

# Тоншаевский КОЛХОЗНИК

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ОРГАН ТОНШАЕВСКОГО РАЙКОМА КПСС И РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

Газета выходит  
с 3 января  
1934 года

№ 70 (5378)

Суббота, 13 июня 1981 года

Цена 2 коп.

Решения XXVI съезда КПСС — в жизнь

## СЕЛАМ — БЛАГОУСТРОЕННЫЙ ВИД

Коммунистическая партия всегда уделяла особое внимание социально-экономическому развитию села. В районе намечен и успешно осуществляется широкий комплекс мероприятий по строительству социально-культурных учреждений и жилья. Растет производительность труда. Несмотря на уменьшение численности сельского населения в районе увеличивается производство сельскохозяйственной продукции.

Одним из условий улучшения архитектурного облика сельских населенных пунктов является их внешнее благоустройство, которое должно решаться комплексно, включая озеленение. К числу применяемых элементов благоустройства относятся спортивные площадки, насаждение населенного пункта, памятники архитектуры. Основой всего благоустройства сельского населенного пункта является проект, в нем отражена система организационных, территориальных и хозяйственных мероприятий, разработанных в планах социально-экономического развития колхоза, совхоза.

В течение последних двух пятилеток на центральных усадьбах колхозов и совхозов строятся дома, детские дошкольные учреждения, школы и больницы, создаются благоприятные условия для работы, жизни и культурного отдыха жителей села. На территории колхозов и совхозов работают восемь комплексов приемных пунктов бытового обслуживания населения, необходимое количество магазинов и предприятий общественного питания, клубы, библиотеки и Дома культуры, асфальтируются дороги.

Положительный опыт благоустройства центральной усадьбы имеется в колхозе имени Кирова. Здесь разработан комплексный план застройки, уже построены сельский Дом культуры на 100 мест, центральная котельная, административное здание, 4-х и 2-квартирные дома, строятся детский комбинат на 90 мест, имеется столовая.

В проектах планирования и застройки необходимо предусматривать развитие личных подсобных хозяйств колхозников и рабочих совхозов, как это предусмотрено постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дополнительных мерах по увеличению производства сельскохозяйственной продукции в личных подсобных хозяйствах граждан». Особая забота хозяйственных руководителей должна проявляться о выполнении плана строительства жилья, детских дошкольных учреждений, объектов социально-культурного назначения, дальнейшего развития общественного питания. Исполком областного Совета народных депутатов на координационном Совете перед руководителями колхозов и совхозов установил задание ежегодно каждому колхозу и совхозу вводить жилья не менее 10 квартир.

Заметно улучшается благоустройство населенных пунктов, ежегодно высаживается большое количество деревьев и кустарников в поселках и сельских населенных пунктах. По инициативе председателя Тоншаевского поссовета тов. П. В. Тыришова проложены тротуары в населенном пункте д. Ошары и вокруг домов сделана хорошая изгородь. Много проводится работы по улучшению внешнего вида и благоустройству дорог в р. п. Пижма и Тоншаево. Время требует повысить обеспеченность сельских населенных пунктов централизованным водопроводом, расширить строительство внутрихозяйственных дорог с твердым покрытием. За 1980 год капитально отремонтировано дорог и тротуаров 53000 квадратных метра, построено 15000 квадратных метров. Проведен капитальный ремонт жилых домов общей площадью 2300 квадратных метров на общую сумму 210 тыс. рублей. Текущий ремонт жилых домов 140 квадратных метра на 80 тыс. рублей, построен 1 км водопровода. Произведено озеленение территории на площади 3 га, посажено 6 тыс. штук деревьев, перевезено 64 тыс. человек пассажиров. Среди сельских и поселковых Советов народных депутатов организовано социалистическое соревнование за лучшее проведение работ по благоустройству и санитарному содержанию населенных пунктов.

Исполкомы сельских и поселковых Советов призваны усиливать спрос среди жителей населенных пунктов за соблюдение образцового порядка в каждом населенном пункте. В этом плане необходимо добиться крутого перелома, чтобы улицы в населенных пунктах были чистыми, убраны и сложены дрова за своими заборами.

