

ДЗЕРЖИНЕЦ

Газета издается
с апреля 1931 года

ОРГАН ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОННОГО КОМИТЕТА КПСС
И РАЙОННОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

№ 6 (5198).

ЧЕТВЕРГ, 13 января 1977 года.

Цена 2 коп.

О РАЗВИТИИ ПРОИЗВОДСТВА ТОВАРОВ МАССОВОГО СПРОСА И О МЕРАХ ПО ПОВЫШЕНИЮ ИХ КАЧЕСТВА

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР в целях дальнейшего развития производства товаров народного потребления и лучшего удовлетворения спроса населения на эти товары в соответствии с решениями XXV съезда КПСС принял постановление «О развитии в 1976-1980 годах производства товаров массового спроса и о мерах по повышению их качества».

Министерствам, ведомствам

СССР и Советам Министров союзных республик на 1976-1980 годы установлены задания, предусматривающие увеличение выпуска этих товаров в 1,7 раза. Предусмотрено повысить требования к качеству товаров массового спроса, увеличить выпуск изделий высшей категории качества.

Изложение постановления опубликовано в центральных газетах.

(ТАСС).

СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

ТРУДЯЩИХСЯ ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА НА 1977 ГОД

Претворяя в жизнь исторические решения XXV съезда КПСС, опираясь на всевозрастающую помощь партии и правительства, совхозы, колхозы, промышленные предприятия и организации района в первом году десятой пятилетки добились определенных успехов в развитии сельскохозяйственного и промышленного производства. В 1976 году государству продано 5171 тонна мяса, 19040 тонн молока, заготовлено сена 5812 тонн, силоса 62004 тонны, сенажа 17182 тонны, травяной муки 3050 тонн. Промышленностью района план реализации продукции выполнен на 100,7 процента, сверх годового плана произведено продукции на 160 тысяч рублей. Годовой план капитальных вложений выполнен на 100,2 процента, товаров народного потребления выпущено на 1,350 тысяч рублей, населению продано товаров на 87 тысяч рублей больше, чем в 1975 году. Бытовых услуг населению реализовано на 260 тысяч рублей, что больше на 13 тысяч рублей, чем в 1975 году. Возросли объемы грузовых и пассажирских перевозок. Заметно повысилось благосостояние трудящихся района.

Решения октябрьского (1976 г.) Пленума ЦК КПСС, V сессии Верховного Совета СССР, положения и выводы, содержащиеся в речи Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев на Пленуме, вызвали горячий отклик и новый прилив творческой энергии у всех тружеников района. Идя навстречу 60-летию юбилею Великого Октября, подсчитав свои резервы и возможности, трудящиеся района поставили своей задачей сделать 1977 год годом ударной работы, годом высокой эффективности общественного производства и качества производимой продукции.

Для достижения поставленной задачи и успешного завершения второго года десятой пятилетки трудящиеся района принимают следующие социалистические обязательства:

ПО СЕЛЬСКОМУ ХОЗЯЙСТВУ

Главной задачей года является значительное увеличение производства и заготовок продуктов земледелия и животноводства. Валовой сбор зерна составит не менее 94250 тонн, молока будет произведено 19820 тонн, мяса — 5680 тонн. Обеспечить продажу государству зерна не менее 39762 тонн, молока — 18745 и мяса — 5365 тонн. Урожайность зерновых составит 17,9 центнера с гектара, удой на фуражную

корову — 2620 килограммов. Среднесуточные привесы молодняка крупного рогатого скота будут доведены до 410 граммов в среднем, свиней — 350 граммов. За год получить телят 9000, поросят 32800 голов. На 100 коров и нетелей получить 90 телят. Обеспечить выходное поголовье на конец года крупного рогатого скота не менее 26430 (в том числе коров — 8745), свиней — 31100. Производительность труда поднять на 10 процентов. Полностью обеспечить животноводство кормами. Заготовить сена 12975 тонн, силоса 79200 тонн, сенажа 24800, корнеплодов 13080 и витаминно-травяной муки 3150 тонн. Довести урожай сена сеяных трав до 49 центнеров с гектара, зеленой массы кукурузы получить не менее 180 и корнеплодов — 300 центнеров с гектара.

В целях увеличения валового сбора сельскохозяйственных культур принять меры к быстрейшему освоению правильных севооборотов, улучшению семеноводства, совершенствованию структуры посевных площадей и более рациональному использованию земель. Вывезти на поля не менее 200.000 тонн органических удобрений и внести под урожай 1977 года 150.000 тонн, усилить борьбу с сорняками и болезнями сельскохозяйственных культур, освоить под пашню 400 гектаров, провести коренное улучшение лугов и пастбищ на площади 600 гектаров и поверхностное улучшение на 1500 гектарах.

По сравнению с 1976 годом повысить сдаточный вес одной головы крупного рогатого скота на 15 кг, свиней на 5 кг. На 10 процентов увеличить сдачу скота высшей упитанности. Не менее 30 процентов молока реализовать первым сортом, повысить жирность молока на 0,08 процента. Добиться ликвидации яловости и полного сохранения животных.

Обеспечить дальнейшее совершенствование экономической работы, широко применять меры морального и материального поощрения работников за достижения высоких результатов. Добиться снижения бестоимости сельскохозяйственной продукции на 3 процента по сравнению с 1976 годом, получить в совхозах прибыли не менее 2,4 миллиона рублей, чистого дохода в колхозах 1 миллион рублей.

