

ДЗЕРЖИНЕЦ

Газета издается
с апреля 1931 года.

ОРГАН ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОННОГО КОМИТЕТА КПСС
И РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

№ 140 (6110)

ВТОРНИК, 23 ноября 1982 года.

Цена 2 коп.

Сегодня в Москве
начала свою работу
седьмая сессия
Верховного Совета
СССР десятого
созыва.

В ШТАБЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Районный штаб социалистического соревнования подвел итоги работы животноводов колхозов и совхозов за минувшую неделю. Отмечено, что стабильно повышаются надои в колхозе «Красный маяк». На минувшей неделе приrost составил 100 граммов, а еще неделей раньше — 300 граммов. Сейчас в хозяйстве получают по 4,3 килограмма молока от коровы. Однако это все еще ниже, чем в соответствующий период прошлого года. За последние семь дней возросла продуктивность дойного стада в колхозе «Искра». 15 ноября в хозяйстве получали по 3,4 килограмма молока от коровы, 22 ноября — по 3,7 килограмма. Несколько возросли надои в Топольском и Денисовском совхозах, на прежнем уровне продуктивность коров в совхозах имени Дзержинского и Шеломковском. А в колхозе «Россия» надои вновь снизились на 100 граммов.

В районе 22 ноября получили по 4 килограмма молока от коровы. Это столько же, сколько неделей назад. Следует напомнить, что в соответствующий период прошлого года от коровы надаивали по 5 килограммов молока в день.

В РЕМОНТНЫХ МАСТЕРСКИХ

Сводка о ходе ремонта сельскохозяйственной техники. Первая графа — план ремонта тракторов и зерноуборочных комбайнов в четвертом квартале 1982 года, вторая графа — отремонтировано тракторов и зерноуборочных комбайнов на 22 ноября 1982 года, третья графа — выполнение плана (в процентах).

ТРАКТОРЫ

Колхозы:

«Искра»	12	5	41,6
«Россия»	14	5	35,7
«Красный маяк»	16	1	6,2

Совхозы:

Денисовский	17	4	23,5
Шеломковский	20	5	25,0
Топольский	15	3	20,0
им. Дзержинского	17	2	11,6
По району	140	25	22,7

КОМБАЙНЫ

Колхозы:

«Россия»	17	5	29,4
«Искра»	11	2	18,1
«Красный маяк»	11	1	9,0

Совхозы:

Денисовский	16	4	25,0
им. Дзержинского	18	3	16,6
Шеломковский	19	3	15,7
Топольский	11	1	9,0
По району	103	19	18,4

Ни одно хозяйство района не выполняет ремонта тракторов и зерноуборочных комбайнов по графику. Серьезных причин для отставания нет, в колхозах и совхозах уже должны ликвидировать последствия позднего начала ремонтной страды. Задача в том, чтобы до конца года наверстать допущенное отставание. В районе есть все возможности для того, чтобы в течение месяца ставить на линейку готовности не менее 60—70 комбайнов и 70—80 тракторов. Надо только умело использовать резервы, не откладывать дела на более поздний срок.

В ЦЕНТРАЛЬНОМ КОМИТЕТЕ КПСС, СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР, ВСЕСОЮЗНОМ ЦЕНТРАЛЬНОМ СОВЕТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ И ЦЕНТРАЛЬНОМ КОМИТЕТЕ ВЛКСМ

На днях Центральный Комитет КПСС, Совет Министров СССР, ВЦПС и ЦК ВЛКСМ приняли постановление «О развертывании Всесоюзного социалистического соревнования за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982—1983 года». В постановлении отмечается, что колхозники, рабочие совхозов, все работники сельского хозяйства и других отраслей агропромышленного комплекса, претворяя в жизнь решения XXVI съезда партии, майского (1982 г.) Пленума ЦК КПСС, настойчиво трудятся над реализацией Продовольственной программы, выполнением планов и социалистических обязательств, принятых в честь 60-летия образования СССР.

Многие передовики и новаторы производства, коллективы животноводческих бригад и ферм, колхозов, совхозов, межхозяйственных предприятий и организаций выступили с инициативой развернуть Всесоюзное социалистическое соревнование за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и продажи государственного мяса, молока и другой продукции животноводства в зимний период 1982/83 года.

Патриотический почин животноводов находит широкую поддержку в коллективах предприятий и объединений Сельхозтехники, комбикормовой, микробиологической, пищевой, мясной и молочной промышленности, рыбного хозяйства, которые стремятся обеспечить высокий уровень технического обслуживания животноводства, изыскать резервы и возможности для дополнительного выпуска и поставки машин и оборудования для ферм и кормоцехов, комбикормов, белковых, витаминных и минеральных кормовых добавок и тем самым способствовать наращиванию производства продуктов животноводства, обеспечить своевременную их приемку, переработку, высокое качество и полную сохранность на пути от фермы до потребителя.

