

Орган Тоншаевского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся

# Тоншаевский КОЛХОЗНИК

Год издания XXXI  
№ 4 1968 год  
(3278) ВТОРНИК  
9 ЯНВАРЯ  
Цена 2 коп.

## В колхозе им. Свердлова Первая трудовая неделя 1968 года

### Тонны компостов

Хлеборобы сельхозартели проявляют неустанную заботу о будущем урожае. В зимние дни они усиленно ведут заготовку и вывозку на поля органических удобрений. На сегодня в хозяйстве вывезено 2 тысячи тонн торфо-навозных компостов и полностью заготовлена аммиачная селитра для весенней подкормки озимых культур.

### Мясо государству

В первые дни нового года хозяйство продало государству 523 центнера свинины. Средний вес каждого сдаваемого животного составил более 90 килограммов.

Хорошо потрудились свиноводы Павла Сергеевна Втюрина. Она откормила и сдала государству 50 голов. Сейчас в ее группе на откорме находится 91 поросенок.

### За высокие показатели

В колхозе широко используется материальная заинтересованность животноводов. Подводя итоги за 1967 год, правление колхоза приступило к выдате дополнительной оплаты работникам ферм. Например, доярки Т. П. Хомякова, З. Ф. Степанова и З. М. Трушкова сверх заработной платы получают дополнительно от 83 до 159 рублей.

И. ТОМАРОВ, председатель колхоза.

## ШАГИ СТРАНЫ СОВЕТОВ

Развитие черной металлургии СССР в ближайшие годы будет идти по пути строительства крупных доменных печей объемом в 2700 кубических метров, кислородных коверторов большой емкости, непрерывных прокатных и трубных станов. Значительный прирост производства чугуна, стали, проката, труб и метизов намечается достигнуть главным образом за счет внедрения новой техники и интенсификации процессов. По предварительным подсчетам ученых, в 1975 году будет выплавлено примерно 150 миллионов тонн стали. Об этом сообщил 5 января на пресс-конференции для советских и иностранных журналистов министр черной металлургии СССР И. П. Казанец. Пресс-конференция была организована отделом печати МИД СССР в связи с достижением советской экономикой знаменательного рубежа — выплавкой 100-миллионной тонны стали.

Министр остановился на основных этапах развития черной металлургии СССР. Он подчеркнул, что СССР располагает богатейшей сырьевой базой. По разведанным запасам железных и марганцевых руд Советский Союз занимает первое место в мире. 45 процентов мировых ресурсов железных и 78 процентов марганцевых руд находятся в нашей стране. По выпуску стальных труб, ферросплавов и кокса первенство также принадлежит СССР, а по производству стали и проката наша страна уступает только США.

Говоря о темпах развития черной металлургии, министр указал, что в США в 1910 году выплавлялось 27 миллионов тонн стали. Такой уровень производства в СССР впервые был достигнут в 1950 году. Чтобы с этого уровня (27 миллионов тонн) подняться к 100 миллионам, США потребовалось 43 года, а Советскому Союзу — всего 17 лет.

За годы Советской власти в нашей стране произошли значительные изменения в размещении производства черных металлов. Наряду с Уралом, Югом, Центром появились новые районы — Сибирь, Дальний Восток, Казахстан, Узбекистан, Закавказье и Северо-Запад.

Советский Союз оказывает содействие 16 зарубежным странам в строительстве и проектировании 38 металлургических предприятий и объектов. (Норр-ТАСС)

Большой радостью встретила Новый год доярка сельхозартели «Путь к коммунизму» Зоя Александровна Тарасова. Ей есть чему радоваться, есть чем гордиться. Надой молока в ее группе за минувший год составил по 2218 кг от коровы — это

на 418 килограммов больше обязательства. Она заняла второе место по колхозу.

Ступая в новый год, Зоя Александровна взяла на себя повышенное обязательство и заявила, что успешно с ним справится.

На снимке: З. А. Тарасова.

Фото Б. Василькова.



Юрий Николаевич Думкин — шофер Тоншаевского объединения «Сельхозтехника» доставляет горючее в колхозы района.

