

Тоншаевский КОЛХОЗНИК

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ОРГАН ТОНШАЕВСКОГО РАЙКОМА КПСС И РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

Газета выходит
с 3 января
1934 года

№ 104 (5247)

Суббота, 30 августа 1980 г.

Цена 2 коп.

ВЕСТИ ОЗИМОЙ СЕВ МЕХАНИЗМАМИ И ВРУЧНУЮ — ТАКОВА ЗАДАЧА ДНЯ!

Репортаж ИНОГО ВЫХОДА НЕТ

С большими трудностями столкнулись хлеборобы района в текущем году. Ливневые дожди в августе, слякоть на полях, бездорожье создают серьезную угрозу выращенному урожаю зерновых и осеннему севу озимых культур. Но даже в таких, на редкость трудных условиях, закладывать фундамент под будущий урожай можно. Не только машинами, а и вручную. К такому общему забытому методу сева, но на сегодняшний день необходимому, прибегли труженики колхоза имени Ленина.

День 28 августа был объявлен днем массового сева. Проведена соответствующая организаторская работа среди жителей деревень Большие Селки, Пекшик и других. В каждой бригаде разработаны организационные мероприятия.

Недалеко от центральной усадьбы хозяйства, по правую сторону деревни Большие Селки, раскинулось вспаханное паровое поле. Поле, которое отведено под озимые зерновые культуры. И сюда сегодня выехали механизаторы, шоферы, полеводы, специалисты и руководители хозяйства, чтобы совместными усилиями засеять озимое поле. Для начала выбрана небольшая по величине площадь. Участок зрота заня-

т 55 гектаров. Правильно ли такое решение? Получится ли? Не лучше ли подождать погоды? Подобные вопросы занимали некоторых. Но все же все пришли к одному мнению. Ждать хорошей погоды некогда. Уходят агротехнические сроки сева, а иного выхода нет. Тракторы в полях вязнут, да и ломать технику нет никакого смысла. А вот получится ли?

Подождался ли трактор с тележкой, загруженной мешками с семенным зерном. Механизаторы, полеводы, шоферы, руководители — а сегодня они все вместе — заплести ведра зерном. А через несколько минут, встав в единую длинную цепь, направились все к противоположному краю поля, высеивая из ведер озимую рожь.

— Сегодня к севу привлечено около 70 человек. Должны выйти в поля и в Ромачинской бригаде. Поставлены на временную стоянку комбайны, машины. Выделен транспорт только на самые необходимые нужды. Все остальные труженики хозяйства на поле.

Председатель колхоза останувился и на том, что поля поберечь тоже надо. В такую сырость машины только участки попортят, а ничего не посеют.

За несколько часов больше половины подготовленного пара засеяно. Агроном колхоза Л. Н. Чугунов проверяет качество работы. Тут же дает оценку: «Неплохо. Сеять можно».

С посевом этого клина сеяные площади озимых в Пекшикской бригаде приблизятся вплотную к доведенному плану. Останется сеять чуть больше 20 гектаров.

— Производительно получается, — говорит бригадир Пекшикской бригады П. Т. Семенов. — За день справились. Таковыми силами можно и не столько засеять. Трудная нынче страда, ничего не скажешь. Мы уже все перепробовали. Ждали, может, погода наладится. Не дождалось, начали вручную сеять. А иного выхода нет.

В хозяйстве учли и другие работы, в частности, боронование посевов.

— Если установится погода, сразу же приступим к этому делу, — говорит председатель С. И. Геренков. — В случае дождливой погоды труженики хозяйства успешно справились с поставленной задачей, засеяв отведенный участок. К сеяным площадям еще прибавилось 70 гектаров, а весь озимый клин размещен на 204.

В. НИКОЛАЕВ.

ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Нет сейчас более неотложной работы, чем сев озимых культур. На это нацеливают неустойчивая погода и ухудшающиеся сроки осенней посевной кампании. В этой обстановке правильно поступают там, где вопреки всем трудностям противопоставляют организованность и находчивость.

В эти дни ведут сев вручную в колхозах имени Кирова, «Красная нива», совхозе «Ошминский» и некоторых других хозяйствах. На осеннюю посевную мобилизуется все трудоспособное население. Этому почину должны последовать все.

Ведь не зря в народе говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». В труднейших условиях нынешней посевной эта поговорка имеет особое значение для земледельцев.

В. АЛЕКСАНДРОВ.

РАБОТЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Продолжается осенний сев в совхозе «Вязшенерский». Большая организаторская работа, проведенная среди тружеников хозяйства, помогает в совхозных делах. И как итог тому, высокие производственные показатели. Совхоз занимает ведущее место среди хозяйств района по проведению осеннего сева. Здесь озимые размещены на 402 гектарах.

Не прекращается сев зерновых культур и в условиях дождливой погоды. Полеводы и механизаторы хозяйства в такое время ведут посевные работы вручную. В ненастные дни уделяется внимание привведению в полную готовность техники, устраняются мелкие поломки. Это дает возможность в благоприятные дни работать производительнее.

В. ВАСИЛЬЕВ.

ИЗВЕЩЕНИЕ

Исполком районного Совета народных депутатов извещает о том, что очередная сессия районного Совета состоится 23 сентября 1980 года в зале заседаний райкома КПСС.

Начало сессии в 11 часов дня.

Повестка дня сессии:

О задачах Постановления ЦК КПСС «Об улучшении работы по охране правопорядка и усилении борьбы с правонарушениями».

Исполком райсовета.

УЧИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

27 августа 1980 г. открылась традиционная районная учительская конференция, которая работала три дня.

Доклад о задачах работников системы просвещения района по достоянней встрече XXVI съезда КПСС сделал заведующий отделом пропаганды и агитации райкома КПСС А. В. Мальцев.