Первоочередное внимание сосредоточить на организованном завершении зимовки скота, на образцовой подготовке к весенним полевым работам. Завер-

шить ремонт комбайнов к 1 мая 1977 года, зернотоков к 15 июля, к началу полевых работ обеспечить готовность тракторного парка не менее чем на 95 процентов. В колхозах и совхозах подготовить 100 механизаторов, в том числе 90 комбайнеров, 150 человек обучить на курсах повышения квалификации. На промышленных предприятиях и в организациях подготовить 35 механизаторов, в том числе 25 комбайнеров. Довести количество механизаторов I и II классов до 65 процентов (против 51 в 1976 г.).

ПО ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Годовой план по производству продукции выполнить к 25 декабря на 102 процента, сверх плана дать продукции на 178 тысяч рублей. План по объему реализации выполнить к 20 декабря на 102 процента, сверх плана реализовать продукции на 174 тысячи рублей. Обеспечить общий рост производительности труда против плана не менее чем на 6 процентов. За счет повышения производительности труда добиться не менее 90 процентов прироста производства продукции.

Заготовить и вывезти сверх плана 5500 кубометров деловой древесины, пиломатериалов 1000 кубометров, увеличить выпуск товаров народного потребления против плана на 2 процента. Сэкономить горюче-смазочных материалов не менее 1 процента. Добиться роста средней цены реализации круглого леса и пиломатериалов на 2 процента за счет повышения их качества. Добычу живицы первого сорта увеличить на 2 процента.

ПО ЛЕСНОМУ ХОЗЯЙСТВУ

Провести рубки ухода на площади 1210 гектаров с хорошим качеством. Досрочно выполнить план лесокультурных и лесовосстановительных работ, добиться приживаемости лесных культур не менее 90 процентов.

ПО КАПИТАЛЬНОМУ СТРОИТЕЛЬСТВУ

План строительно-монтажных работ выполнить к 25 декабря и до конца года построить объектов на 155 тысяч рублей сверх плана. Сдавать объекты только с оценкой «хорошо» и «отлично». Повысить производительность труда на 3 процента. Снизить себестоимость строительно-монтажных работ на 0,5 процента. Механизировать отделочные работы на 50 процентов, земляные на 96 процентов.

ПО ТРАНСПОРТУ И СВЯЗИ

План грузовых и пассажирских перевозок выполнить к 29 декабря. Перевезти дополнительно грузов 1000 тонн, выполнить 120 тысяч тонно-километров, перевезти дополнительно 10 тысяч пассажиров. Повысить производительность труда на 2 процента, план по валовому доходу выполнить на 102 процента.

План по объему продукции связи выполнить на 101 процент, обеспечить рост к уровню 1976 года на 6 процентов. Тарифных доходов получить сверх плана на 2 тысячи рублей, обеспечить рост производительности труда против плана на 2 процента, против прошлого года на 7,3 процента. Снизить себестоимость объема продукции на 2,5 процента. Обеспечить выполнение плана товарооборота по агентству «Союзпечать» на 100,8 процента, приросту радиоточек на 110 и телефонов на 105 процентов.

ПО ПОВЫШЕНИЮ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ И КУЛЬТУРНОГО УРОВНЯ ТРУДЯЩИХСЯ

Досрочно ввести в эксплуатацию не менее 4609 квадратных метров жилья, отремонтировать капитально 2100 квадратных метров жилой площади. Построить пионерский лагерь на 320 мест, гостиницу на 56 мест, интернат в Денисове на 140 мест, реконструировать детский сад в леспрохозе и увеличить его на 50 мест, магазин на 4 рабочих места.

Добиться перевыполнения плана товарооборота всеми торговыми объединениями райпо, продать населению сверх плана товаров не менее чем на 30 тысяч рублей. Продать сверх плана печатных изданий на 1 тысячу рублей. Перевести на самообслуживание 4 магазина. Годовой план заготовительного оборота выполнить к 25 декабря, дать их сверх плана на 10 тысяч рублей. Снизить издержки обращения на 0,01 процента против плана заготовительного оборота. План хлебопечения выполнить к 30 декабря, сверх плана реализовать 2 тонны хлебобулочных изделий. Подготовить 25 специалистов торговли и общественного питания.

За счет внедрения передовой технологии добиться повышения качества оказываемых услуг, сократить сроки исполнения заказов по индивидуально

му пошиву одежды на 1 день. Выполнить план по объему товарной продукции к 26 декабря, дать сверх плана на 12 тысяч рублей продукции. План по объему реализации бытовых услуг выполнить к 26 декабря, оказать услуг сверх плана на 4,8 тысячи рублей. Снизить убыточность бытовых услуг против плана на 2 тысячи рублей. Повысить рентабельность производства на 0,2 процента. Подготовить 8 специалистов ведущих профессий службы быта.

ПО НАРОДНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ, ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И КУЛЬТУРЕ

Средним образованием охватить до 97 процентов молодежи. Открыть школу продленного дня в районном центре, довести число учащихся в группах продленного дня до 1700. До 80 процентов учащихся охватить общественно-полезным трудом и оздоровительными мероприятиями. Повысить эффективность работы вечерней школы и учебно-консультационных пунктов. Направить на заочное обучение 14 учителей.

Повысить уровень медицинского обслуживания населения района, усилить контроль за работой детских учреждений, улучшить профилактическую работу и пропаганду медицинских знаний.

Повысить уровень культурно-просветительной работы. Провести в течение года не менее 650 мероприятий, дать 550 концертов художественной самодеятельности, организовать в Домах культуры и клубах не менее 700 лекций и докладов. Направить на учебу 5 клубных и 3 библиотечных работников. План валового сбора средств и охвата зрителей кинофильмами выполнить на 103 процента.