Придавая важное значение дальнейшему развитию творческой активности колхозников, рабочих и специалистов, всех тружеников сельского хозяйства и других отраслей агропромыш-

ленного комплекса в организованном проведении зимовки скота, изыскании и использовании резервов и возможностей для более быстрого увеличения производства животноводческой продукции, Центральный Комитет КПСС, Совет Министров СССР, Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов и Центральный Комитет ВЛКСМ одобрили инициативу передовых коллективов животноводческих бригад и ферм, колхозов, совхозов, межхозяйственных и других сельскохозяйственных предприятий, предприятий и организаций Сельхозтехники, пищевой, мясной и молочной, комбикормовой, микробиологической промышленности, рыбного хозяйства, передовиков производства, принявших высокие обязательства и выступивших с предложением развернуть Всесоюзное социалистическое соревнование за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982/83 года, своевременную их переработку, высокое качество и полную сохранность продукции.

ЦК компартий союзных республик, крайкомам, обкомам, окружкомам, горкомам и райкомам партии, министерствам и ведомствам СССР, Советам Министров союзных и автономных республик, исполкомам краевых, областных, городских, районных, сельских и поселковых Советов народных депутатов, агропромышленным объединениям, профсоюзным и комсомольским органам, первичным партийным, профсоюзным и комсомольским организациям колхозов, совхозов и других предприятий агропромышленного комплекса предложено всемерно поддерживать инициативу передовиков производства, усилить организаторскую и политическую работу по широкому развертыванию Всесоюзного социалистического соревнования под лозунгом «Животноводство — ударный фронт!».

Обеспечить высокий уровень организации и действенность социалистического соревнования, создавать в каждом коллективе обстановку трудовой состязательности и товарищеской взаимопомощи, оперативно подводить итоги, доводить их до всех соревнующихся, широко показывать

опыт передовиков производства, оказывать помощь отстающим. Повышать роль и ответственность руководителей и специалистов за внедрение передового опыта в организации труда и производства, мобилизацию трудящихся на успешное выполнение государственных планов и принятых социалистических обязательств. Укреплять деловое сотрудничество и взаимопомощь между коллективами предприятий и организаций агропромышленного комплекса.

Развивать и поддерживать инициативу коллективов предприятий и объединений:

Сельхозтехники — по обеспечению во всех обслуживаемых хозяйствах комплексного технического обслуживания ферм, кормоцехов, бесперебойной работы машин и оборудования, механизации трудоемких работ по обслуживанию животных, переработке и подготовке кормов, эффективного их использования и повышения на этой основе продуктивности скота и птицы; мясной и молочной промышленности — по значительному расширению приемки скота и молока непосредственно в местах их производства и вывозке транспортом заготовительных организаций, обеспечению своевременной переработки и высокого качества конечной продукции; комбикормовой, микробиологической промышленности и рыбного хозяйства — по изысканию и приведению в действие резервов и возможностей перевыполнения планов производства и поставки сельскому хозяйству полноценных комбикормов, высокобелкового кормового сырья, витаминов, минеральных и других кормовых добавок, лечебных и ветеринарно-профилактических препаратов.

Установлено, что победителями во Всесоюзном социалистическом соревновании за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982/83 года признаются передовики производства, коллективы бригад и ферм, колхозов, совхозов, межхозяйственных и других сельскохозяйственных предприятий, подсобных сельских хозяйств предприятий, организаций и учреждений, а также районы и автономные округа, области,

для награждения союзных республик — 6 почетных грамот с денежными премиями от 50 до 100 тыс. рублей; для награждения автономных республик, краев, областей и автономных областей — 34 почетные грамоты с денежными премиями от 20 до 50 тысяч рублей; для награждения автономных округов и районов — 200 почетных грамот с денежными премиями от 5 до 15 тыс. рублей; (Окончание на 2-й стр.)

края, автономные и союзные республики, которые организованно проведут зимовку скота, добьются наивысших показателей в выполнении планов и социалистических обязательств по производству и продаже государству мяса, молока и другой продукции, обеспечат сохранность поголовья скота, повышение его продуктивности, наибольшее увеличение производства и закупок продуктов животноводства.

Победителями во Всесоюзном социалистическом соревновании признаются также наиболее отличившиеся коллективы цехов, участков, предприятий и объединений Сельхозтехники, пищевой, мясной, молочной, комбикормовой и микробиологической промышленности, рыбного хозяйства, которые обеспечат бесперебойную и эффективную работу машин и оборудования животноводческих ферм и кормоцехов, своевременную переработку мяса, молока и другой животноводческой продукции, выполнят и перевыполнят планы производства и поставок сельскому хозяйству комбикормов, кормовых добавок, белкового сырья и тем самым будут способствовать росту продуктивности скота и птицы, выполнению и перевыполнению планов производства и закупок животноводческой продукции.

Постановлением учреждено 1.240 почетных грамот ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦПС и ЦК ВЛКСМ для награждения победителей во Всесоюзном социалистическом соревновании за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982-83 года, из них:

для награждения союзных республик — 6 почетных грамот с денежными премиями от 50 до 100 тыс. рублей.