Неотъемлемой составной частью комплексной программы является социально-бытовое и культурное строительство на селе. Недопустима продолжающаяся в ряде мест практика предъявления к сдаче объектов с недоделками, недобросовестно выполненная работа. Тем, кому изменяет рабочая совесть, должна быть противопоставлена строгая технологическая дисциплина и обстановка нетерпимости к бракоделам. Недавно принятое постановление Совета Министров СССР «О приемке в эксплуатацию законченных строительных объектов» устанавливает, что она допускается только при выполнении всех строительно-монтажных работ и устранении недоделок. Только при этом положении можно добиться, чтобы каждый рубль, вложенный в строительство, давал наивысшую отдачу. Строить быстро, доброту, обеспечивать ввод всех пусковых объектов — вот главная задача строителей.

Ф. СИНЯВИН,  
председатель плановой комиссии  
исполкома райсовета.

## ВСЕ РЕСУРСЫ — В ДЕЙСТВИЕ

Первая графа — план подъема паров, вторая — поднят паров, третья — поднят паров за 10 и 11 июня (в гектарах).

«Коммунар»	294	115	45
имени Кирова	183	50	28
«Путь Ленина»	210	135	23
имени Свердлова	441	68	39
«Красная нива»	166	40	40
имени Ленина	646	260	50
имени Тимирязева	158	85	25
«Малокаменский»	307	150	—
«Колос»	639	75	35
«Вякшенерский»	804	300	100
«Прогресс»	328	120	20
«Ошминский»	730	73	—
«Пижемский»	111	145	25
Всего по району	5017	1616	430

Подъем паров продолжается. По цифрам, проставленным в третьей графе, можно судить о темпах работ на полях в последние дни. За среду и четверг вспахано в колхозах и совхозах 430 гектаров, то есть в среднем по 215 гектаров за день. При такой производительности труда пахущих звеньев для подъема паров, чтобы выполнить план, требуется больше двух недель. Хозяйства явно не укладываются в установленные сроки пахоты незанятых земель. Установленную райсельхозуправлением дневную выработку на подъеме паров в последние два дня выполнили лишь четыре хозяйства. Это колхозы «Коммунар», «Путь Ленина», «Красная нива» и имени Тимирязева. Заметим, что в данных хозяйствах объемы работ на пахоте невелики. Решающую роль в выполнении районного задания должны сыграть совхозы «Ошминский» и «Вякшенерский», колхозы имени Ленина и «Колос», где под пары оставлены большие площади. Однако названные хозяйства не торопятся с проведением летней пахоты. 10

и 11 июня совхоз «Ошминский» вообще остановил эти работы. Нельзя сказать, что темпы вспашки паров в колхозах имени Ленина, «Колос» и совхозе «Вякшенерский», в которых достигнута наивысшая выработка, отвечают требованиям дня. В этих трех хозяйствах нужно ежедневно производить вспашку земель на площади около 160 гектаров.

Руководители хозяйств могут сослаться на ряд объективных причин, которые сдерживают производительность на взмете паров. Это, в частности, выход из строя большинства пахущих тракторов. Причина веская, но ведь и работу надо выполнять. А как?

Из любого, даже сложного положения нужно искать выход. А при желании его можно найти!

На днях мы побывали в колхозе «Коммунар», где поинтересовались ходом подъема паров у главного агронома хозяйства А. Н. Клешинина. Вот что он сообщил.

В колхозе на пахоте заняты три гусеничных трактора, четвертый отвозит навоз от фермы. Остальные — на ремонте. Причины поломки различные. Некоторые тракторы простаивают из-за отсутствия кое-каких запасных частей.

