодня ее девиз: «Электрограду - быть!».

Л. УСТЮЖАНИН.

СЛОВО О ВИТАМИНАХ

Трудно найти в наши дни человека, сомневающегося в пользе витаминов. И это не удивительно. Витамины применимы чуть ли не при всех недугах. Не потому ли с таким удовольствием родители следят за тем, как ребенок с аппетитом глотает драже витамина С или поливитаминные «шарики».

И в самом деле витамины играют важную роль в обмене веществ. Они действительно необходимы для поддержания нормальной работы человеческого организма и высокой работоспособности. Их широко применяют при лечении разных заболеваний. Острые заболевания, напряженная физическая работа, сезоны года, проживание в районах Крайнего Севера и Заполярья — все это сказывается на витаминном «спросе» организма.

Витамины нужны не только для организма человека. В животноводстве и птицеводстве они стали неотъемлемой частью кормовых рационов.

Такова правда о витаминах. Однако, медики настаивают, когда сталкиваются с распространенным убеждением, будто потребление витаминов в любых количествах совершенно безвредно.

Увы, природа не одарила человека внутренним «чувством меры». Мы не в состоянии съесть много хлеба или мяса, выпить больше, чем требуется воды. Иное дело витамины. Счет их ведется на миллиграммы. Стоит ли говорить о такой «мелочи»? Да, стоит...

Сошлемся на авторитеты. Крупный специалист по питанию Ганс - Альберт Кетц (ГДР) сообщает об интерес-

ном случае. Участники некоторых полярных экспедиций заболели недугом, природа которого была раскрыта не сразу. Оказалось, что они злоупотребляли витамином А: полярники лакомились печенью белых медведей или тюленей. Конечно, им было неизвестно, что в 100-граммовом ломтике печени этих животных содержится 400-кратная суточная норма витамина А!

Или еще пример. В Англии, Швейцарии и некоторых других странах у грудных

Медицинская страница

МЕДИКИ СОВЕТУЮТ, РАССКАЗЫВАЮТ...

младенцев, вскармливаемых искусственно, вдруг начались боли, рвота, они теряли в весе. Причину раскрыли врачи: бесконтрольное использование сухого молока и других продуктов детского питания, обогащенных (из лучших побуждений) витамином Д. Известны случаи, когда взрослые люди, применявшие большие дозы раствора витамина Д, через 2-6 дней вынуждены были обращаться в лечебное учреждение, настолько у них ухудшилось самочувствие. Врачи констатировали: отравление, расстройство деятельности центральной и вегетативной нервной системы, сердца, почек...

Словом, по отношению к витаминам совсем не подходит пословица о том, что мол «кашу маслом не испортишь».

А. ХАЛМУРАДОВ,

Больному Н., обратившемуся недавно за медицинской помощью, пришлось несколько недель подряд задерживаться вечерами на работе. Был конец квартала и потребовался небольшой «аврал» для того, чтобы закончить проект в срок. Ложиться спать приходилось позже обычного. Появилась бессонница и чтобы ее ликвидировать, уже лежа в постели, Н. старался читать и много курил. Наутро он вставал с тугой болью в голове, раздраженный.

Болезненное состояние в этом случае было вызвано

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ной боли длится от нескольких минут до нескольких часов. Ее усиливают звуки, резкий свет, запахи. Иногда приступ мигрени удается облегчить, если вымыть голову горячей водой, стянуть ее тугой повязкой и поставить горчичники на затылок. Врач располагает дополнительным арсеналом лечебных средств.

При гипертонии — повышенном кровяном давлении — болевые ощущения появляются чаще всего в затылочной части. Такой приступ

вяного давления. Она возникает из-за недостаточного снабжения кровью сосудов головного мозга. Создается ощущение, будто на голову надет обруч. Иногда у таких людей темнеет в глазах, бывают обмороки.