для награждения автономных республик, краев, областей и автономных областей — 34 почетные грамоты с денежными премиями от 20 до 50 тысяч рублей;

для награждения автономных округов и районов — 200 почетных грамот с денежными премиями от 5 до 15 тыс. рублей;

(Окончание на 2-й стр.)

В ЦЕНТРАЛЬНОМ КОМИТЕТЕ КПСС, СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР, ВСЕСОЮЗНОМ ЦЕНТРАЛЬНОМ СОВЕТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ И ЦЕНТРАЛЬНОМ КОМИТЕТЕ ВЛКСМ

(Окончание).

Начало на 1-й стр).

для награждения коллективов колхозов, совхозов, межхозяйственных и других предприятий и организаций, подсобных сельских хозяйств промышленных предприятий и организаций — 1.000 почетных грамот с денежными премиями от 3 до 5 тыс. рублей.

Хозяйства, предприятия и организации награжденные Почетными грамотами ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ, получают автобусы и автомобили на условиях, определяемых соответствующими министерствами и ведомствами.

Приняты предложения:

ВЦСПС о выделении в 1983 году для поощрения победителей во Всесоюзном социалистическом соревновании 18 тыс. льготных туристских путевок по Советскому Союзу и в зарубежные страны;

ЦК ВЛКСМ об учреждении 700 почетных дипломов для награждения лучших комсомольско-молодежных коллективов и выделении 1 тыс. туристских путевок для поощрения передовиков производства;

министерств, ведомств и ЦК профсоюзов об учреждении 2,4 тыс. почетных дипломов этих министерств и ведомств и ЦК профсоюзов с денежными премиями для награждения коллективов ферм, бригад, цехов и участков, а также 4 тысяч почетных дипломов с денежными премиями для награждения передовиков победителей во Всесоюзном социалистическом соревновании за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982-83 года.

Постановлением предусмотрено, что итоги Всесоюзного социалистического соревнования за успешное проведение зимовки скота, увеличение производства и закупок продуктов животноводства в зимний период 1982-83 года будут подведены с учетом показателей за IV квартал 1982 года и первое полугодие 1983 года.

Признано целесообразным, чтобы ЦК компартий союзных республик, крайкомы и обкомы партии, Совет Министров союзных и автономных республик, крайисполкомы и облисполкомы, министерства и ведомства совме-

стно с профсоюзными и комсомольскими органами представили к награждению орденами и медалями СССР работников, добившихся во Всесоюзном социалистическом соревновании наиболее выдающихся результатов и показавших образцы трудовой доблести в выполнении планов и социалистических обязательств по увеличению производства мяса, молока и других продуктов животноводства в зимний период 1982-83 года.

ЦК компартий союзных республик, крайкомам, обкомам и райкомам партии, первичным партийным организациям, советским, профсоюзным и комсомольским органам предложено осуществить необходимые меры по дальнейшему укреплению животноводческих комплексов и ферм квалифицированными кадрами, прежде всего за счет коммунистов и комсомольцев, повысить требовательность к руководителям и специалистам за порученное дело. Активизировать деятельность партийных, профсоюзных и комсомольских групп, постов и групп народного контроля по повышению действенности социалистического соревнования, мобилизации внутренних резервов для увеличения производства мяса, молока и другой продукции, по устранению фактов бесхозяйственности и расточительства. Шире развернуть организаторскую и массово-политическую работу в коллективах, направить их усилия на реализацию Продовольственной программы СССР, изыскание дополнительных резервов для увеличения производства животноводческой продукции.

Пропагандистскую и массово-политическую работу необходимо сосредоточить на решающих участках производства — непосредственно в животноводческих комплексах, на фермах, в бригадах. Обеспечивать широкую гласность социалистического соревнования среди животноводов, всемерно использовать имеющиеся средства морального и материального поощрения, наглядную агитацию, активно поддерживать соревнование ферм, бригад за учрежденный космонавтами «Звездный вымпел имени Ю. А. Гагарина», за призы знатных животноводов. Широко практиковать чествование передовых животноводов, семейных династий. Систе-

матически организовывать встречи руководящих работников, партийных, советских, профсоюзных и комсомольских органов, агропромышленных объединений, деятелей литературы и искусства с животноводами, направлять на фермы и комплексы квалифицированных лекторов, докладчиков, коллективы художественной самодеятельности.

Редакция газет и журналов, телевидения и радио рекомендовано широко освещать ход социалистического соревнования за образцовое проведение зимовки скота, высокую продуктивность животноводства, бережное использование кормов, за успешное выполнение планов и социалистических обязательств. Глубоко раскрывать передовые методы в организации и технологии ведения животноводства, прежде всего внедрение бригадного подряда материального и морального поощрения за конечные результаты, умело использовать все возможности для широкого и яркого показа опыта передовиков и победителей социалистического соревнования, правофланговых одиннадцатой пятилетки, поднимать авторитет профессии животновода.