С докладом «Итоги работы педагогических коллективов в завершающем году 10-й пятилетки» выступила заведующая РОНО М. В. Гребнева.

В прениях по докладу приняли участие секретарь парт-организации Тоншаевской средней школы Л. И. Ложкина, учительница начальных классов Пижемской средней школы А. В. Шарова, секретарь парт-организации Ошминской средней школы Г. Н. Федорова, главный врач райбольницы А. Ф. Матросов, организатор по внеклассной работе Пижемской средней школы Т. А. Жукова, директор Лесозаводской восьмилетней школы Н. В. Мансуров, директор Шерстевской школы рабочей молодежи Р. М. Муцникская, первый секретарь райкома комсомола В. Л. Солоницын.

Конференция приняла соответствующую резолюцию.

В работе учительской конференции принял участие и выступил с речью первый секретарь райкома КПСС В. А. Костров.

Материалы с конференции читайте на 2 странице.

КАК ГОТОВЯТСЯ ФЕРМЫ К ЗИМЕ УЧИТЫВАЯ УРОКИ ПРОШЛОГО

Животноводческие фермы в колхозе имени Ленина есть в каждой бригаде. Всех дворов, включая сюда коровники, телятники, сви-нарники, свинарники, в хозяйстве насчитывается около двух десятков. Всего поголовья скота содержится свыше 2250 голов, в том числе 1024 крупного рогатого, более 290 овец и около 500 свиней. Новых же ферм в колхозе очень мало. В основном все они небольшие, послужившие хозяйству много лет. Самый крупный центр животноводства расположен в Больших Селках. Три коровника, телятник создают здесь целый комплекс крупного рогатого скота. И именно в этой бригаде сейчас ведется усиленная работа по подготовке помещений к предстоящей зимовке скота.

Объем ремонтных работ животноводческих помещений нынче большой, — говорит нынче председатель колхоза С. И. Геренков. — Только в этой бригаде почти заново нужно поднять и пустить в эксплуатацию молочно-эксплуатацию молочно-аварийного двора. На первом же коровнике решено заменить полы. Стройматериал уже подвезен и распилен. Теперь осталось только на место положить. В этой же ферме установлены новые автопоилки для животных.

Вместе с Сергеем Ивановичем проходим во второй двор, тот самый, где нужно произвести капитальный ремонт. В тамбуре фермы установлена циркулярка, а рядом в штабеля уложен приготовленный для настилов пиломатериал. Сюда же подвезен шифер, рубероид.

— В помещении необходимо сделать планировку. Машины у нас в хозяйстве для подвозки земли есть, в частности, скрепер можно использовать в этом деле, — говорит председатель колхоза.

В целом объем ремонтных работ большой. Кроме перечисленного следует перевезти из Больших Селков в Ромачи старый телятник на строительство свинарника для маточного поголовья. К этому делу уже приступили,

уже заложен фундамент. А телят перевели в Ромачинский конный двор. Сделали там привязи, оборудовали помещение под откорм.

Для ведения всех ремонтных и строительных работ в хозяйстве создано три бригады, подрядная, из наемных рабочих, трудятся на капитальном строительстве фермы в Больших Селках, где две бригады набраны из своих колхозников. Одна из них занята строительством свинарника в Ромачах, другая ведет ремонт Больше-селковской молочно-товарной фермы.

— Иначе нам не обойтись, — продолжает рассказ председатель колхоза С. И. Геренков. — Ведь кроме всех этих объектов есть и другие, которые тоже к зиме подготовить необходимо. Частично произвести мелкий ремонт требуется еще в нескольких дворах, как, например, на Ромачинской молочно-товарной ферме.

Ремонт животноводческих помещений в колхозе имени Ленина организован. И идет неплохо. А как вы запасы кормов для предстоящей зимовки? В прошлом году здесь их хватило только на ползимы.

Правление, партийная организация колхоза в этом году уделяли и уделяют много внимания данному вопросу. Об этом свидетельствуют достигнутые результаты. Задание по закладке силоса выполнено на 102 процента, сенажа — на 105 процентов. Всего сочных кормов заготовлено более трех тысяч тонн. Кроме того, сметано 520 тонн сена. Это больше, чем в каком-либо другом колхозе или совхозе района. Всего на каждую условную голову крупного рогатого скота имеется 7,3 центнера кормов. Заготовка их продолжается и сейчас. Труженики хозяйства наметили увеличить запасы сочных и грубых кормов за счет уборки силосных и зерновых культур.

М. ГАВРИЛИНА,
главный зоотехник
райсельхозуправления;
В. ЕВСТРОПОВ,
сотрудник редакции.

С районной учительской конференции

ПЕДСОВЕТ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА

За период, прошедший со дня опубликования постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем совершенствовании обучения, воспитания учащихся общеобразовательных школ и подготовки их к труду» у нас, как и во всей стране, достигнуты новые успехи в развитии народного образования.

В районе работает 5 средних, 6 восьмилетних, 11 начальных школ с охватом 3012 учащихся, школы рабочей молодежи, 16 дошкольных учреждений с охватом 930 чел. В 9 классы было принято 255 чел., что составляет 58,4 процента от выпуска из 8 классов. В ПТУ общего типа было направлено 98 чел., в ПТУ среднего типа 26 чел., выполнили положение Конституции СССР о среднем образовании 2 средние и все восьмилетние школы района. Во всех этих школах не был допущен отсев без уважительных причин. Все школы района работают в одну смену, при каждой из них имеется интернат, во всех школах организовано горячее питание для учащихся. Охват молодежи всеми формами, дающими среднее образование, составил 98,8 процента. Если сравнить эти данные с 1975 годом, то тогда охват составлял около 97 процентов, т. е. имеются несомненные успехи. Однако среднеобластной показатель равен 99,5 процента. Как видно из этих цифр, у нас еще недостаточно высокие показатели по среднему всеобучу. Особенно следует отметить Тоншаевскую, Шайгинскую и Пижемскую средние школы, где этому вопросу уделяется мало внимания.