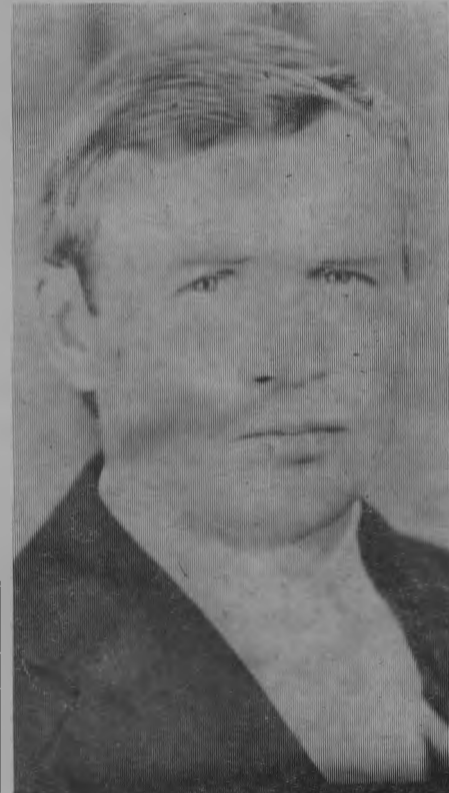
Не случайно мы завели речь о ремонтных работах. Многие механизаторы в колхозах и совхозах, чьи тракторы, возможно, через месяц, а может и позже встанут в строй, сидят без дела на тарифных ставках. Почему бы им не дать работы, не привлечь на пахоту, заинтересовать материально. Ведь один трактор, работающий в две смены, заменит тот, что стоит у гаража.

Имя Михаила Прокопьевича Окулева хорошо известно не только в совхозе «Ошминский», где он работает механизатором, но и в районе. Он неоднократно завоевывал призовые места на районных соревнованиях трактористов-пахарей.

Большое мастерство и стремление выполнить порученную работу как можно лучше, отличают этого человека.

Замечательно Михаил Прокопьевич потрудился на весенне-полевых работах и в этом году. Сейчас вместе с товарищами по работе он ведет уход за посевами.

На снимке: М. П. Окулев.  
Фото А. Целищева.



## УРОЖАЙ - 81: ОБРАБОТКА ПОСЕВОВ

Погодные условия весны текущего года позволили посеять яровые зерновые и лен, посадить картофель в большинстве хозяйств района в сжатые сроки, в хорошо обработанную почву. На полях ранних сроков сева появились дружные всходы культурных растений и сорняков. Наступила пора ухода за посевами.

Хорошо эта работа организована в колхозе «Путь Лени-

на». Здесь проведена обработка гербицидами плантаций картофеля на площади 130 гектаров. Одним из первых обработал посевы свеклы ферозаном колхоз «Малокаменский». Ведут борьбу с сорняками в посевах ячменя в колхозе имени Кирова. Недалеко идет обработка картофеля в колхозе имени Свердлова. Однако еще медлят с уходом

## МЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ

за посевами колхозы «Коммунар», «Красная нива», имени Ленина, совхозы «Прогресс», «Ошминский», «Пижемский».

Сейчас нужно в кратчайшие сроки провести в льноводческих хозяйствах красивые обработки льна, чтобы не допустить блоху на все заселенные площади этой культурой.

Из плана 5000 гектаров обработок гербицидами 2000

гектаров падает на сельхозхимию. К работе эта организация до сих пор не приступила. Более того, не прошли медосмотр механизаторы, которые будут заняты на химработках. Время не ждет. Работы по уходу за посевами носят сезонный характер. И нужно дорожить каждым часом.

Агрономы хозяйств должны

немедленно включаться в борьбу с сорняками и вредителями.

Еще раз следует напомнить специалистам колхозов и совхозов о том, что ядохимикаты, хранящиеся в хозяйствах долгое время, нужно проверить. Эффективность их действия после хранения снижается. Соответственно нужно увеличить норму их внесения.

Г. ЛОБАНОВА,  
главный агроном  
по защите растений.

ЖИВОТНОВОДСТВО — УДАРНЫЙ ФРОНТ

# ПЛАНЫ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ

Прошедшая зимовка скота была очень тяжелой для большинства хозяйств района. Низкая обеспеченность всеми видами кормов, особенно грубыми и концентрированными, привела к снижению продуктивности животных на выращивании, откорме. Резко уменьшились падои молока в хозяйствах. Поэтому район подал большое количество продукции государству.

Заготовки молока на 1 июня выполнены всего на 39 процентов к полугодовому заданию. Совхоз «Вякшенерский» за пять месяцев выполнил его лишь на 41 процент. Из плана 590 тонн здесь сдано всего 67 тонн продукции. В колхозе имени Свердлова из 210 тонн по плану продали 52, что составляет 25 процентов, в колхозе имени Ленина при задании 350 тонн реализовано всего 97. Совхоз «Опшинский» выполнил полугодовой план лишь на 23 процента.

