

Орган Тоншаевского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся

Тоншаевский КОЛХОЗНИК

Год издания XXX

№ 145 (3263)

1967 год ЧЕТВЕРГ 7 ДЕКАБРЯ

Цена 2 коп.

С РАЙОННОГО СОВЕЩАНИЯ ЖИВОТНОВОДОВ

УСПЕШНО ПРОВЕДЕМ ЗИМОВКУ СКОТА

2 и 3 декабря в районном Доме культуры собрались животноводы.

С докладом выступил главный зоотехник производственного управления сельского хозяйства А. В. Гарев.

— Животноводы нашего района, — сказал он, — широко развернули социалистическое соревнование за досрочное выполнение и перевыполнение планов продажи государству продуктов животноводства. Благодаря их упорному труду за 11 месяцев текущего года продано молока 61041 центнер, что на 9558 центнеров больше, чем за это же время прошлого года. Производство мяса на 100 гектаров сельхозугодий составило 23 центнера,

или на 5,7 центнера больше по сравнению с прошлым годом.

В настоящее время животноводы перешли на зимне-стойловое содержание скота. Зимовка в этом году будет несколько труднее, так как корма в основном грубые. Как она будет проходить, зависит от качества приготовления кормов. Поэтому руководители колхозов обязаны обратить особое внимание на подготовку их к скармливанию.

Мы уверены, что животноводы приложат все усилия для успешного проведения зимовки и с честью выполнят принятые обязательства.

Прения по докладу

Слово предоставляется председателю сельхозартеля «Ошминский» И. Л. Сланикову.

— 1967 год на исходе, — говорит он, — и можно подвести некоторые итоги работы животноводов. В текущем году доярки обязались получить по 1500 кг молока от коровы. Слово свое они сдержали. От каждой коровы на 1 декабря получено по 1529 кг молока. А доярки В. Вьюгина и З. Елсукова получили более чем по 1800 кг.

Валовый надой молока по колхозу составил 532 тонны, продано государству 490 тонн. Товарность молока составила более 90 процентов. Продуктивность коров в текущем году увеличилась на 235 литров. Колхоз раньше намеченного срока выполнил планы продажи государству молока, мяса и шерсти, значительно увеличилось поголовье скота.

На фермах колхоза будет зимовать 800 голов крупного рогатого скота, в том числе 300 коров; 450 овец. Для каждого вида скота составлен соответствующий рацион кормления. Коровам, например, даем 1,5—2 кг концентратов, 4—картофеля и 10 кг соломы. У нас несколько не хватает комбикормов, но надеемся что в этом поможет производственное управление.

В стойловый период животноводы обязались получить по

600 кг молока от коровы. Они заверили правление колхоза и партийную организацию, что успешно проведут зимовку скота и с честью выполнят свои обязательства.

На трибуну поднимается дояр колхоза «Заря» А. С. Кислицын. На Крутиковской молочно-товарной ферме, — говорил он, — я работаю четвертый год. Раньше она была отстающей, но сейчас вышла в передовые. Если в среднем по колхозу надой составил всего 1200 с небольшим килограммов, то мы получили по 1622 кг от коровы.

Как добились таких результатов? Ответ простой. Летом на ферме действовал зеленый конвейер. Сначала кормили скот зеленой рожью, затем клевером, а с августа давали турнепс. Это позволило от тех же коров получать на 400—450 литров молока больше.

До настоящего времени помещение для скота было плохое, а сейчас его капитально отремонтировали. Грубые корма обливаем подсоленной горячей водой и сдабриваем концентратами. Есть на ферме автопоилки, но автопоилками пользуемся только в теплую погоду, так как зимой трубы замерзают. Около помещения выкопаны три колодца, но в зимнее время воды не хватает.

Правление колхоза и партий-

ная организация мало уделяют внимания повышению продуктивности животных, племенная работа не ведется. Есть такие коровы от которых молока почти не получают.

Животноводы нашего колхоза обязались получить за зимне-стойловый период по 600 литров молока от коровы. Мы уверены, что с этой задачей успешно справимся.