В десятой пятилетке органы народного образования довольно активно занимались укреплением материально-технической базы учреждений просвещения, искали пути и методы более эффективного ее использования. За 1976—1980 г. в районе улучшилась материально-техническая база школ: построен пристрой к Тоншаевской средней школе, построена столовая в Лесозаводской восьмилетней школе, начато строительство столовой в Шайгинской средней школе, построен детский сад в р. п. Тоншаево. Пополнился машинный парк Тоншаевской, Пижемской и Ошминской средних школ. За эти годы сохранилась сеть средних и восьмилетних школ.

Если за 1975—1976 учебный год успеваемость по начальному звену была 93,5, то в этом учебном году она составила 98,4 процента, причем число учащихся, обучающихся на «4» и «5», тоже резко возросло.

Средняя успеваемость по району составила 99,2 процента, а в 1975—1976 учебном году успеваемость была 98,6 процента, т. е. на 0,6 процента успеваемость выросла, а количество второгодников уменьшилось с 55 по 23. Выпускники наших школ за 3 последних года получили 5 золотых медалей, причем, в этом году 3 (2 — Тоншаевская, 1 — Пижемская). Успешно прошли письменные

экзамены в восьмых классах по новой системе, которая позволяет учителям более целенаправленно вести повторения.

За прошедшие годы повсеместно проведена серьезная работа по повышению квалификации учителей, оказанию им методической помощи, обеспечению их методической, научной литературой. Естест-

Из доклада тов. М. В. Гребневой

венно, что всюду заметны определенные успехи в повышении уровня преподавания, обучения и воспитания учащихся.

В результате областных и министерских работ, а также инспекторских проверок видно, что уровень знаний школьников зависит от качества проведения уроков учителями. Там, где учителя творчески подходят к преподаванию, сосредоточивают свои усилия на более полном использовании возможностей урока, там учащиеся показывают хорошую математическую подготовку, хорошие знания материала.

И. П. Солоницына, Н. А. Козлова, А. А. Тюлина, Л. П. Степанова, Р. П. Ходыкина используют эффективные методы и приемы обучения, новый материал излагают глубоко при активном участии школьников, с опорой на ранее изученный материал. Полученные знания закрепляются устными и письменными упражнениями. На эти цели используется до 40 процентов учебного времени. На каждом уроке у таких учителей выделяется до 20 процентов времени на самостоятельную работу, что способствует повышению творческой активности ребят и выработке у них умений самостоятельно пополнять свои знания.

Учителя литературы на каждом уроке добиваются образного, эмоционального восприятия и глубокого осмысления учащимися художественных произведений. Уроки учителей Р. П. Шерстовой, Т. Н. Новоселовой, С. А. Колесовой, Т. Н. Втюриной, Е. В. Суловой, П. Г. Зайковой, Ф. Н. Воробьевой отличаются хорошим темпом, значительная и разнообразная по формам нагрузка учащихся. Характерной чертой их уроков является работа по развитию речи, логики рассуждений учащихся.

Есть определенные достижения и в преподавании истории, обществоведения, физики, химии, начальных классов, биологии, географии, иностранного языка. Судите сами: из 202 учителей закончили учебный год без успевающих 113 человек, из них 20 учителей начальных классов, 14 литераторов, 10 математиков, 7 физиков, 4 химика, 10 биологов, 10 географов, 9 историков, 9 учителей иностранного языка, 6 преподавателей труда, 8 учителей физкультуры, 4 учителя военного дела. Среди них следует отметить В. Н. Солоницына, В. Н. Годунову, А. А. Воробьеву,

Т. М. Окуневу, З. И. Смирнову, Э. Н. Смирнову, А. Е. Селезеву, П. А. Русникова, Н. Г. Макарову, Е. Г. Посаженикову, Н. Т. Каргапольцеву, В. С. Ложкина, Т. И. Шубину, З. Н. Уланову, Т. А. Жукову, В. А. Кузнецову, З. Г. Смирнову, В. М. Даровскую, П. Д. Склярору, Т. Н. Цветкову, А. А. Смирнову, А. И. Вшивцеву, З. И.

Сластникову, Л. А. Кузнецову, З. А. Феоктистову.

Особое внимание хочется обратить на молодых специалистов, которых к нам прибыло в район за последние 5 лет 74 чел., из них закрепилось и работает в районе 49 чел. В прошлом году мы приветствовали здесь на конференции 14 наших новых коллег. Некоторые из них за этот год показали себя знающими, инициативными и трудолюбивыми педагогами. Это В. А. Оботинна, Р. А. Скулкина, Р. Д. Солоницына.

Несмотря на наши определенные достижения, нас не может удовлетворять ни качество знаний учащихся, ни состояние преподавания дисциплин.

Сегодняшний школьник за годы обучения не только усваивает основы наук, но и приобретает определенные трудовые навыки, необходимые для успешного овладения той или иной профессией. В наших школах учащиеся овладевают двумя основными профессиями, нужными району: это шофера-профессионалы и механизаторы широкого профиля. В этом году получили профессию шоферов в Пижемской школе 27 человек. В Тоншаевской и Ошминской школах подготовлено 32 тракториста. Кроме того, учащиеся 4—8 классов овладевают основами слесарного и токарного дела в школьных мастерских, а девочки — основами домоводства. Особенно хочется отметить учителей труда Г. Р. Сухинина, А. К. Смирнову, Е. Г. Демину, И. С. Кислицыну.