Главное и решающее значение в увеличении производства молока — достаточное кормление коров. Если в зимнее время рацион был скудным,

не сбалансированный по протеину, минеральным солям, витаминам и микроэлементам, то с выгоном скота на пастбища он практически обеспечивает животных всеми питательными веществами. Тем более, если в хозяйстве дают на корову по 1,5—2 килограмма комбикормов в день. При этом есть возможность получения хороших надоев.

В ряде хозяйств очень низкая товарность молока. В колхозе имени Ленина она составляет за пять месяцев всего 56 процентов. Израсходовано на внутривладельческие нужды 88 тонн молока. На 219 телят, которые родились с начала года, выпоено 87 тонн, или по 397 килограммов на теленка при норме 200—210 килограммов. Перерасход составил 43 тонны. А если бы это молоко было сдано государству, то товарность его составила бы 78 процентов, государственные закупки — 40 процентов, а не 28. Хозяйство имело возможность получить за это молоко, если сдать его первым сортом 14700 рублей, вторым — 13760 рублей. На каждого те-

ленка здесь перерасход в переводе на деньги составил 65—70 рублей.

Около 40 тонн молока перерасходовано в колхозе «Коммунар» на выпойку телятам, более 30 тонн — в совхозе «Вякшенерский». Возникает вопрос: почему это допускается в вышеуказанных хозяйствах? Они дали по району снижение заготовок на 3 процента и снизили товарность на 4 процента. Объяснить это можно только бесконтрольностью, бесхозяйственностью зоветспециалистов и руководителей.

В этих же хозяйствах в 1980 году имел место большой перерасход молока на выпойку телятам. А вот в отдельных хозяйствах этого не допускают. В колхозе имени Кирова, например, на 208 телят израсходовано всего 38 тонн.

Серьезные трудности сложились с выполнением плана продажи скота государству. На 1 июня полугодовой план реализации выполнили пять хозяйств из 13. Это колхозы «Красная нива», «Малокаменский», «Колос», имени Свердлова и совхоз «Прогресс».

Близки к выполнению задания, и есть уверенность, что выполнят его колхозы «Коммунар» (осталось сдать 74 центнера мяса), имени Кирова, «Путь Ленина» и имени Тимирязева.

Очень серьезное положение с выполнением полугодового плана по продаже мяса в колхозе имени Ленина, совхозах «Опшинский» и «Пижемский», где на 1 июня полугодовое задание выполнено на 42, 59 и 46 процентов.

Заканчивается полугодие, а три хозяйства в районе, имеющие план продажи шерсти, не сдали ее ни килограмма. Это колхоз имени Свердлова (план 4 центнера), колхоз «Колос» (план 5 центнеров), совхоз «Опшинский» (план 14 центнеров). Неужели в данных хозяйствах не проведено ни одной стрижки? Планы текущего года снижены по сравнению с предыдущим на 30 процентов. Поэтому есть полная возможность и необходимость выполнить их.

**В. ЗУБОВ,**  
главный госинспектор по закупкам и качеству сельхозпродуктов.

## ПОТРУДИЛИСЬ УСПЕШНО

Большие задачи поставлены в текущем году перед работниками ОРСа Пижемского леспромхоза. И они успешно претворяются в жизнь.

Так, за пять месяцев благодаря слаженной работе всех подразделений, ответственности каждого работника за порученный участок производства коллективом достигнуты определенные успехи: весь товароборот из плана 1594 тыс. руб. составил 1667,1 тыс. руб., что равняется 104,6 процента, в том числе план розничного товарооборота выполнен на 105,2 процента, общественного питания — на 100,4 процента. Оборот по собственной продукции фактически составил 155,2 тыс. руб. вместо запланированных 153,0 тыс. руб.

Успешно трудились за прошедшие пять месяцев коллектив хлебопекаря, выполнивший план хлебопечения на 111 процентов, рост к уровню прошлого года составляет 10,3 процента. Выработано безалкогольных напитков 6213 декалитров вместо 4800 декалитров.