Трудны зимние дороги. Сегодня морозно, а завтра вдруг заиграет поземка. Но для Юрия непогода — не помеха.

На снимке: Н. Думкин.

## Праздник в селе

ПЕНЗА. Многочисленных гостей из соседних городов и районов встречало сегодня сосновоборское село Индерка. У труженников сельскохозяйственной артели «Искра» праздник — открытие Дома культуры, построенного на средства колхоза.

В доме — зрительный зал на 600 мест, широкоэкранная киноустановка, библиотека, комнаты для занятий кружков.

Первый секретарь обкома КПСС Л. Б. Ермин вручил сегодня колхозу почетную грамоту обкома КПСС и исполкома областного Совета депутатов трудящихся. Этой награды артель удостоена за активное культурно-бытовое строительство.

## ХОРОШО УДОБРИМ КАЖДЫЙ ГЕКТАР ПАШНИ

ИДЕТ ДВУХМЕСЯЧНИК ПО ЗАГОТОВКЕ И ВЫВОЗКЕ УДОБРЕНИЙ

### Есть 400 тонн

Хлеборобы сельхозартели «Путь Ленина» обязались вырастить в этом году высокий урожай зерновых культур и картофеля. Поэтому они усиленно ведут заготовку минеральных и органических удобрений. На сегодня в хозяйстве заготовлено более 400 тонн навоза и 137 тонн азотных удобрений.

Успешно справляются с ежедневными заданиями на вывозке органики рядовые колхозники Валентина Федоровна Втюрина, Зинаида Ивановна

Бехтерева и Юлия Павловна Втюрина.

В. КРАШЕНИННИКОВ.

### В штабеля

225 тонн органических удобрений вывезли на поля хлеборобы сельхозартели «Гигант». Они решили заготовить более 2600 тонн навоза. Их слово не расходится с делом. Заготовка удобрений идет организованно. Сейчас в хозяйство завозится доломитовая мука.

В новом году труженники артели обязались провести ве-

сенную подкормку озимых на всей площади. Для этого уже заготовлено 66 тонн аммиачной селитры.

А. СМЕРНОВА, агроном колхоза.

### Организованно

Организованно идет заготовка и вывозка удобрений в сельхозартели «Заря». По-ударному трудятся на вывозке органики А. А. Посаженникова, А. И. Втюрина и Ф. Т. Михалицына.

М. РЕХАЛОВА.

# ПО ПУТИ

## СТИРАНИЯ РАЗЛИЧИЙ

За пятьдесят советских лет неизменно изменился облик нашей деревни. Коллективизация вывела ее на новый, социалистический путь. Социализм, коллективная собственность на средства производства, коллективный труд создали здесь новых людей—колхозное крестьянство, ставшее большой политической силой в жизни нашего общества. В союзе с рабочим классом оно активно участвует в строительстве коммунизма.

Социализм сразу и полностью не мог преодолеть экономическую, техническую и культурно-бытовую отсталость деревни, доставшуюся нам в наследство от царской России. К тому же в довоенные годы основные силы и средства направлялись на индустриализацию как необходимое условие успешного развития всех других отраслей народного хозяйства, укрепления обороноспособности страны.

Огромный ущерб сельскому хозяйству нанесли немецко-фашистские захватчики. В послевоенные годы рост сельскохозяйственного производства и благосостояния колхозного крестьянства тормозился из-за ошибок допущенных в руководстве сельским хозяйством.

Создание наряду с могучей промышленностью процветающего всесторонне развитого и высокопродуктивного сельского хозяйства, указывается в Программе КПСС — обязательное условие построения коммунизма. Партия организует мощный подъем производственных сил сельского хозяйства, который позволит решить две основные тесно связанные между собой задачи: а) достигнуть изобилия высококачественных продуктов питания для населения и сырья для промышленности, и б) обеспечить постепенный переход советской деревни к коммунистическим общественным отношениям и ликвидировать в основном различия между городом и деревней.

В последние годы наша партия, обеспечивая подъем сельскохозяйственного производства, принимает эффективные меры для того, чтобы быстрее шел процесс стирания существенных различий между городом и деревней. Большое значение для сближения уровней жизни городского и сельского населения имеет повышение цен на основные сельскохозяйственные продукты, продаваемые государству сверх плана, изменение порядка взимания подоходного налога с колхозов и колхозников. Крупную экономическую роль играет постепенный переход совхозов на полный хозяйственный расчет.