Встав на трудовую вахту в честь 60-летия Великой Октябрьской социалистической революции, труженики района приложат все силы для того, чтобы ознаменовать это событие в жизни партии и народа новыми достижениями в труде, добиться дальнейшего повышения эффективности общественного производства и качества выпускаемой продукции.

Принимая эти социалистические обязательства, мы вызываем на соревнование тружеников Тасеевского и Абанского районов.

Социалистические обязательства на 1977 год обсуждены и приняты на районном совещании передовиков производства 7 января 1977 года.

К НОВЫМ ТРУДОВЫМ ПОБЕДАМ

СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА СОРЕВНУЮЩИХСЯ КОЛЛЕКТИВОВ СОВХОЗОВ ИМЕНИ ДЗЕРЖИНСКОГО И ДЕНИСОВСКОГО

Претворяя в жизнь решения XXV съезда КПСС, труженики совхозов имени Дзержинского и Денисовского успешно выполнили народнохозяйственные планы первого года десятой пятилетки и принятые социалистические обязательства. Сверх задания государству проданы тысячи центнеров молока, десятки центнеров мяса.

Воодушевленные решениями октябрьского (1976 года) Пленума ЦК КПСС, положениями и выводами, изложенными в речи Генерального секретаря ЦК КПСС товарища Леонида Ильича Брежнева на Пленуме, коллектив земледельцев и животноводов совхоза имени Дзержинского, подсчитав свои резервы и возможности, решил ознаменовать юбилейный 1977 год новыми трудовыми победами.

В принятых рабочими совхоза социалистических обязательствах намечено за счет дальнейшего повышения производительности труда, более полного использования всех резервов получить валовой сбор зерна не менее 16430 тонн. Урожайность зерновых культур довести до 19 центнеров. Продать государству 8442 тонны хлеба.

Большие задачи поставлены и в области кормопроизводства. В частности планируется урожай-

ность кукурузы довести до 170 центнеров, корнеплодов — до 200 центнеров, многолетних трав — до 20 центнеров.

Для общественного животноводства в 1977 году будет заготовлено 14280 центнеров силоса, 3800 тонн корнеплодов, 2500 тонн сенажа, 3000 тонн сена, 900 тонн витаминной травяной муки.

Продолжая работу по усилению режима экономии, коллектив совхоза поставил задачу сэкономить на ремонте техники не менее 5 процентов отпущенных средств. В 1977 году планируется сэкономить не менее 5 процентов горюче-смазочных материалов.

Для дальнейшего улучшения производственных условий и бытового обслуживания труженников совхоза намечено во втором году десятой пятилетки произвести работ по капитальному строительству на 461000 рублей, в том

числе жилых помещений на 45000 рублей. Решено произвести капитальный ремонт производственных помещений на общую сумму 201000 рублей.

Новых трудовых успехов в 1977 году решили добиваться и животноводы совхоза. Валовой надой молока намечено довести до 48000 центнеров. От каждой коровы получить в среднем по 3000 килограммов молока. Продать государству 45000 центнеров этого ценного продукта.

Труженики совхоза имени Дзержинского приложат все силы, знания и опыт для успешного выполнения социалистических обязательств и заданий второго года десятой пятилетки.

Принимая обязательства на 1977 год, коллектив племсовхоза имени Дзержинского вызвал на социалистическое соревнование коллектив Денисовского совхоза.

Труженики Денисовского совхоза, как и все советские люди, с глубоким удовлетворением восприняли решения октябрьского (1976 года) Пленума ЦК КПСС. В ответ на призыв партии они решили настойчиво добиваться повышения эффективности труда, полнее использовать имеющиеся в хозяйстве внутренние возможности. Желая достойно встретить 60-летие Великой Октябрьской социалистической революции, труженики совхоза принимают на второй год десятой пятилетки следующие социалистические обязательства.

За счет интенсификации сельскохозяйственного производства обеспечить повышение урожайности зерновых до 20 центнеров, кукурузы — до 170 центнеров, корнеплодов — до 350 центнеров, многолетних трав — до 26 центнеров, сеяных трав — до 70 центнеров.

Намечено валовой сбор зерна довести до 178000 центнеров и продать государству 60000 центнеров хлеба.

Для того, чтобы успешно справиться с этой задачей, решено внести на поля 20.000 тонн органических и 650 тонн минераль-

ных удобрений. Зимой провести снегозадержание на 5000 гектарах.

Укрепляя хозяйственный расчет и режим экономии, воспитывая у каждого работника чувство бережливости и хозяйского отношения к делу, добиться в 1977 году экономии горюче-смазочных материалов, кормов и строительных материалов не менее 3 процентов от общего количества.

Основной прирост сельскохозяйственной продукции будет получен за счет повышения производительности труда, которая возрастет по сравнению с прошлым годом на 6 процентов. Будет повышаться профессиональное мастерство механизаторов, в 1977 году 90 трактористов и комбайнеров закончат курсы экономической учебы.

Животноводы хозяйства решили во втором году десятой пятилетки продать государству 13400 центнеров мяса, 32600 центнеров молока. Возрастет качество выпускаемой продукции. Будет сдано первым сортом не менее 40 процентов молока, вторым — не менее 50 процентов.

Животноводы решили в 1977

году получить не менее 13000 поросят, довести поголовье крупного рогатого скота до 4000 голов, в том числе дойных коров 1270 голов.