**Л. МАЛЬЦЕВА,**  
бухгалтер.



По окончании средней школы Надежда Соловьева пришла работать в Пижемский филиал Шахунской художественной фабрики. Скоро уже исполнится четыре года с тех пор, как трудится она здесь. За это время зарекомендовала себя с положительной стороны. Несмотря на молодость, ей присвоен четвертый разряд. Продукция с ее станка выходит с хорошим качеством.

Активное участие принимает Надежда в общественной жизни. Она член цехового комитета.

На снимке: Надежда Соловьева.

Фото В. Исаева.

## КАК ВАС ОБСЛУЖИВАЮТ

### УСЛУГИ НАСЕЛЕНИЮ

Большие задачи возложены по бытовому обслуживанию сельского населения на комплексные приемные пункты. При Топшаевском райбыткомбинате их создано несколько. Отдельные из них добиваются хороших результатов в выполнении поставленных задач.

Из месяца в месяц успешно справляется с заданиями Опшинский комплексный приемный пункт. В этом большая заслуга заведующей

Л. С. Кислицыной. В мае она сделала план по реализации бытовых услуг населению на 144,8 процента. Много было выполнено заказов по ремонту одежды, обуви, по индивидуальной пошиву одежды, химчистке и крашению. Кроме этого, свои услуги жителям совхоза «Опшинский» оказывали работники фотографии и парикмахерской.

**Г. ГЕРАСИМОВА,**  
экономист.

## ЗА БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ

### ТЕХНИКЕ — ПОВСЕДНЕВНОЕ ВНИМАНИЕ

С каждым годом в колхозы, совхозы, организации и предприятия нашего района все больше поступает новой техники. Сейчас на полях хозяйств работают мощные тракторы Т-150 К, МТЗ-80, МТЗ-82, ДТ-75 М, зерновые комбайны СК-5 «Нива».

Новая техника обладает большими резервами повышения производительности труда. Эти резервы могут наиболее эффективно использоваться при правильной эксплуатации техники и качественном техническом обслуживании. Важнейшая забота механизаторов — повышение смежной выработки при отличном качестве выполнения сельскохозяйственных работ и экономии затрат труда и материалов на производство продукции.

Качество пахоты, сева, культивации и других полевых работ в значительной степени определяется правильностью регулировки сельскохозяйственных машин. Наличие в хозяйстве специализированных служб по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка (мастера-наладчики, слесари, заправщики) не только увеличивает срок работы машин, снижает простои по техническим неисправностям и уменьшает затраты на содержание техники, но и освобождает тракториста-машиниста от сложных операций по обслуживанию агрегатов, позволяет уделять больше внимания своевременной настройке или регулировке машины в полном соответствии с конкретными условиями ее работы.

Успешно трудились механизаторы колхоза «Путь Ленина» на осенних полевых работах. Здесь своевременно и качественно была подготовлена техника, хорошо органи-

зовано техническое обслуживание машинно-тракторного парка. И в результате — колхоз одним из первых закончил все полевые работы. В успешное проведение всех сельскохозяйственных работ много труда вкладывают работники пункта технического обслуживания. Это слесарь-сварщик А. А. Маковеев, заведующий гаражом В. А. Перевалов, заведующий нефтебазой П. В. Амосов. Под руководством главного инженера колхоза Л. П. Опарина, не считаясь со временем, они без выходных, круглосуточно поддерживали машинно-тракторный парк в рабочем состоянии, тем самым помогли в лучшие агротехнические сроки провести все полевые работы с высоким качеством.

Хорошо работала служба технического обслуживания в колхозе имени Кирова, возглавляемая мастером-наладчиком пункта технического обслуживания Н. М. Солоницыным и главным инженером А. И. Солоницыным. В данном хозяйстве за всю весеннюю-посевную не было случаев простоя тракторов, автомобилей по вине технической службы хозяйства.

Успешнее прошлых лет работала техническая служба колхоза «Малокаменский» и ряда других хозяйств. Но, к сожалению, в некоторых колхозах и совхозах техническому обслуживанию не уделяется должного внимания. Так, например, в совхозе «Вякшенерский» по вине технической службы и тракториста-машиниста 1 класса А. Т. Ложкина выведен из строя двигатель А-41 нового трактора ДТ-75 М, отработавшего всего 428 мото-часов. Не на должной высоте техническая служба в колхозах «Коммунар» и имени Свердлова.