Издательствам «Плакат» и «Колос» поручено подготовить и выпустить комплекты материалов, плакатов, серия фотовыпусков по лучшему опыту организации зимовки скота, постановки организаторской и политической работы по широкому развертыванию социалистического соревнования.

Центральный Комитет КПСС, Совет Министров СССР, Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов и Центральный Комитет ВЛКСМ выразили твердую уверенность в том, что труженики сельского хозяйства, пищевой, мясной и молочной, комбикормовой и микробиологической промышленности, рыбного хозяйства, предприятий и организаций Сельхозтехники, активно включившись во Всесоюзное социалистическое соревнование за успешное проведение зимовки скота, добьются новых успехов в увеличении производства мяса, молока и других продуктов животноводства, достойно встретят 60-летие образования СССР, внесут весомый вклад в выполнение Продовольственной программы СССР.

ПАРТИЙНАЯ
ЖИЗНЬ

ОТЧЕТЫ И ВЫБОРЫ ЗА ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ РАБОТЫ

В первичных партийных организациях нашего района проходят отчетно-выборные собрания. Выступая с критических позиций, коммунисты дают оценку проделанной работе, выявляют причины недостатков.

Коммунисты районного производственного управления бытового обслуживания населения могут быть удовлетворены результатами своей деятельности. Предприятие успешно выполнило задание десяти месяцев по основным показателям. Большинство коммунистов — в авангарде соревнующихся, все имеют общественные поручения и почти каждый добросовестно относится к их выполнению. Об этом и говорилось в отчетном докладе, с которым выступила секретарь партийной организации В. М. Жугун.

Выступая в прениях, коммунисты отметили, что в докладе нашли отражение далеко не все стороны работы партийной организации, мало говорилось о решении производственных проблем. Участники собрания останавливались также на упущениях в идеологической работе, где, к сожалению, допускается много формализма. В коллективе успешно действуют школы экономического образования и в то же время мало внимания уделяется работе агитаторов и политинформаторов, не всегда на должном уровне наглядная агитация. Встречаются в коллективе и факты нарушений трудовой дисциплины.

* * *

О совершенствовании стиля и методов работы вели речь на своем отчетно-выборном собрании коммунисты передвижной механизированной колонны № 9 «Крайколхозстройобъединения». Партийная организация за прошедший год добилась определенных сдвигов. Выработка на одного работающего значительно выше плановой, рост производительности труда опережает рост заработной платы. Успешно выполняется план по строительству собственными силами, но в то же время коллектив не справляется с заданием по генподряду.

ПМК-9 оказывает немалую помощь труженикам села в выполнении задач, поставленных Продовольственной программой. В колхозах и совхозах района ведется большое строительство. Двенадцать механизаторов ПМК участвовали в уборке урожая, восемь автомобилей работало на вывозке зерна. Кроме того, строители выезжали на прополку

корнеплодов и уборку картофеля. Обо всем этом говорилось в отчетном докладе секретаря партбюро В. В. Волохова, в выступлениях коммунистов.

Однако, как отмечали выступающие, истощены далеко не все резервы. Партийная организация слабо растет численно, отдельные участки слабо охвачены партийным влиянием.

На собрании шла также речь о работе комиссии по контролю деятельности администрации. Дело в том, что трем-четырем коммунистам, входящим в ее состав, не под силу взять под свой контроль различные стороны работы коллектива. И им следует действовать в определенных направлениях, сосредоточив усилия на наиболее важных проблемах.

* * *

Анализируя на своем отчетно-выборном собрании работу партийного бюро, коммунисты Дзержинского автотранспортного предприятия отмечали, что за прошедший год достигнуты определенные успехи. Благодаря организаторской и массово-политической работе партбюро и руководства, коллектив успешно выполнил задание десяти месяцев по грузоперевозкам и перевозке пассажиров, по доходам и прибыли. Значительно повысился уровень рентабельности, увеличился уровень использования автомобильного парка.

Секретарь партбюро Г. В. Мамаев, выступая с отчетным докладом, остановился на том, что немалую роль в мобилизации коллектива на успешное выполнение производственных заданий играет социалистическое соревнование за достойную встречу 60-летия образования СССР. Члены партийного бюро совместно с руководителями профсоюзной организации сумели найти наиболее приемлемые формы трудового соперничества водителей и ремонтников, обслуживающих автомашины различных марок, умело используются меры морального и материального поощрения. Получает дальнейшее развитие бригадная форма организации труда.

Коммунисты, выступая на собрании, подчеркивали, что нужно и дальше развивать имеющиеся достижения. А это станет возможным лишь в том случае, если партийное бюро вплотную займется совершенствованием стиля и метода своей работы.

Н. САФРОНОВ,
инструктор организационного
отдела райкома КПСС.

„УРАЛЫ“ ДЛЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

Челябинская область. В Продовольственной программе СССР предусмотрено освоить производство вездеходов «Урал» для транспортировки сельскохозяйственной продукции. На автозаводе в г. Миассе созданы автомобили, оборудованные устройствами для внесения удобрений в почву.