Колхозы и совхозы во все возрастающем количестве оснащаются техникой, электроэнергией, химическими удобрениями. Сегодня крестьянину приходится иметь дело со сложными машинами, электричеством, химией, с агротехни-

ческой и зоотехнической наукой. Все это приводит к изменению характера сельскохозяйственного труда: он постепенно превращается в разновидность труда индустриального. Сокращается разница в продолжительности трудового дня в промышленности и сельском хозяйстве. Теперь колхозник работает в общественном хозяйстве колхоза в среднем за год 8 часов в день. За последние годы немало сделано для того, чтобы ускорить сближение города и деревни также в сфере благосостояния и культуры. Только в последнее время заработная плата повышена примерно 25 миллионам рабочих и служащих, в том числе живущим в сельской местности. Введена гарантированная денежная оплата труда колхозников.

Заметно возросли денежные выплаты сельским труженикам из общественных фондов потребления. Колхозники теперь обеспечиваются пенсиями: в 1968 году их будет получать 11 миллионов колхозников. Женщины-колхозницы имеют оплаченный отпуск по беременности и родам.

В сентябре 1967 года пленум ЦК КПСС, а затем и сессия Верховного Совета СССР приняли, как известно, новые важные решения, которые направлены на повышение жизненного уровня народа. Денежные и натуральные доходы колхозников от общественного хозяйства возрастут за пятилетку на 38 процентов.

XXIII съезд партии поставил задачу разработать с учетом местных условий конкретные меры по устранению различий в культурно-бытовых условиях жизни деревни и города, приступить к их широкой реализации. Эта задача последовательно решается.

Серьезные успехи, достигнутые в укреплении экономики колхозов

и совхозов, создали более прочную основу для переустройства села: широкого жилищного, культурно-бытового и дорожного строительства, завершения электрификации. Существенную помощь селу и в этих делах оказывает государство.

В стране имеется уже немало сел, построенных по городскому типу: улицы состоят из двухэтажных домов, в которых есть центральное отопление и водопровод, газ и канализация; в центре обычно расположены добротные общественные и культурно-бытовые здания. Асфальтированные или мощеные тротуары и площади, молодые парки и сады, колхозные стадионы и спортивные площадки довершают городской облик таких новых сел.

Все больше вписываются в сельскую панораму хорошо оборудованные колхозные больницы и детские городки, столовые и кафе, сельские универмаги, ателье, парикмахерские. Бытовое обслуживание населения в сельской местности в этой пятилетке будет расти быстрее, чем в городе: его объем только за 1968 год увеличился на 26 процентов, а за пять лет он возрастет в 3,3 раза.

Сближению уровней жизни городского и сельского населения содействует общеобразовательная и техническая учеба колхозников и рабочих совхозов, разностороннее культурное строительство в деревне.

Ликвидация существенных различий между городом и деревней — задача не из легких. Она потребует для своего разрешения немало времени, сил и средств. Опираясь на успехи, уже достигнутые в ходе ее осуществления, в процессе строительства материально-технической базы коммунизма, советский народ успешно выполнит эту историческую задачу.

М. ЕКИМОВ.

### НАШЕЙ

### металлургии

Одна из главных задач пятилетнего плана — это резкое увеличение выплавки стали, чугуна, проката.

Увеличение производства металла в большой степени зависит от выполнения предприятиями, колхозами и организациями плана по сбору и отгрузке металлолома. Нашему району также было определено на 1967 год плановое задание по сбору и отгрузке лома черных металлов в размере 1401 тонны. План этот перевыполнен — сдали 1465 тонн металлолома.

Хорошо поработали наши школьники, собрав более 100 тонн металлолома.

Досрочно выполнили плановые задания ДОЗ, ММС, районное объединение «Сельхозтехника», колхозы имени Ленина, «Ошминский», «Коммунар», «Малокаменский» и ряд других.