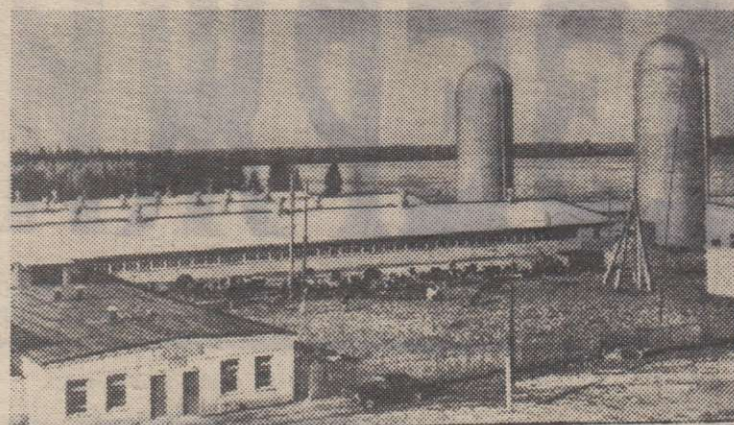
Значительно возрастут привесы. Среднесуточные привесы по группе молодняка крупного рогатого скота планируется довести до 410 граммов, свиней — 350.

В порядке осуществления научно-технического прогресса в совхозном производстве намечено ввести новые сорта зерновых на площади 1000 гектаров, провести межпородное скрещивание свиней и получить 6000 поросят.

Планируется снизить себестоимость 1 тонно-километра на авто транспорте совхоза до 10 копеек и увеличить объем грузоперевозок до 1550 тысяч тонно-километров.

Коллектив Денисовского совхоза за принял вызов труженников совхоза имени Дзержинского и решил приложить все силы для того, чтобы перевыполнить задания 1977 года.

Социалистические обязательства обсуждены и приняты на общих собраниях труженников совхозов имени Дзержинского и Денисовского.



Марийская АССР. В колхозе 800 животных. Все процессы кормления и ухода за скотом имени Ленина Медведевского здесь механизированы. Каждая доярка обслуживает по 106 коров. район действует новый Нефедкинский молочный комплекс на ров.

ОБРАЩЕНИЕ

УЧАСТНИКОВ РАЙОННОГО СОВЕЩАНИЯ ПЕРЕДОВИКОВ ПРОИЗВОДСТВА КО ВСЕМ ТРУДЯЩИМСЯ РАЙОНА

Труженики Дзержинского района, успешно завершив первый год десятой пятилетки, с большим трудовым подъемом идут на встречу 60-летию Великого Октября, к созданию прочной основы для досрочного выполнения заданий пятилетки.

Претворяя в жизнь решения XXV съезда, октябрьского (1976 г.) Пленума ЦК КПСС, труженики совхозов, колхозов, промышленных, строительных и других организаций района успешно справились с выполнением планов и обязательств по производству и реализации сельскохозяйственной и промышленной продукции, значительно улучшили свою работу коллективы работников здравоохранения и народного образования.

Увеличился товарооборот государственной и кооперативной торговли, количество и качество бытовых услуг, оказываемых населению. Заметно повысилось благосостояние трудящихся района. Все это — результат самоотверженного труда большой армии передовиков производства, всех труженников сельского хозяйства, промышленности и других организаций и учреждений района.

Мы, участники районного совещания передовиков производства, приняли высокие социалистические обязательства — произвести в 1977 году 94250 тонн зерна, 19820 тонн молока, 5680 тонн мяса, выпустить сверх плана промышленной продукции на 178 тысяч рублей. Продать государству 39762 тонны зерна, 18745 тонн молока, 5365 тонн мяса и получить в совхозах прибыли не менее 2,4 миллиона рублей чистого дохода, в колхозах 1 млн. рублей. План по объему реализованной промышленной продукции выполнить к 20 декабря 1977 года на 102 процента и дать сверх плана 174 тысячи рублей.

Выполнение этих высоких социалистических обязательств требует скорейшего внедрения в производство достижений науки, передового опыта, максимального использования имеющихся резервов, самоотверженного труда каждого из нас.

Мы призываем настойчиво бороться за повышение эффективности и качества всей нашей работы, проявлять персональную ответственность за безусловное выполнение заданий и социалистических обязательств. Долг каждого труженика — добиваться наивысшей производительности труда, строго соблюдать производственную дисциплину, режим экономии, быть примером творческого отношения к делу, государственного подхода к решению больших и малых задач.

От имени всех трудящихся района мы заверяем краевой комитет КПСС, исполком краевого Совета депутатов трудящихся, что не пожалеет своих сил, знаний, энергии для успешного претворения в жизнь грандиозных планов партии, определенных историческими решениями XXV съезда КПСС, внесем достойный вклад в дальнейший рост благосостояния советского народа.

Обращение принято на районном совещании передовиков производства.

В ГОСУДАРСТВЕННОМ КОМИТЕТЕ ЦЕН СОВЕТА МИНИСТРОВ СССР

Государственный комитет цен Совета Министров СССР снизил с 5 января 1977 г. государственные розничные цены на следующие товары:

Верхние трикотажные изделия из эластичных, объемных и полиэфирных текстурированных нитей в среднем на 12 процентов.

Мужское, женское, детское белье из ацетатных и капроацетатных нитей в среднем на 10 процентов.

Чулки с хлопчатобумажных машин из капроновых и эластичных нитей в среднем на 25 процентов.

Сапожки женские с верхом из искусственной и синтетической кожи в среднем на 10 процентов.

Холодильники емкостью до 120 литров включительно в среднем на 12 процентов.

Пылесосы в среднем на 15 процентов.