В хозяйствах района закончились весенне-полевые работы. На повестке дня — заготовка кормов, уход за посевами. Чтобы успешно провести заготовку кормов для животноводства, необходимо подготовить в каждом хозяйстве комплекс сеноуборочных и силосоуборочных машин, весь имеющийся транспорт.

Во время проверки в хозяйствах и проведенном 3 июня текущего года совещании в райсельхозтехнике выяснилось, что подготовкой уборочной техники серьезно не занималось ни одно хозяйство, кроме совхоза «Пижемский». Такое положение дел с ремонтом кормозаготовительной техники не может не волновать ни тракториста-машиниста, ни руководителя хозяйства, ни секретаря парторганизации, ни председателя сельского Совета. Для успешной подготовки кормозаготовительной техники необходимо привлечь механизаторов, подшефные организации с целью оказания помощи в выделении слесарей и механизаторов для ремонта силосоуборочных и сеноуборочных агрегатов.

Не менее важная задача стоит перед механизаторами и инженерно-техническими работниками совхозов, колхозов по сохранности машинно-тракторного парка. Сейчас освоились от работы полевые и посадочные сельхозмашины. Их необходимо очистить от грязи, промыть, смазать и поставить на консервацию. А машины, требующие ремонта, сдать на обменный пункт райсельхозтехники для отправки в специализированные ремонтные предприятия.

**Б. КРАШЕНИННИКОВ,**  
начальник инспекции Госсельтехнадзора.

## ЗА ЭКОНОМИЮ И БЕРЕЖЛИВОСТЬ

## ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ — НА СТРОГИЙ УЧЕТ

Постоянно растущая потребность народного хозяйства в электроэнергии выдвигает необходимость не только увеличения ее выработки, но и экономного использования, хозяйского расхода каждого киловатт/часа электроэнергии. Бережное, рациональное отношение к такому важному виду энергии должно стать порой для каждого советского человека.

Высокими темпами растут в нашей стране добыча топлива, производство электроэнергии. Это отвечает возросшим потребностям динамично развивающейся экономики. Но, как указывал тов. Л. И. Брежнев «Какими бы темпами мы не развивали энергетику — сбережение тепла и энергии и впредь будет важнейшей общегосударственной задачей».

В наши дни особенно важное значение приобретает все новые способы производства, распределения и потребления электрической энергии. Дальнейшее развитие животноводства во многом определяется решением кормовой проблемы. Сейчас этому вопросу уделяется все возрастающее внимание. Появились качественно новые потребители электроэнергии — пункты приготовления травяной муки производительною до полутора тонн в час, которые должны обслуживаться квалифицированным электротехническим персоналом.

В мае текущего года в управлении сельского хозяйства была создана рейдовая бригада по проверке животноводческих

ферм и объектов сельского хозяйства. Комиссия побывала во многих колхозах и совхозах, и проверкой выявлено, что многие хозяйства допускают нарушения правил пользования электроэнергией, бесхозяйственное и расточительное использование электроэнергии.

Основной причиной низкого уровня технической эксплуатации электроустановок является недоукомплектованность энергетических служб электротехническим персоналом до количества, соответствующего нормативам. Так, колхоз имени Свердлова, совхоз «Прогресс» совсем не имеют электромонтеров, а эксплуатация действующего электрооборудования без наличия электротехнического персонала запрещена. Не во всех хозяйствах имеются лица, ответственные за электрохозяйство. Поэтому электрооборудование работает на износ.

В условиях механизированных животноводческих ферм не все помещения оборудованы устройством по выравниванию электрических потенциалов, которым является наиболее высокоэффективное защитное средство, устраняющее не только опасные, но и вреднодействующие напряжения. Почти в каждом хозяйстве имеют место факты отсутствия или ненадежного зануления металлических корпусов электрооборудования. Повсеместно забыты плавкие вставки предохранителей.