— Продуктивность нашего скота, — говорит председатель сельхозартеля «Путь Ленина» В. А. Крашенинников, — несколько увеличилась. За 11 месяцев текущего года надой молока от коровы составил 1586 кг. Это позволило хозяйству досрочно выполнить план продажи молока государству. Доярки Н. Поплаухина и П. Васенева на 1 декабря получили по 1689—1812 кг молока от коровы. Продукция сдаётся хорошего качества.

Правление колхоза уделяет особое внимание улучшению породности скота. С этой целью на Лазарцевской ферме внедрено искусственное осеменение коров. Результаты получаются неплохие: на 100 коров получено по 93 теленка и все сохранены.

Результаты в хозяйстве могли быть лучше, если бы правление и партийная организация больше уделяли внимания заготовке кормов и подготовке их к скармли-

ванию. В течение всего лета зелени скоту давали мало.

Доярки наши уверены, что зимовку скота проведут успешно и взятое обязательство — получить 700 кг молока от коровы — с честью выполнят.

Мы просим, чтобы производственное управление помогло нам комбикормами, а зоотехники и ветработники почаще бывали бы на фермах и оказывали необходимую помощь.

Слово предоставляется доярке сельхозартеля имени Кирова З. С. Чикишевой.

— В моей группе 15 коров, от каждой из них я обязалась получить по 1600 кг молока. Обязательство уже перевыполнила, получив на 1 декабря по 1950 килограммов.

В зимне-стойловый период 1967—68 годов на каждую голову даем 3 кг сена, 1,5 кг концентратов и вдоволь соломы. Если бы концентратов давали хотя бы по 2 килограмма на корову, а летом скот подкармливали зеленью, то можно было надоесть 2—2,5 тысячи литров молока от коровы.

На Зотовской ферме уже несколько лет подряд ведется искусственное осеменение коров. И результаты хорошие. Полученные телята вырастают в высокопродуктивных коров.

Условия работы в колхозе хорошие и мы уверены, что зимовка пройдет успешно.

Продолжение на 2-й стр.

В РК КПСС И ИСПОЛКОМЕ РАЙСОВЕТА

БОЛЬШЕ УДОБРЕНИЙ НА ПОЛЯ

О проведении месячника по заготовке и вывозке органических удобрений

В целях повышения урожайности сельскохозяйственных культур и подъема экономики колхозов, бюро РК КПСС и исполком райсовета ПОСТАНОВЛЯЮТ:

Объявить двухмесячник по заготовке и вывозке удобрений на поля в районе с 1 декабря 1967 года по 31 января 1968 года.

Утвердить план заготовки и вывозки удобрений, представленный производственным управлением сельского хозяйства, а количестве 80 тыс. тонн, в том числе заготовить и вывезти удобрений силами колхозов 19 тыс. тонн, ММС — 40 тыс. тонн, «Сельхозтехники» — 21 тыс. тонн

Обязать партийные организации и правления колхозов

разработать и довести графики-задания до каждой полеводческой и тракторной бригады, фермы.

Развернуть среди бригад колхозников и механизаторов социалистическое соревнование на заготовке и вывозке удобрений, ежедекадно подводить итоги работы, за лучшие показатели вручать переходящие вымпелы и денежные премии.

Обязать редакцию «Тоншаевский колхозник» постоянно освещать на страницах газеты ход социалистического соревнования колхозов, бригад по заготовке и вывозке удобрений на поля.

ПЕРВЫЙ ПЛЕНУМ РК ВЛКСМ

Состоялся организационный пленум вновь избранного состава РК ВЛКСМ. Членами бюро избраны товарищи В. В. Букарева, А. М. Зиянов, Ф. В. Зыкова, В. В. Овсянников, Н. И. Разумов, В. В. Клешнин, В. А. Елкин, А. И. Бугрова, К. П. Ложкина, Г. М. Смирнова, А. И. Балахонцев. Первым секретарем райкома пленум избрал А. И. Балахонцева, вторым — Г. М. Смирнову.

Пленум утвердил заведующим орготделом райкома В. В. Овсянникова, заведующей отделом учащей молодежи Ф. В. Зыкову, заведующей общим сектором Л. В. Евстропову.

Начальником районного штаба «Комсомольского прожектора» утверждена Г. М. Смирнова.