Вполне понятно, что лечение этих двух заболеваний различно. Здесь в каждом конкретном случае правильный совет должен дать врач, но четкий режим, чередование труда и отдыха, занятие физкультурой, питание, насыщенное витаминами, — вот те общие требования, которые медицина предъявляет пациентам.

Повторяющиеся головные боли могут быть первыми предвестниками атеросклероза мозговых сосудов. Принято считать, что атеросклероз — болезнь людей пожилого возраста. Но это не совсем так. Нередко он развивается и у молодых. Способствует этому напряженная умственная работа, связанная с сидячим образом жизни, злоупотребление алкоголем и курение, излишества в еде.

А. КАЛАНДАРАШВИЛИ.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ ЗМЕЙ

Отправляясь в лес, поле, и незнакомую местность, необходимо запастись палкой с раздвоенным концом. Ею удобно обшаривать дорогу и спугивать змей. Хорошо одевать на ноги кожаные или резиновые сапоги, так как змеи кусают обычно в голень. Необходимо знать, что уж от гадюки отличается по ярко-желтым, оранжевым или белым пятнам на голове. Зрачки у ужа круглые, а у гадюки щелевидные, как у кошки. На спине у гадюки зигзаги,

которых нет у ужа. Об этом следует рассказать и детям. Ночуя у костра, надо быть настороже, так как змеи ползут на свет.

Как помочь укушенному змеей? Необходимо давать как можно больше жидкости: чай, кофе. Это вызывает потливость и, следовательно, выделение из организма яда. Нельзя пить большого количества воды, так как алкоголь расширяет кожные сосуды, способствуя этим всасыванию яда. Нельзя прижигать место

укуса раскаленным железом, разрезать кожу вокруг ранки. При этом создается опасность заражения столбняком. Так же бесполезно отсасывание из ранки яда.

Необходимо срочно доставить пострадавшего в больницу, где ему введут противоядную и противостолбнячную сыворотки. При перевозке больного укушенного коническую нужно прибинтовать к шине (доске, палке, здоровой ноге). Это уменьшит движение крови и всасывание яда.

ГИПЕРТОНИЯ ИЗЛЕЧИМА

Бывает, что в кабинет врача неотложной помощи заглядывают мужчины, женщины с одинаковой просьбой изменить кровяное давление. «... Просто так, на всякий случай». И недоуменно пожимают плечами, когда врач после этой несложной процедуры, предлагает им пойти в парк, находящийся буквально в сотне шагов.

Нужно ли это? Нужно. Однако, больные гипертонической болезнью часто пренебрегают простыми и легко выполнимыми советами. Они уповают лишь на лекарства. Им неизвестно, что только сочетание правильного режима труда и отдыха, рационального питания с принятием (по предписанию врача) лекарственных препаратов, дают возможность полностью излечить или на длительное время задержать развитие гипертонической болезни.

Прежде всего, если это необходимо, следует посоветоваться с врачом. И конечно, чтобы не допускать излишней нервной возбудимости, не фиксировать внимания на своих ощущениях. Очень важно наладить нормальный

сон. Поэтому, в случае признаков гипертонической болезни, не рекомендуется часто посещать кинотеатры, засиживаться около телевизора, участвовать в напряженных шахматных баталиях или азартных играх. Перед сном — прогулка на полчаса или час. После нее можно принять теплую ванну или душ. Сон должен длиться не менее 8—10 часов в сутки. Не перегружайте себя сверхурочной работой, излишним чтением. Свободное время старайтесь проводить на свежем воздухе, занимаясь приятным, не требующим больших напряжений физическим трудом. Ведь свежий воздух и не очень далекие прогулки успокаивают нервную систему, снижают артериальное давление.

Питание должно быть полноценным и достаточным. Однако следует избегать переедания. Очень полезны молоко, фрукты, овощи, отварное мясо и рыба. Следует ограничить потребление животных жиров, продуктов, содержащих много холестерина (мозги, печень, яичные

желтки) и соли. Есть надо часто: четыре-пять раз в день, а последний раз — за 3—4 часа до сна. Курение и алкогольные напитки должны быть полностью исключены, ибо они прямо способствуют развитию гипертонической болезни.