В этом учебном году вводится новый учебный план почти по всем предметам.

В связи с изменением программ более пристального внимания требуют к себе подготовительные классы. В районе имеется в школах только один подготовительный класс — в Шайгинской, а остальные дети — шестилетки ходят в подготовительный класс в детские садики.

Большую и разнообразную работу ведут с нашими детьми лучшие воспитатели Т. А. Измайлова, Т. В. Ромашкина, А. А. Кутергина, Р. П. Колбина, В. Н. Новикова, Ф. В. Голубева.

Сегодня, когда многие школьники посещают группы продленного дня, рациональная организация и содержание их работы приобретают первостепенное значение. В нашем районе работало 40 групп продленного дня, в которых занималось 1400 детей. Охват детей по 1—8 классам в районе составил

56 процентов, это на 23 процента выше среднеобластного. Среди 33 педагогов, работающих в группах, с высшим образованием 11, то есть 33 процента. Многие из тех, кто не имеют высшего образования, обучаются заочно.

Следует также отметить плодотворную работу по воспитанию учащихся Г. А. Ля-

миной, Г. А. Лобановой, Л. В. Посажениковой, Н. П. Сехриной.

В условиях осуществления всеобщего среднего образования значительно возросла воспитательная функция интернатов. В районе у нас работает 11 интернатов. Много внимания уделяют детям А. И. Трушкова, С. В. Ложкина, Л. И. Хлыбова, И. И. Кудрявцева, Л. Г. Михалицына, А. А. Дмитриева.

Для того, чтобы успешно решить вопрос охвата обучением рабочей молодежи, в районе создано 3 школы рабочей молодежи и 1 очно-заочная школа (Тоншаевская). Общий контингент учащихся школ взрослых составляет 1380 чел.

Во всех вечерних школах (кроме Южной) работают стабильные коллективы учителей, имеющие соответствующее образование. Именно поэтому многие из посещенных уроков проводятся на соответствующем научно-теоретическом и методическом уровне. Учителя С. М. Селезнева, С. И. Юркина, В. П. Бурченко, Т. С. Дербенева, Р. И. Михеева творчески подходят к проведению уроков, доходчиво и четко объясняют материал с опорой на ранее изученный, привлекая к активному участию учащихся класса. Однако общеобразовательная подготовка учащихся вечерних и заочных школ остается низкой. Причина низкого качества знаний и навыков учащихся объясняется неумением отдельных учителей выделить главное в сообщаемом материале, перегрузкой уроков теоретическим материалом.

Одним из важных показателей уровня работы школы является сохранение контингента учащихся, а уровень преподавания, качество учебно-воспитательного процесса является решающим условием сохранения контингента. Поэтому хочется отметить хорошую работу в этом направлении Буреполомской и Шерстковской ШРМ, где директора А. И. Мосунова, Р. М. Муцинская. В Шерстковской ШРМ из 300 человек выбыло 24 человека. Следует заметить, что и успеваемость учащихся этой школы составила 97,8 процента. Эти результаты говорят сами за себя.

В этом году впервые в нашем районе прошла массовая аттестация учителей. Она явилась стимулом роста, квалификации педагогического мастерства и творческой инициативы преподавательских кадров. В аттестации приняли участие все средние школы,

5 восьмилетних, 5 начальных школ. Прошло аттестацию 120 человек, из них признано соответствие занимаемым должностям и заслуживающим поощрения 30 учителей. В том числе: Тоншаевская — 8, Пижемская — 7, Ошминская — 2, Гражданская — 1, Шайгинская — 2, Лесозаводская — 3, Буреполомская — 2, Шерстковская ШРМ — 1, Буреполомская ШРМ — 3, В-Селковская — 1.

Кроме того, на трех учителей послано ходатайство в Министерство просвещения РСФСР о присвоении им званий: старший учитель — 2 (Н. Т. Каргапольцева, В. Н. Солоницын), учитель-методист — 1 (П. Г. Зайкова).

80 учителей соответствуют занимаемой должности и 5 учителей соответствуют занимаемой должности с условием прохождения курсов повышения квалификации.

Практика проведения аттестации показала, что директора и их заместители стали глубже изучать постановку преподавания, стиль работы учителей, давать конкретные продуманные советы, умело помогать в устранении недостатков. На высоком уровне прошла аттестация во всех школах, однако следует отметить директора и завуча Лесозаводской восьмилетней школы Н. В. Мансурову и З. И. Смирнову, директора Кодочиговской восьмилетней школы З. Г. Смирнову, завуча Ошминской средней школы Т. М. Окуневу, завуча Тоншаевской средней школы И. П. Солоницыну, директора Буреполомской ШРМ А. И. Мосунову, директора Шерстковской ШРМ Р. М. Муцинскую. Эти руководители посетили у каждого учителя, проходившего аттестацию, от 6 до 16 уроков, сделали подробный анализ и выводы по урокам, поэтому и характеристики, представленные на учителей, были полными и объективными.

В текущем учебном году работа по аттестации учителей будет продолжаться.

Предстоит пройти аттестацию еще 60 учителям. Аттестация проявила много положительного в работе лучших учителей, поэтому перед руководителями школ стоит задача творческого обобщения и использования этого опыта, что в конечном счете ведет к дальнейшему совершенствованию всей деятельности школы.

Огромного уважения заслуживает труд учителей. От учителя зависит прочность и глубина знаний учеников, их идейная убежденность, марксистско-ленинская закалка, воспитанность и трудолюбие.

Во всей своей многогранной работе он воспитывает интернационалистов, людей с активной жизненной позицией, преданных идеалам Ленина, горячо любящих свою Родину, готовых к активному, сознательному труду на благо народа.