СЕМЕНАМ ОТЛИЧНЫЕ ПОСЕВНЫЕ КАЧЕСТВА

Мало вырастить доброкачественные семена, надо их сохранить, чтобы к моменту сева они имели хорошие посевные качества. Семенной материал должен засыпаться на хранение в чистом и сухом виде, доведенным до классного состояния.

С момента засыпки и до посева за семенами должны вести наблюдение кладовщик и агроном. Они обязаны определять температуру, зараженность амбарными вредителями, следить за изменением цвета и запаха. В течение всего периода необходимо следить также за влажностью семян, и проверять ее по каждой партии.

Основным показателем качества семян является всхожесть. Поэтому семена на всхожесть нужно проверять не реже одного раза в четыре месяца и последний раз за 20 дней до посева. Если в период хранения проводится подработка семян, то после необходимо проверить их на всхожесть. Семенной материал, за-

сыпанный на хранение с повышенной влажностью, проверять на всхожесть ежемесячно.

Одной из задач в период хранения посевного материала является защита его от амбарных вредителей. Партии семян, зараженные клещем, могут быть обеззаражены различными путями: очисткой на зерноочистительных машинах, охлаждением, просушкой или химической обработкой. На зараженность они должны проверяться ежемесячно.

Проверкой установлено, что в колхозах «Коммунар», «Память Ленина», «Путь к коммунизму» и имени Тимирязева большие партии посевного материала заражены клещем. Если в хозяйствах, в которых имеются пораженные семена, не проведут соответствующей обработки, то к весеннему севу семенной материал потеряет свои качества.

Семена перед засыпкой на хранение должны быть тщательно очищены, что сделано в ряде колхозов. В

настоящее время большинство хозяйств завершают очистку посевного материала. А вот колхозы «Прогресс», «Кодочиги» и «Новый мир» до сих пор не закончили эту работу. Не проявляют заботы о семенах руководители сельхозартели «Герой труда». В Пурлах несортированный ячмень насыпан высотой более двух метров. В каждом килограмме находится 1600 штук семян сорняков. Ячмень имеет первую степень зараженности клещем. Льюсемя лежит на току в ворохе не очищенное, тогда как бригадир заявляет, что людям нет работы.

Наблюдаются случаи, когда чистые семена засоряются вновь. Так, на складе первой бригады колхоза «Малокаменский» засорено рожью, пшеницей и овсом 20 тонн гороха. Эту партию необходимо сортировать снова.

А. МАРАХТАНОВА,
заведующая семенной лабораторией.

ОЧИСТКА СЕМЯН ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР В КОЛХОЗАХ РАЙОНА

на 1 декабря 1967 г.
1-ая графа — засыпано семян в цн., вторая — очищено в процентах и засыпано.
(Данные семенной лаборатории).

«Красное знамя»	312	100
«Заря»	520	109
Имени Ленина	1180	100
Имени Тимирязева	560	109
«Путь Ленина»	520	100
«Красная нива»	390	100
Имени Кирова	355	100
«Колос»	423	99,3
«Коммунар»	1185	99
Имени Свердлова	590	94
«Гигант»	1300	91,5
«Ошминский»	1200	87,8
«Память Ленина»	1218	84,9
«Организатор»	650	73,5
«Герой труда»	454	57,3
«Путь к коммунизму»	260	41,1
«Прогресс»	420	40,5
«Ир-Жара»	470	35,1
«Малокаменский»	290	27,6
«Кодочиги»	330	—
«Новый мир»	231	—



● Дагестанская АССР. В опытном хозяйстве имени Кирова Хасавюртовского района выращивается высокопродуктивная северо-кавказская порода свиней. Племенными животными пополняются фермы многих хозяйств республики.

На снимке: на ферме опытного хозяйства.
Фото Р. Дика.

Фотохроника ТАСС

ТРОФЕЙ ОХОТНИКОВ

Охотники из Московского военного округа на территории колхоза имени Ленина устроили облаву на волков.

Начальник команды В. И. Гаврилов тщательно готовился к этому дню. Заранее было определено место склпления хищников, разработан план проведения облавы.