Проводить свой отпуск лучше всего в пригородных климатических условиях. Южные курорты не исключены для больных гипертонической болезнью 1 и 2 стадии «А». Однако следует помнить, что поездка на юг должна приходиться на нежаркое время года. Да и на юге не следует злоупотреблять солнцем, много купаться.

И, наконец, весьма важный совет: нужно сдерживать себя, избегать конфликтных ситуаций — и на работе, и дома.

Вот самые простые рекомендации. Я уверен, что они помогут улучшить состояние вашего здоровья и продлить трудоспособность.

В. ГУСЕВ,
кандидат медицинских наук.



В Институте физиологии Академии наук Азербайджана ведется большая научная работа.

На снимке: руководитель лаборатории Ахверди Джафаров и научный сотрудник Фируза Насирова за проведением опыта.

(Фотохроника ТАСС).

ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ

Удаление миндалин — К нему прилагается набор операция не сложная, но ее бояться дети и даже взрослые. Почти безболезненно лечит хронический тонзиллит... холод. Миндалины удаляются с помощью жидкого азота, охлажденного до температуры минус 195 градусов по Цельсию. Необходимый инструмент для этой операции — криоаппликатор — прибор, похожий на большой шприц, успешных операций.

С ПРАВАМИ ТРАКТОРИСТА

Высокая оснащенность сельского хозяйства современной техникой, комплексная механизация полеводства и животноводства требует особого внимания к подготовке квалифицированных кадров. Сейчас механизаторы являются респондентом на селе. Поэтому первоочередное значение приобретает забота о тех, кто сегодня и завтра возьмется в производственные коллективы — о молодой рабочей смене.

При Шеломковской средней школе было организовано обучение старшеклассников специальности тракториста-машиниста третьего класса. В распоряжение учащихся был предоставлен трактор МТЗ-50 и другая сельскохозяйственная техника. Кабинет машиноведения оборудовали необходимыми пособиями. Практические занятия ребята проходили на машинном дворе Шеломковского совхоза.

А в мае этого года 16 учащихся успешно сдали экзамен и получили права механизаторов. Отвечали все

только на «четыре» и «пять». Особенно хорошие знания показали Леонид Савенков, Александр Томашевский, Владимир Широков, Сергей Мякушко.

Теперь ребята могут гордиться тем, что они, выпускники сельской десятилетки, вместе с аттестатом о среднем образовании получают и документ о специальности. Так они быстрее и вернее найдут свое место в жизни. И своими хорошими знаниями учащиеся во многом обязаны преподавателю машиноведения Павлу Ивановичу Сухареву.

Воспитывать любовь к профессии прямо на школьной скамье, обучать нужной селу специальности — очень хорошее начинание, и его необходимо поддержать и в других местах.

И. ИГНАТЬЕВ,
старший инспектор Гос-
сельтехнадзора.



Опытный педагог, настоящий товарищ, отличный наставник — так говорят о Малии Павловне Шевчук. Трудолюбие и скромность — вот черты, из которых складывается ее духовный облик как человека и учителя. Посещая ее уроки химии, учишься умению доступно, интересно излагать материал. Глубокая продуманность и четкость в построении выгодно отличают ее уроки. От учащихся М. П. Шевчук слышит много теплых слов. А ребята, всегда искренни в своих признаниях благодарности.

На снимке: М. П. Шевчук и девятиклассница, ударница Вали Владимировна.

В. ТКАЧЕНКО.

Школа имени Ракуса.

ЧЕЛОВЕК и природа

Обычным явлением стали в водах морей и рек нашей страны «новоселья» рыб. Представители ценнейших пород переселяются из водоемов восточных районов в западные, из северных в южные. Икринки и молодь новоселов в специальных контейнерах с запасами свежей воды и кислорода совершают тысячекилометровые путешествия на быстрокрылых воздушных лайнерах.