Но ряд предприятий и колхозов района не выполнил плановые задания по сбору и отгрузке металлического лома. Сюда можно отнести Пижемский леспромхоз, льнозавод, колхозы «Колос», «Прогресс», «Кодочиги», «Новый мир», «Организатор», «Путь к коммунизму». Только в этих хозяйствах имеется более 100 тонн металлолома. Тем не менее отсюда поступило за год всего лишь 14 тонн.

4 января в райкоме КПСС было проведено совещание с механиками колхозов и предприятий с участием комитета народного контроля. Поставлена задача досрочно выполнить январский план сбора и отгрузки металлолома.

А. ЗИБОРОВ.



Письмо в редакцию

### «Трудная» проблема

В июне прошлого года дома и фермы нашего колхоза были присоединены к государственной электросети. Это очень ободрило колхозников, так как они получили возможность пользоваться электричеством круглосуточно. Но, увы, напрасно радовались они. Радость оказалась недолгой. Загвоздка была в приобретении электрических лампочек. Купить этот дефицитный товар стало трудной проблемой.

Да что говорить о лампочках, если колхозники керосина не купят в магазине № 2 Буреполомского сельпо, так как работники сельпо и продавец не позаботились и не завезли его на зимний период. Поэтому колхозникам иногда приходится пользоваться прадедовским способом освещения помещений.

Просим правление Буреполомского сельпо и райпотребсоюз оказать нам посильную помощь: завезти лампочек или в крайнем случае керосину.

Д. КИСЛИЦЫН,  
экономист колхоза «Организатор».

Прястно, когда твоим рукам повинуется машина. Чувствуешь себя сильнее, уверенее.

Леонид Смирнов — тракторист ММС. Он ведет пастижение на болота, готовит на своем «С-100» рабочее место для экскаватора.

Уже сейчас видит Леонид результаты своего труда, слышит, как шепчутся тугие колосья на ветру. Пройдет немного времени и это станет явью.

Радостно от этого на душе.

На снимке: Л. Смирнов.

Фото: Б. Василькова.

### НАМ СООБЩАЮТ

### Педагогические чтения

Районный отдел народного образования провел вчера педагогические чтения.

С интересным докладом «Использование краеведческого материала на уроках истории» выступил преподаватель истории Тоншаевской средней школы В. С. Ложкин. Н. Г. Макарова, учительница географии Тоншаевской средней школы, рассказала соб-

равшимся об экономико-географической характеристике Тоншаевского района. Физик Пижемской средней школы В. Н. Солоницын выступил с лекцией «Развитие детского технического творчества». Р. П. Пакина, учительница русского языка и литературы, рассказала об эстетическом воспитании на уроках русского языка и литературы.

На педагогических чтениях присутствовало 90 учителей района.

А. ГРУЗДЕВА.

### Приходи весна

на ремонте колхозной техники Николай Михайлович Кокорин, Федор Маркович Вьюгин, Василий Александрович Елсуков и другие механизаторы.

— Приходи, весна, во всеоружии встретим тебя, — говорят они.

Н. СМIRНОВ,  
механик колхоза.

# СЛОВО СДЕРЖАЛИ

**Малокомплексные бригады Арбинского лесопункта выполнили свои обязательства • Заслуженный авторитет бригадиров малокомплексных бригад • Недостатки в снабжении лесозаготовителей.**

Коллектив Арбинского лесопункта Пижемского леспромхоза добился в 1967 году значительных успехов. Досрочно выполнены планы по основным производственным показателям. В этом основная заслуга коллектива лесопункта. Все малокомплексные бригады выполнили обязательства в честь 50-летия Великого Октября. Лесопункту по итогам Всесоюзного соревнования присуждена денежная премия. По итогам первого квартала вручено переходящее Красное знамя.

Коллектив Арбинского лесопункта по праву называется коллективом коммунистического труда. Заслуженным авторитетом пользуются здесь бригадиры Н. Д. Ахмолин, Н. П. Шамрин, П. П. Малышев, Н. Ф. Маяков. О коллективах этих бригад и лично о бригадирах можно сказать много хороших слов. Уж если дали они слово, сдержат его обязательно.