И вот три убитые волка лежат у ног охотников Гаврилова, Кузнецова, Родина, Романова, Амеюкина.

УСПЕШНО ПРОВЕДЕМ ЗИМОВКУ СКОТА

(Продолжение.
Начало на 1-й стр.)

Слово получает заместитель председателя сельхозартели «Малокаменский» Д. Е. Лоскутов.

— В текущем году наши животноводы внесли достойный вклад в дело повышения продуктивности скота. Благодаря их добросовестному отношению к порученному делу колхоз выполнил план продажи государству молока, шерсти и яиц. Надой молока на корову составил более 1600 литров, что на 300 больше, чем в прошлом году. На каждые 100 овцематок получено по 194 ягненка, а от каждой курицы-несушки — по 156 штук яиц.

Зимовка в этом году будет трудная и работа предстоит кропотливая, так как в рационе кормления преобладает солома. Правда, кроме ее коровам даем по 1 кг сена, концентратов — по 2 и по 4 кг картофеля. Норма небогатая, но если все это использовать правильно, по-хозяйски, то можно значительно поднять продуктивность скота.

В колхозе проведена некоторая работа по искусственному осеменению и сейчас уже есть возможность улучшить стадо за счет молодняка.

К зимне-стойловому периоду несколько обновлены животноводческие помещения — вступил в строй новый коровник на 200 голов, отремонтированы старые.

Я уверяю, что животноводы будут трудиться, не покладая рук, и выполнят свое обязательство — получат в 1968 году по 1600 литров молока от коровы.

На трибуну поднимается передовая доярка сельхозартели

«Коммунар» В. Г. Маковеева.

— Я работаю в животноводстве десятый год, — говорит она, — в юбилейном году брала обязательство получить по 1800 кг молока от коровы, а на сегодня получила по 2150 килограммов. Как видите, обязательство уже перевыполнила. Переход на осенне-зимние отелы коров позволил получать высокие надои зимой и летом.

На нашей ферме ведется племенная работа. Уж несколько лет коров осеменяют искусственно. Первые годы мы не верили этому способу и в стаде держали быка. Теперь в пользу искусственного осеменения коров убедились и два года быка на ферме не держим. Но одна беда: нет у нас специального пункта по искусственному осеменению.

Слово предоставляется секретарю партийной организации сельхозартели «Память Ленина» А. А. Алексееву.

— Животноводы нашего колхоза, — говорит он, — поработали неплохо. План продажи молока государству выполнили на 113 процентов, шерсти — на 184. Несмотря на худшее обстоятельство по мясу, но до конца года план выполним.

К предстоящей зимовке готовиться начали раньше обычного в результате все животноводческие помещения хорошо подготовлены. В этом году на отдельных фермах будет проводиться измельчение кормов, но делать это на остальных фермах нет возможности.

Есть в нашем хозяйстве хорошие животноводы. Антонина Тимофеевна Ложкина, например, получила привес телят по 600

граммов в сутки, а Анна Михайловна Зайцева получила по 2,5 килограмма шерсти и по 1,5 ягненка от каждой овцематки.

Результаты могли быть лучше, но это во многом зависит от руководителей хозяйства, как они будут организовывать приготовление кормов. С этим у нас еще не все благополучно.

На прошедшем совещании работники животноводства приняли повышенные обязательства, и мы уверены, что с этим они успешно справятся.

— На ферме мы работаем трое, — говорит свиноводка сельхозартели «Коммунар» А. Ф. Мотовилова. — Корма ежедневно дрожжею. Условия работы неплохие, но одна беда — жижесборник находится в свинарнике, жижа откачивается от случая к случаю. От нее идет невыносимый запах, и когда приходишь на ферму, то не знаешь сколько поросят осталось в живых. Чтобы избежать падежа, необходимо принимать срочные меры.

С обязательствами, которые мы приняли, справимся и зимовку проведем на высоком уровне.

Знатный свиновод сельхозартели имени Тимирязева А. А. Звонов рассказывает, что он в текущем году получил по 16 поросят от каждой свиноматки.

Хотя и говорят люди, что свиноводство дело не мужское, — говорит он, — но я работаю седьмой год и результаты, как видите, неплохие.