Широкую программу заселения морей, озер и рек промысловыми рыбами осуществляют ихтиологи Центрального производственного — акклиматизационного управления. И это не отдельные эксперименты,

а предусмотренная планом пятилетки хозяйственная деятельность.

Опыт переселения водных обитателей замечательно себя оправдывает. Так, горбуша из глубин Тихого океана, например, прекрасно чувствует себя в Баренцевом море. Переселились в эти места с Дальнего Востока и знаменитые крабы.

Белый амур, гордость дальневосточных рек, живет теперь в водоемах Средней Азии, Украины, Белоруссии, Молдавии, Северного Кавказа. Белого амура не случайно называют «рыбой-коровой». Эти растительноядные рыбы быстро очищают водоемы от сорных подводных зарослей. Только этой за-

мечательной рыбе и ее собрату — толстолобику обязан Каракумский канал избавлением от угрозы катастрофического наступления подводных растений.

Белый амур и толстолобик очень продуктивны: некоторые экземпляры достигают тридцати килограммов веса. Ежегодный их вылов составляет 130 тысяч центнеров.

Можно привести множество других интересных примеров из практики акклиматизаторов. На Каспии прекрасно прижилась черноморская кефаль. Река Урал подарила озеру Балхаш своих знаменитых судаков. Из вод Северной Двины в Печору переселилась стерлядь. Ладож-

ский сиг «получил прописку» в озере Севан. А севанская форель, попав в озеро Иссык-Куль, вчетверо увеличила свой вес — от четырех до шестнадцати килограммов. Вот какой эффект дает акклиматизация!

Берега нашей страны омывают четырнадцать морей. На ее территории — сотни тысяч озер, быстрых рек, бесчисленное количество естественных и искусственных водоемов. Ихтиологи добиваются, чтобы в каждом из них водились ценные промысловые рыбы. Много молодежи ценнейших пород рыб мечено переселить в крупные водоемы в третьем году пятилетки.

А. ПРЕСНЯКОВ.

ВНИМАНИЕ: ПОВОРОТ!

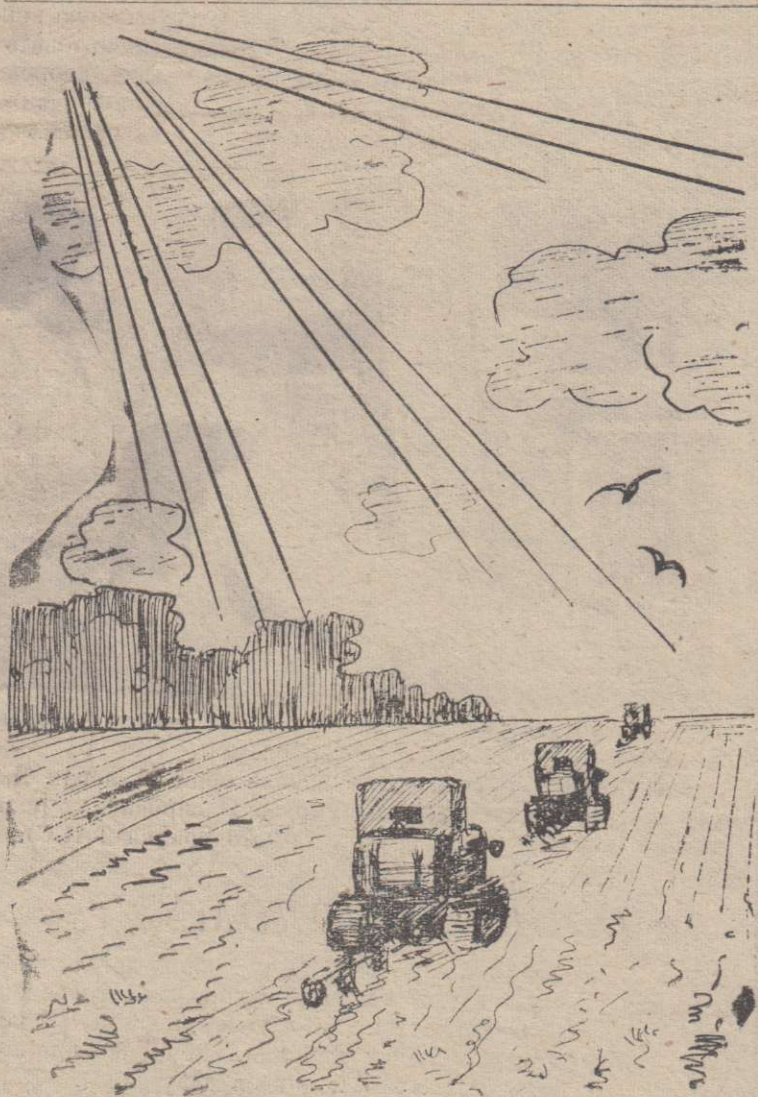
Начинающий автомобилист, сделав поворот и выехав на магистраль, не всегда вспоминает о световом указателе поворотов. А если сигнал продолжает гореть после того, как водитель совершил маневр, то