Руководство лесопункта, цеховой комитет, партийная организация ведут большую воспитательную работу. Здесь регулярно проводится политическая учеба, которой охвачены не только члены КПСС, но и весь актив лесопункта. Хорошо оформляется стенная газета. Демонстрируются кинофильмы. Проводятся собрания, на которых обсуждают

Устранить эти недостатки нетрудно и надо. Рабочие оценят заботу о них. И можно быть уверенным, что в будущем они добьются еще лучших показателей в труде.

ся как производственные, так и бытовые вопросы.

Однако есть у рабочих лесопункта серьезные претензии. Медлят у нас с заменой проводки в жилых помещениях, а ведь скоро лесозаготовительный участок должен быть подключен к государственной электросети. Плохо снабжается лесопункт запасными частями к тракторам, нужно бы иметь их непосредственно на участке Арба. Совершенно неудовлетворительно снабжается участок продуктами питания: мало рыбы, с перебоями бывает сливочное и растительное масло. Хотелось, чтобы в нашем магазине почаще бывали одежда для лесорубов, валенки, больших размеров сапоги, теплые дешевые свитеры для работы в лесу. Для работы в лесу нужна прочная и теплая одежда.

Устранить эти недостатки нетрудно и надо. Рабочие оценят заботу о них. И можно быть уверенным, что в будущем они добьются еще лучших показателей в труде.

**В. РАКИТОВ,**  
мастер леса.

## Фотоинформация ТАСС



● **Коми АССР.** Хорошим союзником колхозов и совхозов в борьбе с кислыми почвами стала зональная агрохимическая лаборатория. В 1967 году агрохимики обследовали 24 тысячи гектаров земель, нуждающихся в известковании. Картограммы, которые составляются сейчас в лаборатории, хозяйства получают до начала весенних полевых работ.

На снимке: старший агрохимик А. Гиль и агрохимик С. Шаблонская определяют гидролитическую кислотность почв.

Фото А. Овчинникова.

Фотохроника ТАСС



● **Новосибирская область.** Теплицы совхоза «Кировец» дали новосибирцам в 1967 году свыше 25 тысяч центнеров овощей. Более 20 килограммов огурцов и 10 килограммов помидоров собирают с каждого квадратного метра теплиц.

В юбилейном социалистическом соревновании кировцев первое место завоевала бригада овощеводов, возглавляемая молодым агрономом, секретарем комсомольской организации совхоза Любой Перетокиной.

На снимке: бригадир Л. Перетокина (слева) и мастер теплицы Н. Ветрова собирают огурцы.

Фото В. Лещинского.

Фотохроника ТАСС



● **Черновицкая область.** Окончив Черновицкий медицинский институт, Елена Паскарь вернулась в родное село. Сейчас она врач Рос-токской участковой больницы Путильского района.

Хорошо оборудованная больница обслуживает 4,5 тысячи сельских жителей.

На снимке: Е. Паскарь осматривает маленькую Светлану — дочь колхозницы артели имени Кирова А. Н. Верешко.

Фото К. Дудченко.

Фотохроника ТАСС

## Культурная хроника

### Встреча с поэтом

В районном Доме культуры состоялась встреча с поэтом А. Н. Любимым. Он рассказал о своем творческом пути, прочитал несколько стихотворений.

Встреча прошла очень интересно. Жители села остались довольны. Писатель встретился также и с школьниками Тоншаевской средней школы.

### Выезды агитбригады

Агитбригада районного Дома культуры за последние дни несколько раз выезжала с концертами в сельские клубы. В частности, в Больше-Ломовском сельском клубе прочитана лекция и дан ин-

тересный концерт, в Охтарском клубе с успехом проведен вечер отдыха. Молодежь села осталась довольна концертом агитбригады и приняла участие в проведении вечера.

### Помощь клубам

При отделе культуры создано методическое объединение, которое поставило себе цель оказывать методическую помощь сельским клубам: наглядно показывать, как проводить ве-

чера отдыха, разучивать танцы, песни, игры.

Методобъединение посетит все сельские клубы, проведет лекции и беседы.

### Обмен опытом

В первом квартале этого года в работе каждого сельского клуба запланирован выезд в соседний сельский клуб с концертом художественной самодеятельности в целях обмена опытом. И это уже делается.