Магнитофоны типа «Соната», «Иней», «Томь», «Воронеж», «Электроника» и другие аналогичные магнитофоны в среднем на 20 процентов.

Магнитную ленту в среднем на 23 процента.

Электрооборудование типа «Аги-

дель», «Москва», «Харьков», «Эра», «Киев» и другие аналогичные электрооборудования в среднем на 20 процентов.

Телевизоры первого класса типа «Горизонт» в среднем на 17 процентов.

Радиолы и радиоприемники типа «Рига», «Орион», «Гиза» и другие аналогичные радиолы и приемники в среднем на 5 процентов.

Закаленную стеклянную посуду в среднем на 10 процентов.

Шариковые и перьевые ручки в среднем на 5 процентов. Аккордеоны, баяны, гармонии

в среднем на 5 процентов.

Медикаменты в среднем на 5 процентов.

Государственный комитет цен Совета Министров СССР одновременно повысил розничные цены на ковры и ковровые изделия, ткани из натурального шелка и изделия из хрусталя.

С 5 января 1977 повышена также стоимость пошива одежды по индивидуальным заказам населения.

Повышаются цены на некоторые новые виды книжной продукции улучшенного оформления. При этом на детскую литературу, учебники, политическую

и массовую литературу по обмену опытом цены остаются неизменными.

В целях устранения убыточности отдельных видов транспортных перевозок и упорядочения обслуживания населения вводятся новые тарифы с 1 апреля 1977 года за пользование такси и воздушным транспортом, а с начала навигации 1977 года повышаются тарифы на перевозки пассажиров морским и речным транспортом с учетом типа и комфортабельности судов.

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЦА

ЙОД ПРОТИВ ГРИППА

Как известно, острый насморк — одно из самых частых заболеваний человека. С него начинается обычно развитие острого катара верхних дыхательных путей, при котором местные проявления имеют более распространенный характер, охватывая, кроме слизистой оболочки носа и нижележащих дыхательных путей — глотку, гортань, трахею, бронхи.

Острый насморк является также одним из проявлений хронических воспалительных заболеваний носа и придаточных пазух его. И, наконец, острый насморк — это один из признаков гриппа, который в последние годы неоднократно посетил в виде эпидемий почти все страны мира.

В основе развития такого насморка лежит, как правило, местное или общее охлаждение, термические, механические или химические раздражители. Под влиянием перечисленных выше факторов нарушается нормальное состояние слизистой оболочки носа и создаются благоприятные условия для размножения условно патогенных микробов, постоянно имеющих в полости рта, носа и носоглотки человека.

Болезнь начинается ощущени-

ем жжения, першения, царапанья или колотья в горло, особенно в задних отделах носа и носоглотки, иногда изменением голоса, появлением головной боли. Быстро, через несколько часов, реже — через 1-3 дня появляется чихание, обильные выделения из носа. Постепенно дыхание восстанавливается и спустя 1-2 недели наступает обычное выздоровление.

Тяжелее протекает насморк у детей, особенно грудного возраста. У них значительно чаще, чем у взрослых, наблюдаются при этом осложнения (воспаление ушей, придаточных пазух носа, нижних дыхательных путей, легких и др.). Лечение неосложненного острого насморка обычно проводится в амбулаторных, домашних условиях с применением потогонных, жаропонижающих, противовоспалительных средств, тепловых процедур. Широко применяются при этом народные методы и средства (питье чая с малиной, медом, насыпание сухой горчицы в носки, горчичные ножные ванны).

Для лечения острых насморков много лет назад был рекомендован йод, как средство, обладающее сильными противомикробными и противовирусными свойствами. Вместе с тем отсутствие пока эффективных

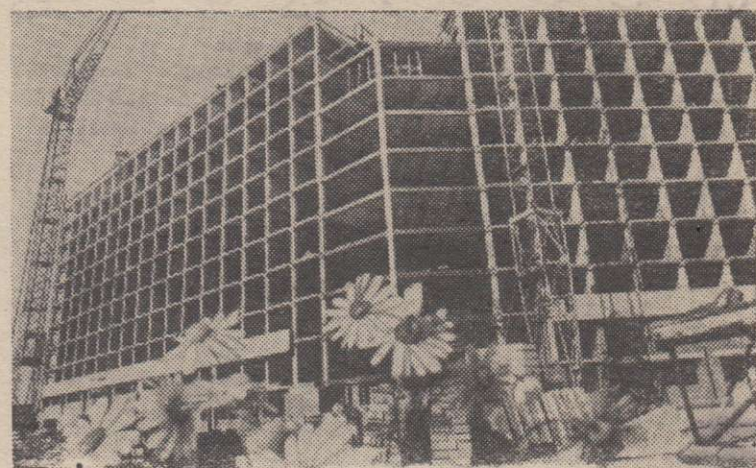
средств профилактики острого насморка, как и лечение уже развившегося заболевания, а также большая распространенность его диктуют необходимость ознакомления широких кругов населения с методами и средствами лечения острого насморка в домашних условиях.

Рекомендуется следующая простая методика. Берется три четверти стакана воды комнатной температуры, прибавляется к ней 8-10 капель десятипроцентной йодной настойки или 16-20 капель пятипроцентной. Этот раствор при спокойном дыхании вдыхается 15-20 минут один — два раза в день в течение двух-трех дней.

Вдыхая из стакана, выдыхать желательно в сторону от него. Вдыхание слабых растворов йода с целью лечения и предупреждения насморка и гриппа считается совершенно простой методикой лечения, эффективностью ее и доступностью в любой обстановке.

При аллергических насморках, повышенной индивидуальной чувствительности к йоду применять рекомендуемый метод нельзя.