Для проверки надежности автомобиля в производственных условиях, новая партия «Уралов», в конструкцию которых внесены многочис-

ленные изменения по результатам предыдущих испытаний, пройдет проверку в хозяйствах Украины на перевозке сахарной свеклы и в Челябинской области — на доставке удобрений.

На снимке: новый «Урал» в положении разгрузки кузова на левую сторону. Высокие борта обеспечивают эффективную перевозку сельскохозяйственной продукции.

Фото Б. Клиппингера (Фотохроника ТАСС).



МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЦА

С УТРА ДО ВЕЧЕРА

«Я работаю бухгалтером. Хочу узнать, как снять накопившееся за день утомление. Говорят, что существует комплекс специально подобранных гимнастических упражнений...»

(Из письма читательницы).
При длительной работе в положении сидя создаются неблагоприятные условия для деятельности внутренних органов. Это ведет к снижению работоспособности, головным болям, иногда — к болям в сердце.

Постепенно накапливающееся утомлению может стать хроническим — появляется раздражительность, сон становится беспокойным, человек с самого утра чувствует себя разбитым, усталым. Утомление снимается с помощью специально подобранных гимнастических упражнений, именно для тех мышц, которые долго бездействуют. Легкая, правильно организованная мышечная работа стимулирует деятельность головного мозга, благотворно влияет на организм.

Утренняя зарядка помогает сбросить с себя сонливость, бодрым начать день, легко приступить к работе. Утреннюю гимнастику хорошо завершать водной процедурой.

Большое значение имеет правильно организованный активный отдых. Даже кратковременные (в течение пяти-семи минут) физические упражнения во время рабочего дня в виде физкультурных пауз повышают производительность труда. Перед началом занятий откройте форточку, растегните ворот, ослабьте пояс. Для физкультурных пауз можно использовать хорошо знакомые три-четыре упражнения из комплекса утренней гимнастики: одно — типа потягивания, выпрямляющего позвоночник и растягивающего грудную клетку, в сочетании с глубоким дыханием, одно — два упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения) и одно для мышц ног типа приседаний. Каждое упражнение повторите от пяти-шести до десяти-двенадцати раз.

Физкультурные паузы следует проводить первый раз через два-три часа после начала работы, а потом — через каждые два часа.

Для поддержания высокой работоспособности очень полезны ежедневные прогулки пешком продолжительностью от двадцати-тридцати минут до одного-двух часов. Лучше гулять два раза в день, совершая короткую прогулку быстрым шагом перед работой и длительную, спокойную — после нее. Плодотворно влияют на организм десяти-пятнадцатиминутные прогулки перед сном. Они снимают накопившееся за день утомление, способствуют глубокому сну.

Р. ФИЛАНОВА,
врач районной больницы.

В нашей стране многое делается для того, чтобы продлить жизнь человека, сохранить его здоровье, трудоспособность. Продолжительность жизни в среднем у нас составляет 70 лет, тогда как в мире сегодня средняя продолжительность жизни человека — 59 лет.

Процесс старения — биологическая закономерность. Но приостановить его, задержать возможно. И многое тут зависит от самого человека.

Трех основных правил должны придерживаться люди пожилого возраста. Во-первых, избегать эмоциональных перенапряжений, переживаний — так называемых стрессовых состояний, во-вторых, вести более активный образ жизни, и в-третьих, что очень важно и в то же время наиболее легко осуществимо, правильно организовать свое питание.

Какие требования предъявляются к рациону питания пожилых людей? Прежде всего — энергетическая сбалансирован-

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

ности: калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам организма. Некоторые, несмотря на возраст, оставляют свое меню прежним. Это неверно. Ведь с годами, особенно после ухода на заслуженный отдых, не принимая активного участия в работе, человек значительно сокращает затраты энергии. Следовательно, при составлении рациона питания надо учитывать, что в пожилом возрасте женщины затрачивают в день в среднем около 2.200 килокалорий, мужчины — 2.600 килокалорий.

Чтобы избежать распространенной «старческой» болезни атеросклероза, в рацион следует вводить продукты, способные снижать уровень холестерина в крови и выводить его из организма. К числу таких продуктов относятся прежде всего рыба, растительные масла.

В то же время необходимо

ограничить употребление продуктов — источников легкоусвояемых углеводов (сахара, кондитерских и мучных изделий), сократить в рационе трудноперевариваемые продукты, такие, как грибы, бобовые, копчености.

Сокращая употребление этих продуктов, нужно больше использовать легкоусвояемые организмом молочные и рыбные продукты, свежие овощи и фрукты.

Полезны, питательны, легко усваиваются организмом продукты моря, которые должны обязательно найти место в рационе пожилых людей.

Из первых блюд рекомендуются овощные и крупяные вегетарианские супы (щи, свекольники, борщи), из вторых — изделия из мяса и рыбы нежирных сортов, лучше всего в отварном виде. В десерте предпочтение следует отдать киселям, компотам, сокам, же-

ле, фруктам. Очень полезен настой шиповника. Тем, кому за 50, нужно отказаться от частого употребления пирожков, пирожных, конфет.