следом едущий шофер рискует попасть в аварию.

Чтобы этого не случилось, на опытно-экспериментальном заводе «Чайка» в Казахстане изготовляется электронное устройство, выполняющее

роль звукового помощника водителя. Несложное устройство на транзисторах можно разместить в любом месте кабины. Оно звуком дублирует световой сигнал и тем самым напоминает, когда его надо выключить.

Зам. редактора
И. Г. ГРИГОРЬЕВ.



ЗАГУДЕЛИ ТРАКТОРА...

Рис. В. ЧУБАРОВА (с. Денисово).

ТВ

14 ИЮНЯ
ИЗ МОСКВЫ:

13.35 — Новости. 13.45 — «Дактари». Телевизионный многосерийный художественный фильм (США). 3-я серия «Операция Весна». 14.40 — Для школьников. «По туристским тропам Поволжья».

ИЗ МОСКВЫ:

18.30 — Чемпионат Европы по тяжелой атлетике. Передача из Мадрида (в записи). 19.55 — А. С. Пушкин. «Пиковая дама». Читает народный артист РСФСР Д. Жу-

равлев. 20.35 — «Очевидное — невероятное». Кинообозрение. 21.30 — «Шахта «Северная». Передача. 2-я. 22.00 — «Жизнь танца». 23.00 — «Время».

15 ИЮНЯ

Из Москвы:

13.35 — Новости. 13.45 — «Дактари». Телевизионный многосерийный художественный фильм (США). 4-я серия «Возвращение Этель и Альберта». 14.30 — Для школьников. «Костер».

Из Москвы:

18.30 — Чемпионат Европы по тяжелой атлетике. Передача из Мадрида (в записи). 19.10 — Выступает

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

Дзержинскому райпотребсоюз срочно требуются грузчики на склады (оклад 126 руб.). Обращаться в отдел кадров с 8 до 18 часов.

Кинотеатр „ЗАРЯ“

14 июня

ЖЕНЩИНЫ
ВНЕ ИГРЫ

15 июня

АЛЫЕ МАКИ
ИССЫК-КУЛЬ

Начало в 5-10, 7, 9 час.

Типография газеты «Дзержинец» краевого управления издательств, полиграфии и книжной торговли. Тираж 4133. Заказ 442.

НАШ АДРЕС: 663700, село Дзержинское Красноярского края, улица Кирова, 11, второй этаж.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора — 1-63, заместителя редактора, отделов партийной жизни и сельского хозяйства — 1-04, ответственного секретаря и отдела промышленности — 1-60, отдела писем — 1-54, телефоны типографии: общий — 1-07, бухгалтерии — 1-62.