сти Больше-Ломовского сельского клуба (заведующий В. Суманев) выступили с содержательным концертом в Письменерском сельском клубе. Гости были тепло встречены.

Участники художественной самодеятельно-

**Л. КУЛИКОВА,**  
инспектор отдела культуры.

## ДЛЯ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

# КОШКАТЫЕ ЦВЕТЫ

Помимо их декоративного значения, благотворно влияние зеленого цвета на нервную систему и зрение. Еще великий Гете говорил, что зеленый цвет действует умиротворяюще.

Чем больше растений, тем меньше пыли. Слово живые пылесосы собирают листья пыль; если за цветами ухаживают: моют их не реже раза в месяц.

И еще один плюс: почти все

комнатные цветы выделяют летучие вещества — фитонциды, убивающие микробов.

Иногда приходится слышать, что комнатные растения вредны. Так, считалось, что листья фикуса ядовиты. Это неверно. Многим нравятся его большие лаковые листья. За ним легко ухаживать. Высокие растения — пальмы, фикусы, лилии — надо размещать по углам комнаты, а гор-

шки стеновыносливыми плющами, аспарагусами можно развешивать по стенам.

Но есть растения, которые действительно могут быть опасными. Например, примула у некоторых людей иногда вызывает зуд кожи. Ядовит и сок олеандра — после ухода за цветком надо обязательно вымыть руки. И если в семье есть дети, олеандр держать не следует.

# Берегите свое здоровье

## НЕ ТОРОПИТЕСЬ УДАЛЯТЬ ЗУБ!

В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ известно много случаев возникновения тяжелых недугов вследствие плохого ухода за зубами.

Исследования показали, что своевременная профилактика и лечение зубов дают общее улучшение состояния здоровья, например, у 50 процентов больных ревматизмом.

Микробы попадают в полость рта с пищей, с вдыхаемым воздухом, с различными посторонними предметами, которые мы берем в рот.

Во рту для размножения микробов есть благоприятные условия: тепло, влага, остатки пищи. Не случайно в одном кубическом миллиметре зубного налета на-

ходят от 5 до 10 миллионов стрептококков. Гнездясь в дупле кариозного зуба, микробы проникают затем в его корни, где возникает своеобразное депо постоянной инфекции. Попадая в кровяное русло, микробы с током крови оседают в тех или иных внутренних органах.

В некоторых случаях у верхушки корня зуба появляется гнойный «мешочек» — гранулема. Если ее не лечить, гранулема может разрастись и превратиться в кисту, которая захватывает уже не один, а несколько зубов.

Зуб не болит до тех пор, пока в пульпу (нерв) через глубокий десневой карман или через поврежденную эмаль не проникает микроб.

Значит ли это, что заболевший зуб надо обязательно удалять? Отнюдь нет. Удалять его следует лишь в том случае, если врачу уже не удастся погасить инфекцию.

Удаление зуба лишает челюсть необходимой жевательной мощности. Человек теряет возможность равномерно работать челюстями, а глотая неразжеванную пищу, обременяет работу желудка. Происходит и некоторое смещение зубов, на которые теперь падает большая нагрузка. Это чревато вредными последствиями для людей с неправильным прикусом.

Итак, больные зубы необходимо лечить. А для того, чтобы предупредить их заболевания, надо обращаться в поликлинику не только когда появилась боль, но и для профилактических осмотров. Делать это надо не реже двух раз в год.

Е. М. ЛЕБЕДЕВА.  
Врач-стоматолог.

## Березовый гриб

Березовый гриб, называемый иначе чагой, известен народной медицине давно, примерно с XVI века. Уже тогда его применяли для лечения больных злокачественными опухолями. Во второй половине XIX века клинические наблюдения подтвердили благоприятное воздействие этого средства на больных.