Обратите внимание и на кулинарную обработку продуктов. Их лучше всего употреблять в отварном виде, избегая жареных блюд, острых приправ.

Одна из наиболее частых ошибок людей пожилого возраста в том, что они нарушают режим питания. Кстати, для них рекомендуется пяти-шестичасовый прием пищи — с учетом вторых завтраков, легких ужинов.

Рациональное питание в пожилом возрасте в сочетании с умеренной физической работой, занятиями физкультурой помогут сохранить хорошее самочувствие, здоровье, трудоспособность на долгие годы.

Н. КОНОВАЛОВ,
терапевт районной больницы.

ЛЕКАРСТВА ДЕТЯМ

Специфический запах и вкус некоторых лекарственных препаратов вызывают нередко у ребенка бурную реакцию: он плачет, выплевывает таблетки, может возникнуть рвота. И даже если лекарство в конце концов проглочено, такая реакция подчас сводит на нет его фармакотерапевтический эффект.

Надо постараться, чтобы ребенок спокойно принял лекарство. Не пытайтесь сразу после рвоты снова протягивать малышу таблетку или порошок. Наберитесь терпения и объясните, что он скоро выздоровеет, если примет это лекарство.

В некоторых случаях можно и исправить вкус медикамента. Как это лучше сделать, посоветуйтесь с врачом. Дело в том, что прибавление, к примеру, меда, ягодных соков или

сиропов, варенья изменяет свойства некоторых лекарств, замедляет процесс их всасывания.

Амидопирин и анальгин нужно растереть и растворить в теплом сладком чае. Так же можно давать таблетки от кашля, а микстуру от кашля дети обычно пьют охотно — она вкусная. Сульфаниламидные препараты в воде не растворяются, их надо растереть и смешать с сахарным песком или тертым яблоком. В любую кашу или пюре можно добавить глюконат кальция, предварительно растертый в порошок.

Антибиотики, как правило горькие, а давать их детям приходится иногда длительно. Растерев, их следует смешать с обычным сахарным сиропом.

Л. АНЦИФЕРОВА,
педиатр районной больницы.

ЛЕЧИТЬ СВОЕВРЕМЕННО

Рак — злокачественная опухоль, развивающаяся из покровной (эпителиальной ткани). Рак может развиваться во всех органах и тканях, где имеются эпителиальные клетки, т. е. на коже, слизистых оболочках, в пищеводе, легких, желудочно-кишечном тракте и других органах.

Причиной возникновения злокачественных опухолей являются многочисленные и разнообразные факторы, а именно: действие на организм ряда химических веществ, физических воздействий, а в некоторых случаях — вирусов. Большое значение имеют так же условия жизни, влияние внешней среды и, в частности, питание.

Рак не возникает внезапно, развитию его предшествует ряд хронических заболеваний, которые получили название предраковых. К ним относят длительно незаживающие язвы (кожи, желудка, шейки матки), полипы, некоторые доброкачественные опухоли молочной железы и т. п. Однако не следует счи-

тать, что на фоне этих заболеваний обязательно разовьется рак. Своевременное лечение таких заболеваний — надежная профилактика от рака.

Частота поражения раком различных органов неодинакова. Так у мужчин чаще поражается желудок, бронхи и легкие (особенно у курильщиков), кожа, полость рта и глотки.

У женщин наиболее часто встречается рак матки, рак органов пищеварения, молочных желез.

В начале заболевания рак, не зависимо от места его развития, нередко не дает выраженных болевых симптомов. Поэтому больные обращаются к врачу часто несвоевременно. Между тем успех лечения рака в значительной степени зависит от того, насколько рано оно предпринято. Имеются некоторые особенности в зависимости от места развития раковой опухоли.

Рак желудка может развиваться на фоне длительно существующей язвы желудка, полипов и некоторых форм хронических га-

стритов. Нередко наблюдается упадок сил, понижение работоспособности, побледнение кожных покровов, снижение веса тела, потеря аппетита, тошнота, изжога. Такие симптомы должны служить поводом для немедленного обращения к врачу.

В некоторых случаях при развитии рака в легких бывают боли в грудной клетке, усиливающиеся при кашле, кровохарканье. Большое значение в профилактике рака легких имеют флюорографические осмотры.

Рак кожи встречается обычно у пожилых людей, причем одинаково часто как у мужчин, так и женщин. Чаще всего рак кожи бывает на лице. Различные пятна на коже, если они подвергаются частым повреждениям, также могут превратиться в злокачественные опухоли. Поэтому всякие хронические поражения кожи необходимо лечить у врача.

Е. А. БРЫЛЕВА,
хирург районной больницы.

СОХРАНИТЕ МОЛОДОСТЬ

Наше здоровье не только личное благо каждого, но и великое народное достояние. Его состояние зависит во многом от того, достаточно ли мы двигаемся, занимаемся ли утренней гимнастикой.