И мы с вами должны сделать все от нас зависящее, чтобы встретить XXVI съезд КПСС достойными успехами в деле воспитания и обучения подрастающего поколения.

З Д О Р О В Ь Е

• СОВЕТУЕТ ВРАЧ
• ЧТО НАДО ЗНАТЬ
• ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Диетическое питание при язвенной болезни

Болезни органов пищеварения занимают важное место в структуре заболеваемости как в нашей стране, так и за рубежом. Достаточно сказать, что язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки поражает в среднем около 1,5 процента населения — миллионы людей.

Язвенная болезнь возникает у людей любого возраста, но большинство заболевших находится в возрасте до 40 лет.

Врачи не располагают каким-либо одним эффективным средством для излечения язвенной болезни. Поэтому необходима комплексная терапия, предусматривающая осуществление разнообразных лечебных и социальных мероприятий. Лечебное питание, полный отказ от курения и употребления алкоголя — только в этом мы видим залог успешного лечения этой болезни.

Диета при язвенной болезни должна быть строго индивидуализированной, так как болезнь протекает у различных людей по-разному. Главный принцип лечебного питания — максимальное щажение желудка и кишечника, особенно при обостренных процессах, и тем более, при остром течении болезни. По мере выздоровления, или в спокойном периоде, диета может быть значительно расширена и максимально приближаться к питанию здорового человека. Второй принцип всех диет — необходимость, несмотря на ограничения, вводить в организм достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и других питательных веществ для нормальной жизнедеятельности организма. То есть, диета должна быть полноценной и питательной, вкусной.

Так как в основе клиники язвенной болезни лежит повышение секреции желудочного сока и высокая кислотность его, то из питания надо исключить, особенно в остром периоде, сильные сокогонные вещества. К ним относятся: крепкие наваристые супы, не только мясные или рыбные,

но и овощные, также жареные блюда, свернутый яичный белок, поваренная соль, алкогольные и богатые углекислотой продукты.

В питание больных необходимо включить слабые сокогонные вещества и продукты: протертые овощные и крупяные супы и пюре, жиры, цельное молоко, сливки, вываренное мясо и рыбу, сахар, крахмал, белый хлеб, некрепкий чай, сладкие супы из свежих или сушеных фруктов. Конечно, к такой пище трудно сразу привыкнуть человеку с большим желудком. Пройдет не одна неделя или даже месяцы, прежде чем эта пища будет удовлетворять больного. Всегда надо помнить, что разумно организованное питание — это половина успешного лечения болезни.

При этом заболевании отмечается склонность к задержке поваренной соли в организме, это повышает отделение желудочного сока и вызывает различные неприятные ощущения. Необходимо уменьшить ежедневное употребление соли до 3—5 граммов в сутки, особенно в дни обострения болезни. В эти дни пища должна быть не соленой или малосоленой уже при варке, а соль добавлять по вкусу уже после еды, но не более указанной выше нормы.

Хорошо уменьшают секрецию желудочного сока легкоусвояемые жиры — сливочное масло, сливки, оливковое, миндальное или растительное масло.

Вот примерная диета при обострении язвенной болезни в случае домашнего лечения. Больной человек получает до полутора литров молока в день, до ста граммов несоленого сливочного масла, 3—4 яйца, лучше сырых, 2—3 стакана теплого сладкого чая, сырой сок (морковный, капустный, картофельный) или настой из шиповника. Хорошо добавить к этой диете 200—300 граммов сливок, уменьшив на это количество дозу молока. Прием пищи

не менее 5—6 раз в сутки. Такая диета переносится с некоторым трудом и применяется обычно в течение 10—12 дней. В случае плохой переносимости молока (а это обычно бывает при нарушенной работе кишечника), молоко рекомендуется употреблять вместе с белым хлебом или белыми сухарями.

При улучшении состояния диеты необходимо расширить. Расширение диеты идет обычно за счет уменьшения количества молока и прибавки к питанию каши, омлетов, протертых супов. Можно добавить протертый творог, сладкую сметану, кисели, желе, протертую овощную кашу. В дальнейшем к пище добавляется мясо, лучше говядина, в виде паровых котлет, отварного мяса, разваренной нежирной рыбы, некрутого студня.

При язвенной болезни в организме ощущается недостаток витаминов, особенно витамина С. Поэтому необходимо ежедневно принимать не менее 200—300 мг этого вещества, например, в виде отвара или настоя шиповника. Хорошее действие оказывает сок из свежей капусты и картофеля. Эти соки готовятся следующим образом: берется сырой картофель, или свежая капуста протирается через терку и отжимается через марлю. Ежедневно надо пить свежий сок, по полстакана 2—3 раза в день перед едой, 3—4 недели подряд, во время обострения болезни или с целью предупреждения обострения.

Хорошим дополнением к такому лечебному питанию являются минеральные воды. Комплексное лечение диетой и минеральными водами можно получить при санаторно-курортном лечении. Вот эти санатории: Пятигорск, Железноводск, Ессентуки, Боржоми, Трускавец, Березовские минеральные воды, Моршин, Нижнее Ивкинно.

А. СТРЕЛЬНИКОВ,
терапевт районной больницы.