Кормов для свиней заготовлено достаточно, проведена некоторая механизация трудоемких процессов, работать год от года становится легче. Корма

дрожжью круглый год, а это положительно складывается на продуктивности.

В 1968 году обязался получить по 15 поросят от основной и по 7 поросят от разовой свиноматки. Я уверен, что свое слово сдержу.

На трибуну поднимается телятница сельхозартели «Путь Ленина» М. Ф. Дерышева.

— Телятницей я работаю шестой год, — говорит она. — Телят выращиваю от 20-дневного возраста до 4-х месячного. В течение года вырастила 115 голов и не было ни одного случая падежа. Привес составил по 550 граммов в сутки на голову.

С переходом на зимне-стойловое содержание молодняку даю полкилограмма концентратов и вволю сена. Помещение хорошее, зима телятам не страшна. Сейчас для них буду готовить искусственное молоко. Уверена, что те задачи, которые поставлены перед нами на 1968 год, мы выполним успешно.

В прениях по докладу приняли участие главный врач ветлечебницы И. К. Глухов, директор маслозавода Н. Г. Михалицын, первый секретарь РК КПСС Н. П. Воробьев, секретарь партийной организации колхоза «Ошминский» Б. М. Бабин, заместитель председателя колхоза имени Ленина А. С. Демян, бригадир колхоза «Герой труда» А. П. Рудометова, начальник производственного управления сельского хозяйства В. И. Зубов.

Животноводы района приняли социалистические обязательства на зимне-стойловый период и на 1968 год.



20 свиноматок на попечении Анны Николаевны Соловьевой — свиновод колхоза «Путь Ленина» (снимок слева). Немало нужно приложить труда, чтобы получить от них хороший приплод.

По 12,3 поросенка получила Анна Николаевна от каждой свиноматки. 246 поросят передала она на откорм Марии Павловне Чесноковой.

А Lidия Васильевна Поплахица — доярка этого колхоза.

Так же как и Анна Николаевна она добилась в этом году не плохих показателей в работе. Прошло 11 месяцев, а Lidия Васильевна уже значительно перевыполнила свои годовые обязательства.

Фото: Б. Василькова.

Трибуна Специалиста

ПЛЕМЕННУЮ РАБОТУ — НА ВЫСОТУ

Племенная работа — один из важнейших факторов повышения продуктивности скота. Как правило, успеха добиваются там, где племенной работе на фермах уделяется особое внимание.

Численность породного крупного рогатого скота в колхозах района в течение последних лет несколько увеличилась. Однако он представлен в основном помесями, не обладающими достаточно высокой продуктивностью. А ведь, как известно, лучше оплачивает корма только чистопородный скот.

Следовательно, одна из важнейших задач в животноводстве нашего района — это качественное улучшение поголовья скота. Поэтому руководителям, специалистам и животноводам колхозов необходимо устранить ряд недостатков, тормозящих племенную работу, главными из которых являются следующие: вольная случка, родственное разведение, использование плохих производителей, неудовлетворительное состояние искусственного осеменения, плохое выращивание молодняка, отсутствие учета отбора и подбора животных.

В районе насчитывается 140 быков производителей, 19 из которых имеют племенные свидетельства I—II класса, а остальные неизвестного происхождения. И вот такие производители, без рода и племени, ежегодно дают потомство, исчисляемое тысячами голов. Такое потомство является низкопродуктивным.

Чтобы не допустить этого, нужно смелее внедрять искусственное осеменение, так как семя поставляется в наш район от элитных производителей.

Многие руководители, когда им предъявляют требования об организации искусственного осеменения, беспомощно разводят руками, заявляя, что некого послать на кур-

Искусственное осеменение животных — одно из главнейших средств улучшения породных качеств скота

сы техников по искусственному осеменению животных. Это не причина. Нужно понять, что только искусственное осеменение позволит улучшить качество скота, поднять его продуктивность.

На многих фермах телки случаются очень рано. Из них в последствии получают такие коровы, которые дают молока меньше, чем хорошие козы.