Большое значение физическим упражнениям придавали многие выдающиеся умы человечества. Предлагаем некоторые высказывания великих людей.

«Тренируя свое тело, человек становится здоровым, выносливым, ловким, так же следует тренировать свой разум, свою волю».

(М. Горький).

«Я чувствую после прогулки и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал, освежил свой мозг».

(К. Э. Циолковский).

«Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

(К. Д. Ушинский).

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

(Аристотель).

«Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств».

(Авиценна).

«Упражнения и умеренность могут даже в старости сохранить до некоторой степени прежнюю силу».

В СЕМЬЕ БРАТСКОЙ, ДРУЖНОЙ



Большими успехами в развитии экономики и культуры встречают 60-летие СССР труженики Карачаево-Черкессии. За эти годы бывшая отсталая окраина царской России превратилась в развитую индустриально-аграрную область.

Здесь созданы крупные современные предприятия горнорудной, машиностроительной, электроэнергетической, топливной, химической, металлообрабатывающей промышленности. За последние 10 лет производство валовой промышленной продукции почти удвоилось. Только за счет перевыполнения плана десятой пятилетки страна получила дополнительно на 45 миллионов рублей различных изделий.

В области выпускаются холодильные машины, авторефрижераторы, станки-автоматы, резинотехнические изделия, лаки, краски, инструменты.

Коренные изменения произошли и в сельском хозяйстве. Созданы крупные колхозы, совхозы, межхозяйственные объединения, десятки механизированных животноводческих комплексов.

Большие успехи достигнуты в развитии культуры и искусства. Коренные народы, населяющие область, не имевшие до Октябрьской революции своей письменности, теперь учатся на родном языке. В области имеются педагогический и политехнический институты, шесть средних специальных учебных заведений, более 200 общеобразовательных школ.

За большие заслуги в деле укрепления дружбы советских народов, достижения в хозяйственном и культурном строительстве Карачаево-Черкесская автономная область награждена орденами Ленина и Дружбы народов.



Уверенно набирает проектную мощность Карачаево-Черкесский цементный завод (на верхнем снимке слева) — молодое предприятие области. Третье в 1981 году коллектив выходил победителем в социалистическом соревновании предприятий отрасли.

На среднем снимке: доцент кандидат физико-математических наук А. М. Узденов с группой студентов в лаборатории физики.

На нижнем снимке: Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета СССР З. А. Байрамкулова — доярка совхоза «Учкекенский».