Единственным советчиком в отношении рационального метода лечения заболевания, естественно, должен быть врач.



РАСТУТ ЭТАЖИ ВСЕСОЮЗНОГО КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО

Москва. Стройные, ажурные конструкции главного корпуса Всесоюзного кардиологического центра АМН СССР взметнулись ввысь на 10 этажей. Опережая график монтажа каркаса на несколько недель, строители комплексной бригады А. П. Егорова из треста «Мобстрой-31» заканчивают возведение перекрытий 11-го этажа.

Всесоюзный кардиологический — стройка, которая ведется на средства, полученные от Всесоюзного коммунистического субботника 1972 года.

Новый городок науки включает в себя теоретический комплекс, клинику, лаборатории. Ученые будут разрабатывать здесь новые методы диагностики, лечения и предупреждения болезней сердца и сосудов.

На снимке: на строительной площадке Всесоюзного кардиологического центра.

Фото В. Созинова (Фотохроника ТАСС).

АВИАЦИЯ НА СЛУЖБЕ МЕДИКОВ



Восточный участок Байкало-Амурской магистрали, поселки лесозаготовителей и отдаленные метеостанции, геологические партии и зимовья охотников — вот пункты, куда приходится летать врачам санитарной авиации Хабаровской краевой больницы. Люди в белых халатах готовы в любую минуту прийти на помощь больному, доставить его в лечебные учреждения краевого центра.

На снимке (слева направо): кандидат медицинских наук хирург Б. Мокляков, пилот вертолета Ю. Бодров, врачи В. Тарабарин и А. Володченко уточняют маршрут полета.

Фото А. Галушко.

(Фотохроника ТАСС).

РАЗЪЯСНЯЕТ ВРАЧ

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ГРЕЛКА

Что представляет собой электрическая грелка, в каких случаях ее можно применить?

В отличие от обычной электрической грелки, будучи включенной, сохраняет постоянную температуру. Переключатель позволяет менять степень ее нагрева.

Электрическая грелка отличается легкостью, гибкостью, удобством, потребляет мало электроэнергии. Нагревается она током, который проходит по остатному проводу с большим сопротивлением, размещенному между двумя асбестовыми прокладками. Они заключены в матерчатый чехол с завязками. С их помощью грелку удобно фиксировать на поясице, животе,

суставе или других частях тела.

Необходимо регулярно проверять состояние провода. Оголившиеся места надо обязательно изолировать или заменить провод новым. Нельзя пользоваться электрической грелкой, если чехол, в котором она находится, влажный.

Следует помнить, что пользоваться любой грелкой, в том числе и электрической, по своему усмотрению опасно! При заболеваниях, которые могут сопровождаться кровотечением, например, при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, во время приступа сильной боли, причина которой неясна, воздействие теплом угрожает катастрофой.

ЭТА МУДРАЯ ХОДЬБА

Ходьба — это отличное, легко поддающееся дозировке и не требующее особой подготовки средство тренировки сердца и сосудов. Активная, регулярная ходьба тренирует не только сердечно-сосудистую, но и дыхательную и нервную системы, она улучшает обмен веществ.

К ходьбе обычно относятся не серьезно, считая, вероятно, что на нее затрачивается слишком мало усилий. Между тем человеку для преодоления расстояния только в один метр (если его вес 65 килограммов и средняя длина шага — 78 сантиметров) потребуется совершить работу примерно в 8 килограммометров.

Ходьба — циклический акт, в котором участвует весь двигательный аппарат. Чтобы сделать один шаг, необходимо привести в движение более полусотни мышц. Многие, разумеется, не задумываются над этим и шагают автоматически. А следовало бы проконтролировать свою походку. Напряженно или легко, тяжело или бесшумно вы ступаете? Ведь неправильная походка бывает «виновницей» утомления, способствует деформации стопы. Совершая прогулки по свежему воздуху, следите за походкой.

Красоте походки придавал большое значение великий режиссер К. С. Станиславский. Он писал: «Человеческие ноги от таза и до ступней напоминают мне хороший ход мягкого вагона. У него, благодаря множеству рессор, сгибающихся и умеряющих удары во всех направлениях, верхняя часть, где сидят пассажиры, остается почти неподвижной даже при бешеном движении вагона и при толчке во все стороны.

То же самое должно происхо-

дить при ходьбе или беге. В эти моменты верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должна оставаться спокойной и совершенно свободной в своих движениях, как пассажир первого класса в своем удобном купе...»

Мудрая ходьба! Оздоровляющая, доступная всем и каждому. Этот универсальный вид физических упражнений не знает межсезонья, как, скажем, лыжи, коньки, гребля.

Ежедневные прогулки улучшают обмен веществ. Если идти со скоростью примерно три километра в час, обмен веществ повысится почти в полтора раза. Тот, кто лечился в Сочи, Кисловодске, Железноводске и на других курортах, оценит терренкур — строго дозированную ходьбу по дорогам с постепенно нарастающей крутизной. Такая ходьба хорошо тренирует сердце и легкие, одышка уменьшается, и настроение становится лучше.

Итак, старайтесь больше ходить. Начните с малого: утром перед работой походите 10-15 минут, после работы — полчаса, а вечером перед сном прогуляйтесь 20-30 минут.

А какова же максимальная нагрузка? Она зависит от вашего самочувствия, возраста, условий жизни. Примерная норма для практически здорового «ходока» — 10 тысяч шагов в день.