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

«Оленька, съешь еще ложечку» — за маму. «Вот умница! Теперь за папу» — и Оленька, глотая слезы, давится очередной ложкой каши. Так родители, то с угрозами, то насильно — изо дня в день приучают ребенка есть помногу. И не нарадуются, что их чадо на глазах полнеет, превращается в упитанного богатыря. Но знают ли они, что придет время и привычка много есть закрепится, станет постоянной и приведет к развитию чрезмерного аппетита, а затем и к тяжелой болезни — ожирению. «Чем больше ребенок ест, тем лучше для его здоровья» — считают многие родители. Подобное заблуждение становится нередко причиной значительного роста этого заболевания. Когда же недуг становится явным, они спешат к врачу: «Помогите!» А лечить уже запущенную болезнь очень сложно: у тучных детей нарушена работа сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, они обычно мало двигаются, чаще страдают сахарным диабетом, отстают в развитии, подвержены психическим расстройствам.

Ожирение — это нарушение обмена веществ, при котором образуется избыточное количество жиров. Детям же в силу возрастных особенностей требуется лишь небольшая их часть, остальное накапливается в подкожной клетчатке. Основная причина такого нарушения прежде всего — чрезмерное питание.

Особенно вредно перекармливать детей раннего возраста. Дело в том, что постоянное механическое растяжение желудка большим, чем требуется, объемом пищи, ведет, как правило, к образованию и закреплению «рефлекса повышенного аппетита». И, конечно, нужно избегать одностороннего углеводистого питания — оно ведь объемно, к тому же избыток углеводов легко превращается в жиры.

Однако причиной ожирения могут быть и объективные причины — расстройство центральной нервной системы. Определенную роль в развитии ожирения играет генетический фактор. Замечено, что полные дети чаще бывают у полных родителей: сказывается наследственная предрасположенность к ожирению, и в подобных случаях перекармливание наиболее опасно. Нередко такие дети, особенно девочки, начинают заметно полнеть в переходном возрасте. Это связано с гормональной перестройкой организма, с особенностями действия на обменные процессы женских половых гормонов. Наконец, причиной ожирения могут стать и разные заболевания эндокринных желез — щитовидной, надпочечников, приводящие к нарушению регуляции обменных процессов, усилению отложению жира. Замечено, что дети, родившиеся с весом более 4 кг, тоже склонны к ожирению, и порой — к заболеванию сахарным диабетом.

Правильное питание, диетический режим, который определяет только врач, вот основа предупреждения и лечения ожирения. Следует резко ограничить толстыми детям сладости, кондитерские, крупяные, хлебобулочные, картофельные изделия — таково общее требование. В то же время пища должна быть разнообразной, с достаточным количеством витаминов, белков, не содержать острых приправ, усиливающих аппетит, приготовленной в паровом, либо отварном виде. Весьма полезны всевозможные салаты.

Как видите, предупредить ожирение можно, но для этого необходимо неукоснительное соблюдение всех рекомендаций врача и прежде всего тех, которые были даны еще в родильном доме. А если уж начал ребенок полнеть, надо своевременно обратиться к врачу.

В. ЕВСТРОПОВА,
фельдшер детской консультации.

ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

До недавнего времени заболевание, основным признаком которого является появление боли в пояснично-крестцовой области, имело несколько названий и описывалось в литературе как «шишас», «люмбаго», «радикулит» и т. д. В настоящее время считается, что причинной основой этого страдания служат различные изменения в позвоночнике, среди которых основная роль отводится процессам типа остеохондроза. Поэтому в современной литературе болезнь, сопровождающаяся пояснично-крестцовыми болями, описывается под названием поясничного остеохондроза. В чем же сущность этого болезненного состояния?

Чтобы уяснить это, необходимо хотя бы кратко остановиться на описании анатомии и физиологии позвоночника.

Позвоночник состоит из позвонков и из расположенных между ними межпозвонковых дисков. Межпозвонковых дисков у человека 23. Их нет только между первым и вторым шейным и крестцовым позвонками. В силу различных причин наступают изменения этих межпозвонковых дисков, что ведет к сужению межпозвонкового отверстия и сдавлению проходящего здесь спинного корешка. Это, в свою очередь, вызывает появление пояснично-крестцовой боли или боли по всей ноге.

Заболевание может начинаться постепенно с появления незначительных болей, которые при переохлаждении или физическом перенапряжении усиливаются.

Иногда болезнь может начаться остро вследствие резкого натуживания, например, при подъеме непосильного груза или неудобном повороте. В таких случаях больной, согнувшись, не может разогнуться из-за резкой боли. Такое состояние может продолжаться несколько часов или даже несколько дней. В зависимости от того, какой спинальный корешок ущемился, боль может иметь место в пояснично-крестцовой области или простреливать по ноге.

Ранее считалось, что явление остеохондроза не бывает у людей до 25 лет. Практика показывает, что можно встретить проявление этой болезни и у лиц в возрасте и до 25 лет.

Специфических мер предупреждения этой болезни нет. Все то, что укрепляет организм человека, увеличивает и его сопротивляемость заболеванию поясничным остеохондрозом. Прежде всего важны в этом отношении утренние гимнастика и влажные обтирания, отказ от курения и алкогольных напитков. Поскольку изменения в позвоночнике играют ведущую роль в развитии заболевания, особое профилактическое значение приобретают упражнения, которые делают более эластичными связки позвоночника, укрепляют мышцы спины, препятствуют отложению солей и костным разрастаниям в позвоночнике. Лицам, пребывающим

на работе в однообразной вынужденной позе, необходимо обязательно делать производственную гимнастику. Педагогам и родителям следует строго следить за правильной позой школьников, так как изменения в позвоночнике у детей возможны из-за неправильного сидения за партой или во время приготовления уроков дома.

В заключение хочется сказать, что поясничный остеохондроз очень распространенное заболевание, приносящее много страданий больным. Тем не менее предупредить его возникновение или рецидивы вполне возможно, если человек сознательно относится к своему здоровью.

А. МАШКИН,
врач районной больницы.