Вместе с тем проверка показала, что ряд хозяйств,

несмотря на принимаемые меры, продолжают допускать недостатки в нерациональном расходовании электроэнергии. В хозяйствах не разработаны организационно-технические мероприятия по экономии электроэнергии, не применяются удельные нормы расхода ее на выпуск единицы продукции. Не полностью установлен раздельный учет электроэнергии. Такие факты имеются в совхозе «Ошминский», колхозах имени Тимирязева, имени Свердлова, имени Ленина и «Малокаменский». Повсеместно не автоматизированы артезианские скважины в количестве 75 штук, водонагреватели, электрокалориферы и уличное освещение. В животноводческих помещениях не сделано дежурное освещение, а поэтому бесцельно включается в дневное время вся мощность светильников.

Во многих животноводческих помещениях не произведена побелка, стекла оконных проемов и стекла арматуры освещения не очищаются от пыли и грязи. На рабочих местах отсутствует наглядная агитация по экономии электроэнергии.

Все вышесказанное говорит о том, что в хозяйствах района имеются значительные резервы экономии электроэнергии. Энергетические ресурсы страны — парадное достояние, экономьте их на производстве и в быту, рационально расходуйте электроэнергию.

**Е. КОСАРЕВ,**  
инспектор Госэнергонадзора.

## В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

## ВПЕРЕДИ—НОВЫЕ ЗАДАЧИ

Многие малокомплексные бригады Пижемского лесхоза в мае принимали участие в лесопосадках. А коллектив лесозаготовителей под руководством В. А. Жаровского занимался заготовкой древесины. Доведенное до него задание он перевыполнил. Майский план им сделан на 125 процентов. Такой же показатель и в бригаде К. В. Красильникова. Лесозаготовители во главе с бригадиром А. В. Карга-

польцевым заготовили 240 кубометров леса — это на 40 кубометров больше запланированного.

Неплохо идут дела в этих коллективах и в текущем месяце. Каждый из них поставил перед собой цель добиться положительных результатов в осуществлении намеченной программы.

**А. МОРОЗОВА,**  
экономист.

## ДЛЯ УДОБСТВА ПАССАЖИРОВ

В начале этого года коллективом Тоншаевского РСУ в поселке Тоншаево было сдано в эксплуатацию новое помещение автостанции в каменном исполнении. Зимние условия не позволяли вести благоустройство территории вокруг здания, поэтому с наступлением теплой погоды строители ремстройучастка и

производственно — дорожного участка приступили к выполнению этой работы. В короткий срок была заасфальтирована площадь у автостанции.

Замечательно потрудились шоферы В. П. Амосов, П. И. Норкин, строители В. Н. Целищев, В. С. Михалицын.

**Б. СМРНОВ,**  
строители ремстройучастка и начальник ремстройучастка.

## НОВАЯ ТЕХНИКА

Самоходную косилку — плужилку КПС-5Г получил совхоз «Вяжненский». Эта машина предназначена для скашивания бобовых трав, клеверов, люцерны и других с одновременным плющением стеблей скошенных растений и укладкой массы на стерне в валок или прокос. Самоходная косилка оснащена двигателем мощностью 80 л. с., имеет две сменные жатки

шириной захвата 4,2 и 6 метров. При необходимости плужильные валы могут отключаться. В этом случае машина используется как валковая косилка на уборке естественных трав. Производительность машины — до 4,2 — 6 гектаров за час. Обслуживает косилку один человек — механик-водитель.

**Б. ИВАНОВ,**

## Беседы врача

Рост женщин заканчивается к 20 годам, а мужчин — к 25 годам. К этому времени окончательно оформляется скелет и в большей степени — активная биомасса (мышцы и внутренние органы). После этого возраста перемены в весе могут быть вызваны, главным образом, увеличением жировой ткани организма. Специалисты считают оптимальным нормальный вес, который человек имел к 30 годам, и рекомендуют сохранять его в течение всей жизни, при условии, конечно, что к этому возрасту у человека уже не возникло ожирение.

Вес зависит от роста и возраста. Согласно популярной и простой в пользовании формуле, он равняется росту в сантиметрах минус сто... Эту формулу, не учитывая полную, тип конституции, возраст, можно отчасти корректировать, прибавляя плюс или минус 5 процентов. Например, если человек имеет рост 165 сантиметров, его нормальный вес будет (165—100) 65 килограммов, плюс — минус 3 килограмма, то есть в пределах 62—68 кг. Избыточным считается вес, превышающий нормальный, более чем на 10 процентов, это — ожирение I степени, если более чем на 20 процентов — ожирение II степени и более чем на 30 процентов — ожирение III степени.