И еще напоминание: скованная, напряженная ходьба не даст положительного эффекта. Идите свободным, уверенным, пружинящим шагом, начиная движения с бедра, а не с колен. Шаг не должен быть ни мелким, ни чересчур широким, расстояние между пяткой выставленной вперед ноги и пальцами другой

— не более длины стопы. Не наклоняйтесь, «не падайте» на стопу. Не ставьте ноги параллельно, между ними должен быть угол примерно в 45 градусов. Руки свободно опущены, и вы помакиваете ими в такт ходьбе: левая нога вперед, левая рука назад.

Не задерживайте дыхание и не учащайте его. Постепенно увеличивая расстояние и темп, вы научитесь дышать в такт шагам на 2-3 шага вдох, на 3-4 шага — выдох.

Прогулка принесет больше пользы в том случае, если вы отдаетесь ходьбе полностью, не ведете разговоров на неприятные, вызывающие волнения темы. И, конечно же, не курите в пути!

Не стесняйтесь по ходу движения выполнять и некоторые упражнения. Уверю, никто и внимания не обратит, если во время прогулки вы будете, допустим, сжимать и разжимать пальцы рук, поворачивать голову, приподниматься на носках, чтобы «прочувствовать» каждый палец на ноге. Кстати, обувь должна быть удобной, на мягкой эластичной подошве. Не забывайте дать ногам и отдых: в свободную минуту примите такую позу, при которой ноги будут выско подняты.

...Говорят, во время ходьбы в голову приходят мысли. Ходьба мудра еще и потому, что она дарит ощущение мышечной радости. «Пешеходов надо любить», — утверждали знаменитые сатирики. Позволю себе переименовать крылатую фразу: «Ходьбу надо любить!»

А. АВДУЛИНА,
преподаватель физического
воспитания.

СМОТРИТЕ В КИНОТЕАТРЕ «ЗАРЯ»

„БЕЗОТЦОВЩИНА“

Несколько лет назад кинозрители познакомились с героями повести сибирской писательницы Марии Халфиной «Мачеха», по мотивам которой был поставлен одноименный фильм. Судьбы этих героев никого не оставили равнодушными.

И вот 14-16 января в кинотеатре «Заря» будет демонстрироваться новый цветной широкоэкранный фильм, в основу которого легло другое произведение писательницы — повесть «Безотцовщина».

Бесхитростен и прост сюжет киноповествования. Но, рассказывая о делах сугубо житейских, о повседневном и отнюдь не новом в сложных человеческих взаимоотношениях, авторы фильма заставляют задуматься об ответственности молодых друг перед другом на пороге испытаний, на пороге взрослой жизни.

... Ольга Муромцева, выросшая в детском доме, долгое

время жившая в разлуке с семьей, с родными, возвращается, наконец, к матери. И возвращение это оказалось не радостным.

Вот собрались, казалось бы, близкие друг другу люди в квартире у Тамары — матери Ольги. Широко, душевно звучит мелодия песни. Здесь Роман и Ольга, ее тетка — Анна Михеевна, само воплощение чистоты, русской доброты, и подруга тетки с юности — Глафира, которая покинула когда-то родную деревню, а теперь испытывает острое желание вернуться в дорогое сердцу место... Рядом с матерью Ольги — ее нынешний муж Кеша. И девушка сейчас особенно ясно осознает, что не может больше мириться с ограниченной, неинтересной жизнью, которую ведет ее родная мать и этот человек рядом с ней. Невыносимо стало Ольге их обеспеченное прозябание. Не ощутила она ни

материнского тепла, ни понимания. И тогда она решила уехать на далекую сибирскую стройку с молодым обаятельным парнем, с Романом. Но вскоре тот смалодушничал, испугался трудностей и оставил Ольгу, ожидавшую ребенка. Об этом узнала Анна Михеевна и настояла на том, чтобы Ольга вместе с сыном вернулась в родной колхоз.

Прошло пять лет. Подрастал у Ольги сынишка Ленька. Случилось так, что в колхоз приехал работать Роман и неожиданно узнал о том, что Ленька — его сын... Не легко и не просто вновь складываются отношения Ольги и Романа, где взаимосвязаны и старая обида Ольги, и желание Романа искупить вину, и судьба Леньки...

В фильме «Безотцовщина» заняты артисты: Елена Драпеко, Лев Прыгунов, Надежда Федосова, Тамара Семина, Леонид Куравлев.

КУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ КРАЯ

ПЕВЕЦ СЕВЕРА

Певец Севера — так называют заслуженного художника Российской Федерации Владимира Ильича Мешкова. Сотни его работ об Енисейском Севере украшают клубы, Дома и Дворцы культуры, музеи и художественные галереи. Он часто совершает поездки по Эвенкии и Таймыру.

Долгое время в выставочном

зале Красноярского парка культуры и отдыха имени Горького экспонировались работы Мешкова. Здесь он встретился с любителями изобразительного искусства краевого центра, рассказал о своих новых графических листах.

Его линогравюры экспонировались на многих выставках в различных городах нашей стра-

ны, за рубежом.

Сейчас, когда Красноярск готовится к своему 350-летию, художник Мешков работает над картинами, отображающими прошлое, настоящее и будущее родного города.

По заказу Центрального телевидения недавно кинооператор краевой студии телевидения Василий Русанов отснял документальный фильм о творчестве художника В. И. Мешкова.

Шедевры Дрездена в сибирском селе

Этот благородный подвиг воинов Советской Армии не забудется в веках. В конце Великой Отечественной войны они спасли для потомства шедевры всемирно-известной Дрезденской галереи — произведения Тициана, Рафаэля, Рубенса, Рембрандта и других выдаю-

щихся мастеров изобразительного искусства. Репродукции их работ экспонируются сейчас в Доме культуры села Казанцево — на центральной усадьбе Шушенского совхоза.