Многие думают, что естественное осеменение лучше, надежнее. Так ли это? Например, в колхозах «Малокаменский» при искусственном осеменении получили по 194 ягненка от каждой сотни овцематок, «Коммунар» — 180. Там, где искусственное осеменение не применялось, получили только по 120 ягнят, а в колхозе «Заря» — 114.

Многие руководители настроены на снижение поголовья и ликвидацию овцеводческих ферм, ссылаясь на то, что эта отрасль, якобы, нерентабельна. Доводы о том, что в наших условиях романовское овцеводство невыгодно, не имеют никаких оснований. Наоборот, для разведения романовских овец у нас есть все условия.

Средняя цена одного центнера баранины, проданной государству колхозами в 1966 году, составила 117,6 рубля, тогда как по области — в среднем 94,9 рубля. Из этого следует, что романовское овцеводство нужно развивать как доходную от-

расль.

Правильно вести племенное дело могут только хорошо подготовленные и опытные люди. К сожалению, зоотехники имеются всего в пяти колхозах. В остальных хозяйствах специалистов животноводства нет, что отрицательно сказывается на производстве. Текущая кадровая проблема объясняется отсутствием нормальных бытовых условий, а в этом повинны партийная организация и правление колхоза.

На работах по искусственному осеменению животных также необходимо применять материальную заинтересованность. Из-за ее отсутствия техники-осеменаторы часто отказываются работать. Нужно изыскивать возможности повышения оплаты их труда. Чтобы дать технику-осеменатору полную нагрузку, закрепить его за несколькими близлежащими фермами. Тогда, конечно, ему потребуются транспорт. В этом случае он будет ежедневно посещать все фермы, поддерживать контакт с животноводами. А иначе хороших результатов не получится. Надо объявить решительную борьбу антисанитарии на пунктах искусственного осеменения.

Правильно подобранные и хорошо наученные люди могут успешно справиться с искусственным осеменением животных тогда, когда будут созданы необходимые условия для их работы, а именно: построены и оборудованы пункты, хорошо поставлен зоотехнический учет, применение материальной заинтересованности в результатах своего труда. Только в этом случае мы сможем рассчитывать на чистопородный скот с высокой продуктивностью.

А. БЕЛКИН,
зоотехник управления сельского хозяйства.

Линия электропередачи напряжением 750 тысяч вольт, соединившая Конаково с Москвой, успешно опробована и приняла промышленный ток. Создание такого необычного электрического моста протяженностью 90 километров — результат большой работы отечественных научно-исследовательских институтов и электротехнических заводов. Они сконструировали и изготовили уникальные выключатели, трансформаторы, и столбы, сотни приборов автоматизи-

На снимке: на открытой подстанции электропередачи напряжением 750 киловольт.

Фото В. Кунова.

Фотохроника ТАСС.



ХЛЕБОСРОСЕСКИЕ РУКИ

Какая сила в них! Сколь добра дают они людям. Мефодий Иванович Бромарекко когда впервые встал за плуг, когда пер-важного дела, чем то. за вый раз держал на ладони какое берутся они, руки пшеничные зерна. Давно сеятеля.

...Уже и не припомнит цом («нас у батьки было

одинадцать душ») сдру-жился батрацкий сын с плугом, и до сих пор не расстаётся он с этой почитаемой всеми профессией пахаря.

Многое помнит Мефодий Иванович.

На поле Мефодия Ивановича дары земли очень богаче. Семидесятипятилетнему тружени-

ку не одалживать молодец-

кого огонька: собрал он колхозных пенсионеров и сформировал звено «гвардейцев труда». Обязательство обсуждали вместе, «громadou» и решили: ежегодно выращивать на каждом гектаре столько центнеров зерна кукурузы, сколько лет самому звеньевому, Мефодию Ива-

новичу Бромареккому.

В колхозе «Дружба» Мефодия Ивановича называют волшебником. А это значит — мастер урожайного поля, мастер золотого колоса.

М. ЧЕРНЫЙ,
(Корр. ТАСС).

Село Качковка.

Ямпольский район.

Винницкая область.

Берегите свое здоровье

УЧИТЕСЬ СОХРАНЯТЬ ВИТАМИНЫ

Приготовить пищу вкусной — это еще полдела. Надо уметь сохранить в ней питательные вещества, витамины.