● ТВОРЧЕСТВО ЮНЫХ РУКАМИ МАЛЫШЕЙ

К дню открытия учительской конференции была подготовлена выставка различных поделок, изготовленных воспитателями, родителями и самими детьми. Конечно, выставка невелика, так как не все детские сады и ясли представили необходимое количество поделок, но сколько труда и выдумки вложено в эти игрушки.

А какие только материалы были использованы для их изготовления, просто диву даешься. Это стекло и дерево, бумага и вата, соломка и бечва, спички и мох, береста и яичная скорлупа, крупа и пластилин, семечки и еловые шишки. Кого здесь только нет? Тут персонажи из любимых детских сказок: волк, лиса, медведь, заяц, ослик, коза, колобок — все они в красивых нарядах и выполнены с большой любовью. Вот красивый, сказочный дом с резными стенками и крышей. А тут три медведя спят в своих кроватках сплетенных из прутьев, а рядом семейка пластилиновых ежиков спешит по своим делам. Красочный кофейный набор, расписные тарелки, яркие аппликации, вышитые салфетки, различные макеты, поделки с олимпийской символикой из полированных досок — вот неполный перечень экспонатов, представленных на выставке.

Принесли свои поделки Тоншаевский детский сад № 1, детские ясли, детский комбинат «Колосок», детские комбинаты «Ромашка» и «Малыш», детский сад № 2 из Пижмы, детские сады из Ошминского и Шайгино. Все работы выполнены очень хорошо, но особенно хочется отметить работы из Пижемских детских садов, Тоншаевского детского сада № 1 и «Колоска». Как уже было отмечено, поделки изготовлены детьми с помощью не только воспитателей, но и родителей. В связи с этим хочется сказать о том, какую большую роль играет это сотрудничество в воспитании детей. Родители интересуются, чем занимаются их дети, охотно помогают им, способствуют развитию у них художественного вкуса. В частности, такая работа хорошо налажена в Тоншаевском детском комбинате «Колосок».

Привлекают внимание на выставке экспонаты, сделанные родителями. Это макеты «Кабинет В. И. Ленина и Смольном», «Комната В. Ульянова», «Шалаш в Разливе».

Посмотреть такую выставку будет интересно и детям, и взрослым.

Л. КУДРЯШОВА

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ДНИ В МОСКВЕ

— Мы были удостоены большой чести — присутствовать в Москве со дня открытия Олимпиады до 27 июля. Вообще от Горьковской области было направлено 240 человек. Быстро перезнакомились и стали представлять собой дружную организованную группу. В Москву приехали рано утром, нас уже ждали комфортабельные автобусы. Нам представили нашего гида — студентку Ирину, которая познакомила нас с культурной программой.

Прежде всего надо отметить, что нам был оказан радужный прием. Все было четко организовано. Жили в общежитии Московского университета, обедали здесь же в кафе; кормили нас превосходно, обслуживали отлично. Дни, проведенные в Москве, были заполнены до отказа, спать приходилось мало, хотелось побольше увидеть, услышать, запомнить.

В период Олимпийских игр мы побывали на Цент-

Группа комсомольцев от нашего района из четырех человек по комсомольским путевкам посетила Москву в период Олимпийских игр. О своих впечатлениях об этой поездке рассказывает ее участница старший бухгалтер колхоза «Коммунар» Любовь Разживина.

ральном стадионе в Лужниках, на новых стадионах «Олимпийский» и «Дружба», были свидетелями шести видов спортивных состязаний. Мы смотрели футбол, гимнастику, легкую атлетику, баскетбол, волейбол. Особенно мне понравились футбольные матчи (играли советская команда с Замбией и Кубой). Это были захватывающие зрелища. Невозможно описать те чувства, которые мы здесь пережили. Какая-то особая возбужденность всех зрителей передается каждому здесь сидящему, и ты невольно чувствуешь себя частицей этого ликующего людского моря.

Все время нашего пребывания в Москве было распланировано таким образом, что часы, свободные от посещения спортивных мероприятий, были заняты куль-

турной программой. Эта программа была довольно обширна и разнообразна. Например, в первый же день нашего пребывания в столице была организована обзорная экскурсия по Москве. Другие дни также были посвящены интересным мероприятиям. Мы были на ВДНХ, плавали по Москве-реке на теплоходе, посетили Мавзолей В. И. Ленина, были в театре Сатиры, в музее изобразительного искусства. В клубе интернациональной дружбы для нас была организована встреча с группой польской молодежи. Руководитель интерклуба рассказывал о Москве, участники художественной самодеятельности Октябрьского района г. Москвы дали концерт. Одним из интересных мероприя-

тий, которое всем нам надолго запомнится, была «Олимпийская миля». Это забег на 1980 метров для нас, приехавших сюда в качестве гостей.

Неизгладимое впечатление произвела на нас церемония открытия Олимпиады. Это было незабываемое зрелище, которое невозможно описать, это надо просто видеть. Всеобщее ликование атмосфера большого праздника чувствовалась повсюду. И вообще все эти дни Москва жила только Олимпиадой, была особенной и нарядной, кругом радостные, приветливые лица. Огромное количество иностранных туристов на улицах и площадях. Конечно, от всего увиденного осталась масса впечатлений. В бюро международного туризма «Спутник» нам подарили сувениры с олимпийской символикой. Я думаю, что выражаю всеобщее мнение, говоря огромное спасибо тем, кому мы обязаны такому теплоте приему.

ВСТУПАЯ В МИР ПРЕКРАСНОГО

Мордовское село Подлесная Тавла, ранее не заявлявшее о себе художественными талантами, ныне располагает целым отрядом мастеров-резчиков по дереву. Все они — воспитанники детской художественной школы. Юные резчики создали своеобразную скульптурную энциклопедию жизни родного края. Сами за себя говорят названия многих скульптур: «Первый трактор», «Пахарь», «Пастушонок», «На сенокосе», «Частушки», «Проводы зимы», «Односельчане», «Наши колхозники», «Богатыри».