РЕДАКТОР И. Г. ГРИГОРЬЕВ



26 — ПЯТНИЦА	11.00 — «Движение без опасности».
ПЕРВАЯ ПРОГРАММА	11.30 — «Круг чтения».
8.00 — «Время».	12.15 — «Человек. Земля. Вселенная».
8.40 — Утренняя гимнастика.	13.00 — «Песня далекая и близкая».
8.55 — Мультфильмы: «Шапка-невидимка», «Где я его видел?».	13.45 — «Русский музей».
9.15 — «УБИТ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ». Художественный фильм.	Портретная живопись первой половины XIX века.
10.45 — «Композитор Андрей Штогаренко». Фильм-концерт.	14.15 — «Сегодня в мире».
11.35 — Новости. (С 12.00 до 14.15 — перерыв).	14.30 — Премьера телевизионного художественного фильма «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ».
14.15 — Новости.	15.40 — «В мире животных».
14.35 — «Животноводство — ударный фронт». Документальные фильмы: «Важное дело», «Ферма Тропаревых», «Выше только небо», «Нестандартные стандартные коровы».	16.40 — Беседа политического обозревателя Л. А. Вознесенского.
15.45 — «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас». Передача из ГДР.	17.10 — «Знаменитый утенок Тим». Мультфильм.
16.45 — «Пятилетки Марии Вороновой». Телевизионный очерк.	17.30 — Премьера телевизионного документального фильма «Гватемала — венок из ран».
17.00 — «Творчество юных».	18.25 — Перерыв.
17.30 — К 58-й годовщине провозглашения Монгольской Народной Республики. Кинообозрение «По Монголии».	18.40 — Премьера телевизионного художественного фильма «ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА» 1 и 2-я серии.
18.15 — «Леопольд и золотая рыбка». Мультфильм.	21.00 — «Время».
18.30 — Перерыв.	21.35 — Фигуристы открывают сезон.
19.00 — К 60-летию образования СССР. «В семье единой». Азербайджанская ССР.	22.35 — Концерт.
21.00 — «Время».	23.45 — Новости.
21.35 — «Русский музей». Портретная живопись первой половины XIX века.	ВТОРАЯ ПРОГРАММА
22.05 — «Сегодня в мире».	10.00 — «Семицветная страна». Выступление детского сада № 196.
22.20 — «КИНОПАНОРАМА»	10.35 — «Мои любимые стихи». В передаче принимают участие писатели М. Корякина, В. Астафьев, Р. Солнцев.
ВТОРАЯ ПРОГРАММА	11.20 — Музыкальный клуб «Современника». Встреча с Валерием Леонтьевым.
12.00 — Английский язык.	12.20 — «Клуб любителей кино». Из фильмофонда Красноярской студии телевидения.
12.30 — Физика. 6 класс. Вес и невесомость.	13.20 — Телевизионный фестиваль «Сибирь в семье единой». Программа Иркутской студии ТВ.
13.00 — Революционный плакат.	14.20 — К. Сен-Санс. «Фантазия».
13.30 — «Медоборы». Научно-популярный фильм.	14.35 — «Калужский вариант». Телевизионный документальный фильм.
13.45 — «Звездочет». Телевизионный журнал.	15.25 — «Музыкальный киоск».
14.30 — Кинопоэзия. «ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ». Фильм 9-й «БИТВА ЗА КАВКАЗ».	15.55 — «Дудочка и кувшинчик». Мультфильм.
15.20 — Новости. (С 15.30 до 16.55 — перерыв).	16.05 — «Что? Где? Когда?». Телевизионная викторина.
16.55 — «Каждый вечер — премьера».	17.15 — Программа Азербайджанского телевидения. «Новь древней Гянджи». Телевизионный документальный фильм о Кировограде. «У родника». Фильм-концерт.
18.55 — «День края».	19.00 — «Спутник кинозрителя».
19.15 — «Товары для всех». Товарам народного потребления — отличное качество.	19.45 — Международное обозрение.
20.00 — «Спокойной ночи, малыши!». «Паучок Ананси».	20.00 — «Спокойной ночи, малыши!». «Волшебный карандаш».
20.15 — Музыкальная программа.	20.15 — «Здоровье».
21.00 — «Время».	21.00 — «Время».
21.35 — «БОРЬБА». Телевизионный художественный фильм (МНР).	21.35 — «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». Телевизионный художественный фильм. 1 и 2-я серии (до 0.05).
27 — СУББОТА	28 — ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВАЯ ПРОГРАММА	ПЕРВАЯ ПРОГРАММА
8.00 — «Время».	8.00 — «Время».
8.40 — Утренняя гимнастика.	
8.55 — «Если хочешь быть здоров». (Советы физкультурникам).	
9.00 — Премьера фильма-концерта «Бурятские узоры».	
9.15 — «АВВГДейка».	
9.50 — 48-й тираж «Спортлото».	
10.00 — «Для вас, родители!».	
10.30 — «Творчество народов мира». Декоративно-прикладное искусство МНР.	

8.40 — «На зарядку, становись!».
8.55 — Концерт Государственного Волижского русского народного хора.
9.40 — «Будильник».
10.10 — «Служу Советскому Союзу!»
11.10 — «Здоровье».
11.55 — Музыкальная программа «Утренняя почта».
12.25 — «Сельский час».
13.25 — «Музыкальный киоск».
13.55 — Советский Союз глазами зарубежных гостей.
14.15 — Премьера фильма-спектакля Государственного академического Малого театра Союза ССР «ДЕТИ ВАНЮШИНА».
16.45 — «По вашим письмам». Музыкальная программа.
17.35 — «Кот и транзистор». Мультфильм.
17.45 — «Международная панорама».
18.30 — Перерыв.
18.45 — Народные мелодии.
19.00 — «Клуб кинопутешествий».
20.00 — «Анна Герман. Судьба и песни».
21.00 — «Время».
21.35 — «Хранитель древнего ремесла». Телевизионный документальный фильм.
21.45 — Чемпионат СССР по хоккею. «Спартак» — «Трактор». 2 и 3-й периоды. Трансляция из Дворца спорта Центрального стадиона имени В. И. Ленина.
23.15 — Футбольное обозрение.
23.45 — Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

13.50 — Чемпионат СССР по хоккею с мячом. «Енисей» — «Зоркий» (Красногорск).
14.45 — Концерт Государственного академического ансамбля народного танца СССР.
15.00 — «Победители». Клуб фронтовых друзей. К 40-летию Сталинградской битвы.
16.30 — «Ты и я». Фильм-концерт.
16.45 — Мультфильмы.
17.20 — «Факты, проверенные жизнью». Научно-популярный фильм.
17.35 — «Юность моя». Очерк.
18.10 — «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». Телевизионный художественный фильм. Фильм 2-й «НАПАДЕНИЕ».
19.30 — Рассказывают наши корреспонденты...
20.00 — «Спокойной ночи, малыши!».
«Волшебный экран».
20.15 — «Мексиканские зарисовки». Телеочерк.
21.00 — «Время».
21.35 — «СЕМЕРО СЫНОВЕЙ МОИХ...» Художественный фильм.

Дзержинскому райпо на работу срочно требуются РЕВИЗОРЫ и ПЛОТНИКИ.

Обращаться в отдел кадров райпо в рабочее время.

Кинотеатр «ЗАРЯ»

23 — 24 ноября

ПРАВОСУДИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Начало в 16.30, 18.30, 20.30 час