Зимой часто приходится готовить обед из охлажденного мяса. При замораживании его часть мясного сока выделяется и задерживается в пространствах между мышечными пучками. Когда мясо оттаивает медленно, при комнатной температуре, сок этот снова впитывается волокнами. Если же мясо оттаивать быстро, сок вытекает, а вместе с ним уходят и ценные питательные вещества — белки, минеральные соли. Поэтому ни в коем случае не кладите перед готовкой замороженное мясо в теплую воду. Подождите лучше, пока оно оттаяет само.

Также следует обращаться с замороженной красной рыбой — белугой, севрюгой, осетриной. Что же касается частиковой рыбы, то ее можно оттаивать в воде. Посоленные мясо и рыбу перед разделкой обязательно надо вымачивать в холодной воде, меняя ее через час-два.

Сейчас основные поставщики витамина — овощи. Поэтому важно сохранить в них во время варки и обработки как можно больше ценных питательных веществ. Для этой цели все овощи надо чистить и резать непосредственно перед варкой и закладывать в кипящую воду или бульон. При этом лучше пользоваться эмалированной или алюминиевой посудой с плотной крышкой, а жидкость должна покрывать овощи. Только тогда они не будут соприкасаться с кислородом воздуха и не потеряют от окисления витамин С.

Некоторые хозяйки, чтобы предупредить почернение картофеля, кладут его в кастрюлю с водой. Однако помните, долго держать его там нельзя, иначе вымываются крахмал, соли, витамины. Лучше всего варить картофель в кожуре.

Многие вкусовые качества пищи и витамины теряются в ней при длительном подогревании, поэтому готовые блюда не следует долго держать даже на слабом огне.

Е. ИВАНОВА.

НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ — ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

— Будьте здоровы! У вас, наверное, грипп! — часто можно услышать эти слова, обращенные к человеку, который чихнул. Однако, если человек действительно болен гриппом, то правильнее, пожалуй, пожелать здоровья не ему, а окружающим его людям, так как перед ними возникла реальная угроза заразиться.

В самом деле, грипп — острозаразное заболевание, вызываемое мельчайшими вирусами, которые обладают необыкновенной энергией размножения. Доказано, что несколько вирусных частиц, попав в благоприятную среду, за сутки размножаются в одном кубическом сантиметре этой среды до 100 миллиардов.

Одной из причин быстрого распространения гриппа является и очень короткий скрытый период — 24—48 часов. Способствует распространению этой заразной болезни и то обстоятельство, что человек, перенесший грипп, защищен от повторного заболевания лишь на сравнительно короткий срок. Кроме того, гриппозный

вирус имеет очень много разновидностей и не восприимчивость к одному типу вируса не предохраняет от заболевания, вызываемого другим типом. Все сказанное и обуславливает массовое распространение гриппа в осенние и зимние месяцы.

Существующие средства против гриппа можно разделить на две группы. Одна направлена на борьбу с возбудителем болезни — вирусом, другая — на укрепление организма. Из средств первой группы надо прежде всего назвать противогриппозные вакцины, полученные из живых, но ослабленных вирусов, которые вводятся в виде порошка или жидкости через нос. В этом случае в организме вырабатывается невосприимчивость к гриппу, которая сохраняется примерно в течение года при условии, что вакцина привилась.

Помимо вакцин непосредственное воздействие на возбудителя гриппа может оказать специальная сыворотка. Она содержит вещества, мешающие вирусу размножаться. И вак-

ЧЕРЕМУХА

ЛЮДЫ этого распространенного по всей стране многолетнего древесного растения содержат дубильные вещества, сахар, яблочную, лимонную кислоты. В семенах плодов черемухи найдены амигдалин и горькоминдальное масло.

Применяется в виде настоя при острых и хронических энтероколитах, сопровождающихся поносами.

Столовую ложку высушенных измельченных плодов черемухи заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут и процеживают.

Принимать в теплом виде по полстакана 2—3 раза в день до еды.

РОМАШКА

РОМАШКА используется в медицине с давних времен.

Применяется в виде настоя как вяжущее, противовоспалительное, противоспазматическое средство внутрь и в клизмах — при спазмах кишечника, метеоризме, поносах, а наружно — при стоматитах.