Выставка называется «Шедевры, спасенные Советской Армией». Она посвящается 27

годовщине со дня провозглашения Германской Демократической Республики. Выставку организовали сотрудники Шушенской народной картинной галереи, в дар которым их друзья из ГДР прислали работы знаменитых художников.

ВПЕРВЫЕ В НЕБЕ



Первый испытательный полет совершил самолет-аэробус ИЛ-86 — гигантская машина, рассчитанная на 350 пассажиров.

Четыре мощных турбовинтовых двигателя обеспечивают полет лайнера на высоте 9—10 километров с оптимальной крейсерской скоростью 950 километров в час.

Создание этой крылатой машины Генеральный секретарь ЦК КПСС товарищ Л. И. Брежнев в речи на закрытии XXV съезда партии назвал в числе выдающихся трудовых свершений советского народа.

Новый воздушный корабль — детище десятой пятилетки. В социалистических обязательствах конструкторы, инженеры, техники, рабочие наметили до конца ее первого года начать испытания аэробуса. Свое слово они сдержали с честью.

На снимке: самолет-аэробус ИЛ-86.

Фотохроника ТАСС.

Досуг — творчеству

Более 150 картин, скульптур, вышивок, изделий из меха, кости, дерева представлено на краевой выставке художников-любителей и народных мастеров прикладного искусства, которая открылась в залах Красноярской картинной галереи. Разнообразны профессии участников этой выставки, обширна и география городов и сел, которые они представляют. Геолог и металлург, строитель и лесоруб, бортрадист и крановщик, преподаватель вуза и оленевод — из Диксона, Норильска, Игарки, Енисейска, Красноярска, Канска, Абакана, Шушенского, Саяногорска.

Главная тема их творчества — современность. Самодеятельные художники стремятся отобразить те огромные перемены, происходящие сейчас на сибирской земле

С. П. КОРОЛЕВ



12 января исполнилось 70 лет со дня рождения советского ученого, конструктора ракетно-космических систем, академика, дважды Героя Социалистического Труда Сергея Павловича Королева (1907 — 1966).

В истории освоения космического пространства с именем Королева связана эпоха первых замечательных достижений. Выдающиеся организаторские способности и талант большого ученого позволили ему на протяжении ряда лет направлять работу многих научно-исследовательских и конструкторских коллективов на решение больших

комплексных задач. Научные и технические идеи Королева получили широкое применение в ракетной и космической технике. Под его руководством созданы многие баллистические и геофизические ракеты, ракеты-носители и пилотируемые космические корабли «Восток» и «Восход», на которых впервые в истории совершены космический полет и выход человека в космическое пространство. Ракетно-космические системы, во главе разработки которых стоял Королев, позволили впервые в мире осуществить запуски искусственных спутников Земли и Солнца, полеты автоматических межпланетных станций к Луне, Венере и Марсу, произвести мягкую посадку на поверхность Луны. Под его руководством были созданы искусственные спутники Земли серий «Электрон» и «Молния-1», многие спутники серии «Космос», первые экземпляры межпланетных разведчиков серии «Зонд».

Королев воспитал многочисленных кадры ученых и инженеров. В 1957 году Королеву присуждена Ленинская премия. Он награжден 3 орденами Ленина, орденом «Знак Почета» и медалями.

На снимке: С. П. Королев.

Фотохроника ТАСС.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Башня Есенина

В Пушкине, неподалеку от Египетских ворот, находится памятник архитектуры начала века — Федоровский городок. Недавно градостроительный совет Ленинграда одобрил проект реставрации ансамбля. В восстановленных Транезной, Белокаменной и Ратной палатах, других помещениях городка будет создана туристская

база, которая сможет принять одновременно более трехсот человек.

В годы первой мировой войны Федоровский городок был превращен в лазарет. Здесь служил тогда замечательный поэт России Сергей Есенин. Его имя носит теперь одна из башен этого архитектурного ансамбля.

Р. ДЕВИШЕВ.

РЕДАКТОР

И. Г. ГРИГОРЬЕВ.

Таежный продснаб приглашает на работу в Дзержинское торговое отделение заведующего складом, поваров в лес, продавцов продовольственных и промышленных товаров.

Обращаться к начальнику Дзержинского торгового отделения.

— * —

Шеломковское сельское профессиональное техническое училище № 14 производит прием юношей и девушек на 1977 учебный год в возрасте 16 лет и старше с образованием 8 классов и выше.

Училище готовит: трактористов-машинистов третьего класса, срок обучения 1 год, шоферов-профессионалов, срок обучения 5 месяцев, трактористов для работы на тракторах К-700, срок обучения 3 месяца, комбайнеров для работы на зерноуборочных комбайнах СКД-5, срок обучения 3 месяца.

Лица, зачисленные для обучения, пользуются бесплатным питанием, стипендией в размере 10-20 руб.

Трактористы-машинисты и шоферы получают общежитие. Все желающие обеспечиваются общежитием. Начало занятий для всех с 3 января 1977 г., а для шоферов с 1 марта. Для обучения на тракториста К-700 и комбайнеров требуется стаж практической работы на тракторах не менее двух лет.

Для поступления в училище требуются следующие документы: паспорт или свидетельство о рождении, документы об образовании или окончании курсов тракториста, для семейных справка сельского Совета о составе семьи.

Наш адрес: с. Шеломки Дзержинского, Красноярского СПТУ-14.