Проведенные в 1949 — 1950 годах исследования показали, что препараты из березового гриба не задерживают роста опухоли и не уничтожают ее. Но они оказывают общее тонизирующее действие на организм, уменьшают боль, улучшают самочувствие. Препараты из чаги были разрешены к массовому употреблению при злокачественных опухолях, особенно при раке желудка, легких и других органов, богато снабженных

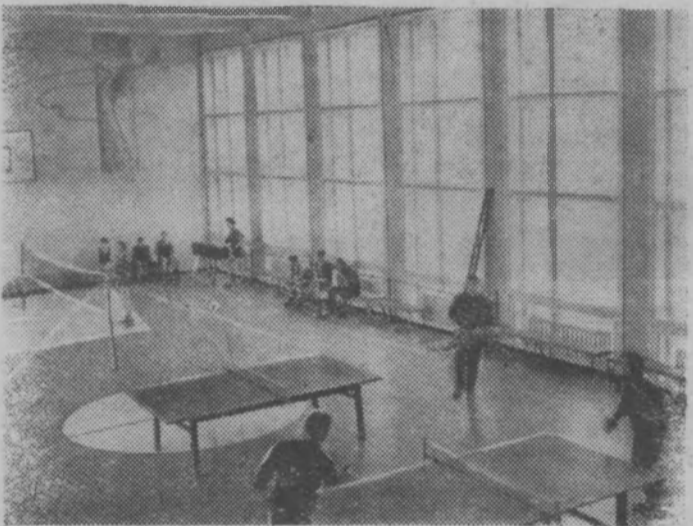
## СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

В аптеках березовый гриб продается в виде таблеток или густого экстракта. Экстракт разводят в подогретой кипяченой воде в той пропорции, которую укажет врач. Принимают эти препараты (и экстракт и таблетки) за полчаса до еды.

Можно и самим приготовить грибной настой. Кусок гриба обмывают и растирают на терке. Если гриб очень сухой, его надо залить на 4—5 часов холодной кипяченой водой, а затем уже размельчить на терке или пропустит и через мясорубку.

Кровеносными сосудами. Одну часть измельченного гриба заливают пятью частями горячей воды (не выше 50 градусов) и настаивают в течение двух суток. После этого воду сливают через несколько слоев марли и отжимают осадок. Приготовленный таким образом настой годен к употреблению 3—4 дня. Его пьют по три стакана в день небольшими порциями перед едой (за 30 минут).

Если больной пьет настой или таблетки из березового гриба, ему следует придерживаться молочно-растительной диеты, меньше есть мяса и совсем исключить из еды копчености, консервы, острые и пряные приправы.



СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ. Центральную усадьбу колхоза имени XXII съезда КПСС украсило еще одно здание — построен: Дворец культуры. Просторное фойе, два зрительных зала и библиотека, спортивный зал и комнаты для кружковой работы уже «обжиты».

На снимке в спортивном зале нового колхозного Дворца культуры.  
Фото К. Тарусова.

Фотохроника ТАСС.

## Перед сном

ВСЕГДА ЛИ плохой сон — признак болезни? Нередко причина тревожного сна или бессонницы кроется в несоблюдении самых элементарных гигиенических правил. Вечером не нагружайте себя слишком утомительной работой, не стремитесь посмотреть все передачи телевидения. Отложите дела, требующие нервного напряжения, на утро или дневное время. Систематическое переутомление может надолго нарушить сон, а волнение, нервное возбуждение в вечерние часы помешают заснуть.

Ужин не должен быть поздним и обильным. Овощной салат с кусочком отварного мяса или рыбы, кефир и творог достаточно

калорийны и легко усваиваются. Не следует употреблять много жидкости вечером. Особенно вредны обильные чаепития на ночь. Кофе и крепкий чай перед сном надо исключить.

Полуживая не позднее чем за два часа до сна, не полнитесь погулять на свежем воздухе — в парке, сквере или просто по тихой улице. Прогулка в течение часа заменит снотворное.

Перед сном не забудьте почистить зубы, прополоскать рот, умыться.

Теплые ножные ванны не только очищают кожу ног и уменьшают усталость, но и способствуют хорошему сну. Полезны и теплые влажные обтирания. Если есть возможность, хорошо принять теплый душ. Ежедневно ванну перед сном принимать можно только по рекомендации врача.