Сто двадцать работ экспонировались недавно на «персональной» школьной выставке в музее изобразительных искусств автономной республики — рядом с произведениями всемирно известного земляка — скульптора С. Эрзи. Очередной смотр подвел итоги пятилетней деятельности любительского кружка и

созданной год назад на его основе специальной художественной школы, где под руководством наставников занимаются около семидесяти ребят всех возрастных групп.

По мнению специалистов, за короткий срок резчики достигли многого. Хорошо освоены приемы фольклорного изображения, в первую очередь, определяют успех, сопутствующий большинству работ. Так, сразу одиннадцать ребят из Подлесной Тавлы, скульптуры которых демонстрировались в январе нынешнего года на Всероссийской выставке детского художественного творчества в Москве, были награждены дипломами.

Ребята достигают необходимой художественной выразительности без излишней проработки деталей. При этом они умело сохраняют технологическую фактуру древесины. Такими приемами, как известно, пользовался и С. Эрзя,

создавший шедевры из цельных кусков деревьев. Способствуют осуществлению замыслов характерные наросты, необычные изгибы, цветовые оттенки в заготовках.

Можно по-доброму завидовать судьбе учителя и наставника Н. И. Мастина — инициатора создания кружка и школы. Желающих заниматься нашлось достаточно, что говорит о большой тяге ребят к прекрасному. С помощью местного колхоза и районного отдела народного образования удалось подобрать помещение для занятий. Вместе с Н. И. Мастиним сейчас преподают еще несколько человек, в том числе и два бывших его ученика — П. В. Рябов и П. И. Вочкин. На базе школы в ближайшее время намечается открыть промысел деревянной художественной скульптуры и поделок.

с. Подлесная Тавла, корр. ТАСС

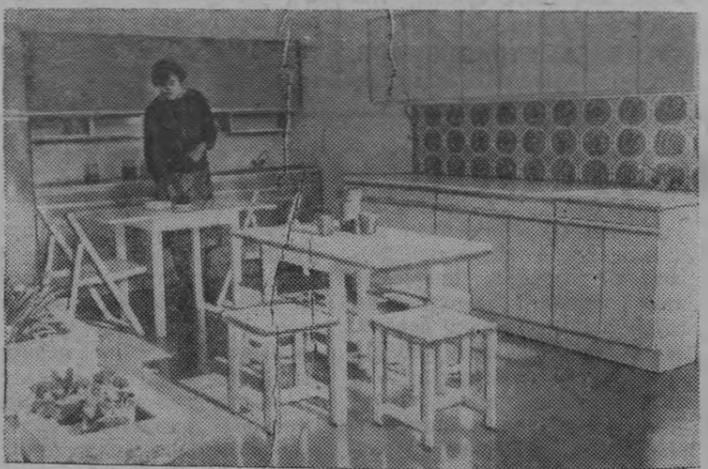
На заслуженный ОТДЫХ

Группу учителей района недавно проводили на заслуженный отдых. Это Алевтина Ивановна Трушкова, Анна Васильевна Степанова, Татьяна Павловна Жаровская из Тоншаевской средней школы, Антонина Ивановна Вшивцева, Анна Петровна Одегова, Евгения Алексеевна Красовская из Шайгинской средней школы, Анфиса Кузьминична Смирнова из Пижемской школы, Лидия Егоровна Михалицына из Ошминского интерната.

Лучшие годы своей жизни отдали они детям, посвятив себя одной из самых трудных, но необходимых профессий. Своим самоотверженным трудом они заслужили почет и уважение среди своих учеников и коллег.

Л. ВАСИЛЬЕВА

Зам. редактора
А. Т. МИХАЛИЦЫН



Производственное объединение «Рига» выпускает красивую, удобную мебель из плит, покрытых синтетической пленкой, имитирующей ценные породы древесины.

На снимке: новый гарнитур для кухни.

Фото В. Лисицына.

(Фотохроника ТАСС).

МУРОМСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ № 14

объявляет прием учащихся на 1980—1981 учебный год.

Принимаются юноши и девушки 15—17 лет.

Училище готовит квалифицированных рабочих-строителей по следующим профессиям: каменщик, каменщик-монтажник конструкций, штукатур, облицовщик-плиточник, маляр (строительный), маляр-штукатур, арматурщик - электросварщик, слесарь - сантехник, газосварщик.

Для лиц, окончивших 8 классов, срок обучения 2 года. Со сроком обучения 1 год по специальностям штукатур, каменщик, плотник.

Учащиеся обеспечиваются

3-разовым питанием, общежитием и спецодеждой. В период обучения учащимся производится в установленном порядке денежные выплаты за работы, выполненные ими в процессе производственного обучения. Предоставляется общежитие.

Для лиц, окончивших 10 классов, срок обучения 10 месяцев. Выплачивается стипендия в размере 75 рублей. Окончившие училище с отличием направляются в индустриально-педагогические техникумы профтехобразования.

Условия приема общие как и для всех профтехучилищ.

Начало занятий 1 сентября 1980 года.

Адрес училища: Владимирская область, г. Муром, ул. Войкова, 11, телефон 3-20-18.

А наш
Agpec:

606950 р. п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 14

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора—9-15-50, зам. редактора—9-16-40, ответственного секретаря—9-11-98, отдела сельского хозяйства—9-14-05, отдела пишем —9-13-06, промышленного отдела —9-12-48, радиоорганизатора —9-14-79, секретаря —9-13-63, бухгалтерии —9-16-92, типографии —9-12-93.