15 граммов измельченных цветков ромашки заливают стаканом кипятка, настаивают 45 минут и процеживают.

Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

При стоматитах несколько раз в день полоскать настоем рот.



Закарпатская область
Работники потребительской кооперации села Косино Береговского района проявляют большую заботу о детях. В магазине продовольственных товаров открыт отдел «Детское питание». Здесь большой ассортимент различных высококалорийных продуктов.

Фото Л. Ковгана.
Фотохроника ТАСС

Соленые огурцы

СОЛЕННЫЕ огурцы возбуждают аппетит и улучшают вкус пищи.

Питательных веществ в соленых огурцах мало. Вода составляет 93—96 процентов их веса. В соленом огурце содержится примерно 3 процента поваренной соли, 1,2 процента сахара, 0,8 процента клетчатки и 0,5 процента белка. Есть в соленых огурцах и аскорбиновая кислота (витамин С). Так, в 100 граммах соленых огурцов в зависимости от их

сорта может содержаться от 1,5 до 3,8 миллиграмма аскорбиновой кислоты.

Есть в соленых огурцах и молочная кислота. Она возбуждает функцию пищеварительных желез, способствуя выделению пищеварительных соков. А это, в свою очередь, повышает аппетит. Поэтому людям страдающим излишней полнотой, увлекаться солеными огурцами не следует.

Больным пороками сердца,

атеросклерозом, гипертонической болезнью есть соленые огурцы не следует.

Соленые огурцы — грубая пища. Они раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника, с трудом перевариваются и плохо усваиваются. Поэтому их не рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях.

Нельзя есть соленые огурцы и при заболеваниях почек, печени, а также женщинам во время беременности.

Врач
М. ГУРВИЧ.

Козье молоко

Козье молоко — ценный питательный продукт. По химическому составу оно мало отличается от коровьего, а по некоторым показателям превосходит его. В козьем молоке больше жира, причем он лучше усваивается организмом, обычно жирность козьего молока — 4 процента, иногда она достигает 7 процентов.

В козьем молоке вдвое больше, чем в коровьем, лактоальбумина — наиболее ценной в биологическом отношении части молочного белка. Он содержит триптофан — аминокислоту, которая участвует в образовании белка в тканях.

Богаче козье молоко также кальцием, фосфором. Это делает его особенно полезным для детей, у которых появляются признаки рахита.

Пить козье молоко, как и коровье, рекомендуется кипяченым, так как в сыром молоке могут быть болезнетворные микробы.

Очень важно тщательно соблюдать правила гигиены, доить козу чистыми руками и предвзвешенно вымыть ей вымя. Посуду, в которую доят, также надо тщательно вымыть, не держат молоко в теплом месте.

Свежее, доброкачественное козье молоко рекомендуется и детям и взрослым. Оно обогащает рацион полноценными белками, жирами, важными для организма минеральными солями и витаминами.

Из козьего молока можно приготовить кефир, простоквашу, они вкусны и питательны.

Доцент Л. ЧЕРНИКОВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

Село Тоншаево, ул. Центральная, 26. Телефоны: редактора — 0-0; зам редактора, отдела писем, бухгалтерии и типографии — 0-42; отв. секретаря и отдела сельского хозяйства — 0-26.

Тоншаевская типография Горьковского облуправления по печати.

Заказ № 323

Тираж 3334

Клюква

КЛЮКВА содержит углеводы (в том числе легкоусвояемые сахара), белковые вещества, органические кислоты, а также некоторые минеральные вещества и витамины.

Большую пользу приносят блюда из клюквы при некоторых заболеваниях почек, кожи, при функциональных неврозах. Содержащиеся в ягодах органические кислоты усиливают секреторную функцию желудка, кишечника, способствуя нормальному пи-

варению. Но при повышенной кислотности желудочного сока клюкву есть нельзя. В сочетании с некоторыми фруктами и овощами — яблоками, капустой, морковью — клюква значительно улучшает вкусовые качества блюд и их усвоение организмом.

И. ОДИНЦОВА.

Зам. редактора

Г. А. КИСЕЛЕВ.