## 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 № 4 Тираж 3476

## Гнойничковые заболевания кожи

Пиодермия — часто встречающееся гнойное заболевание кожи, возникающее при проникновении в нее возбудителей пиогенной инфекции извне и при общем ослаблении сопротивляемости организма. Наиболее частым возбудителем гнойного воспаления кожи являются пиококки — стафилококки и стрептококки, однако данное заболевание может быть вызвано и другими микроорганизмами.

Стафилококки — это обычные, постоянные обитатели кожи здорового человека. Особенно многочисленны пиококки и другие микроорганизмы на коже нечистоплотных людей. Подсчитано, что в ванне человек смывает от 85 до 1200 миллионов микробов.

В обычных условиях эти микробы не вызывают заболевания, так как неповрежденный роговой слой кожи является надежной защитой.

Причины, вызывающие данное заболевание, делятся на экзогенные и эндогенные. К первым относятся: травма кожи (мелкие, часто незаметные царапины, трещины, заусеницы, потертости грубой одеждой, обувью), зуд сопровождающий многие заболевания кожи (экзема, чесотка, нейродермий и другие), ожоги, часто осложняющиеся пиодермией, простуда, как фактор, вызывающий общее ослабление сопротивляемости организма.

Среди эндогенных факторов, играющих роль в патогенезе пиодермий, следует выделить четыре:

1. Нарушение углеводного обмена — сахарный диабет.
2. Нарушение питания, ведущее к общему ослаблению организма.
3. Нарушение витаминного равновесия (авитаминоз, гиповитаминоз). Особенно сказывается недостаток витамина С и витамина комплекса В.
4. Функциональные нарушения нервной системы, возникающие как следствие травмы, нервно-психических напряжений, умственного переутомления.

Лечение больных пиодермией проводится амбулаторно, но запущенные или осложненные формы требуют и стационарного лечения.

Профилактика заболевания сводится к соблюдению личной гигиены, а также устранению факторов, способствующих развитию данного заболевания.

В. СМЕРНОВ,  
врач райбольницы.

## ЛУК И ЧЕСНОК

В ДОШЕДШИХ до нас памятниках старины можно найти упоминание об использовании лука и чеснока не только для приготовления пищи, но и для лечения.

Особенно широкое распространение получил репчатый лук: сладкий, полусладкий и острый. Остроту луку придает содержащаяся в нем эфирные масла и гликозиды (органические сахара). Сахара в нем от 4 до 10 процентов, около 0,65 процента минеральных веществ. Богат он и витаминами (особенно зеленые листья).

Лук придает пище остроту, а также способствует лучшему ее усвоению.

Чеснок по химическому составу близок луку: он содержит тоже около 10 процентов сахаров и до 0,5 процента минеральных веществ. Но в отличие от лука чеснок беден витаминами. Специфический вкус и запах придает ему особые эфирные масла. Однако они раздражают слизистые оболочки желудка и кишечника. Вот почему лук и чеснок не рекомендуются при острых воспалитель-

ных заболеваний желудка и кишечника, а также при заболеваниях печени и почек.

Эти овощные культуры обладают бактерицидными свойствами. Содержащиеся в них особые вещества — фитонциды — способны подавлять рост и развитие

## СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

многих болезнетворных микроорганизмов.

Из чеснока готовят настойку и капли — аллилсат. Они наряду с другими более действенными средствами по рекомендации врача применяются для лечения больных гипертонической болезнью и атеросклерозом.

Редактор  
Б. В. БЕЗРУКОВ.

Котельническая счетоводно-бухгалтерская школа

## ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ

на курсы бухгалтеров и счетоводов промышленного учета. На отделение бухгалтеров принимаются лица с образованием 9-10 классов. На отделение счетоводов с образованием 7-8 классов в возрасте 16 лет и старше. Срок обучения на отделение бухгалтеров — 7 месяцев, счетоводов — 5 месяцев. Плата за обучение бухгалтеров — 90 рублей, счетоводов — 60 рублей в рассрочку. Вступительных экзаменов нет. Квартиры предоставляются частные за счет обучающихся. Начало занятий с 1-го февраля 1968 года.

К заявлению о приеме следует прилагать документ об образовании и конверт с маркой.  
Адрес школы: город Котельнич, улица Ленина, 5.