Почему же необходимо сохранить вес нормальным в течение всей жизни? Это имеет значение не только для сохранения стройности фигу-

## НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

ры, но прежде всего для хорошего состояния здоровья, высокой трудоспособности, долголетия.

Статистика западных страховых компаний показывает, что страдающие ожирением живут на 10—12 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Представьте себе человека, который в течение всей жизни, не снимая, носит рюкзак весом 15—20 килограммов, а при ожирении избыточный вес может быть и больше. Это большая нагрузка для всех органов и систем человеческого организма, в первую очередь, для сердечно-сосудистой системы. Дополнительная нагрузка на сердце в виде избыточного веса ведет к его преждевременному изнашиванию и старению. Установлено, что на каждые 100 полных человек приходится 80 случаев заболеваний сердца и сосудов, 67 случаев гипертонии. Сердце полных людей с трудом выталкивает кровь через измененные и уплотненные (склеротические) кровеносные сосуды, оно проталкивает значительную работу, чтобы питать избыточные жиры, накопившиеся в организме. В результате высокого стояния диафрагмы (грудобрюшная перегородка) уменьшается жизненная емкость легких, развиваются явления гипоксии (кислородной недостаточности тканей), появляется одышка, кашель, то есть дыхательная недостаточность.

Заботиться о весе надо с самых ранних лет, и если удастся удержать свой вес нормальным до 30—35 лет, в дальнейшем, маловероятно допустить ожирение. Увеличение веса, обычно наступающее после 30—40 лет, объясняется сохранением навыков питания с молодости без учета того, что обмен веществ с возрастом понижается.

Ожирение иногда вызывается гормональными и психическими нарушениями, определенную роль играет и наследственность, но наиболее часто причинами избыточного веса являются обильное питание высококалорийными продуктами и отсутствие должной физической нагрузки. Перерывно растущая покупательная способность, повышенный жизненный стандарт, изобилие и разнообразие пищевых продуктов, содержащих жиры и углеводы, — вот условия для появления современного «бедствия» — переедания. Повышение аппетита играет первостепенную роль при переедании и ожирении. Чем полнее человек, тем больше ему хочется есть. Сейчас редко кто выполняет простой совет древних греков — вставать из-за стола чуть-чуть голодным. Люди обычно едят до полной сытости, и основная масса пищевых продуктов приходится не на утренний завтрак и обед, а на вечерние часы, после прихода с работы. К повышению аппетита приводит

употребление алкоголя во время еды, специй, острых блюд, солений. Эти продукты во время ужина необходимо исключить полностью.

Некоторые считают, что достаточно не завтракать или не обедать, чтобы не поправиться. Это мнение ошибочно, так как продолжительное голодание перевозбуждает центр аппетита в головном мозгу, и слабый человек при первой же возможности, буквально в день голодания к вечеру или на следующий день примет превышающую норму количество пищевых продуктов. Но если человек решил твердо не допустить ожирения или уменьшить избыточный вес, он должен принимать пищу более часто, в малых количествах, это переносится значительно легче, человек не ощущает сильного голода. В дальнейшем такая привычка установится на всю жизнь. Нельзя следовать голодным или полуголодным диетам людям старше 50—55 лет, имеющим нарушения обмена веществ и заболевания сердечно-сосудистой системы. Такие диеты могут вызвать нарушения внутреннего равновесия организма, процессов приспособления организма к окружающей обстановке. Для таких людей возможен только длительный, постепенный путь снижения веса, рассчитанный не на месяц, два, а на 3—4 года.

Избыточный вес в большинстве случаев вызывается

несоответствием между потреблением определенного количества пищевых продуктов и пониженной двигательной активностью. Тайна хорошей фигуры и хорошего самочувствия заключается в достижении баланса между поступающими продуктами и израсходованной им энергией. Отсюда простой вывод, что для нормализации веса надо воздерживать одновременно на питание и на физическую нагрузку, увеличивая ее, заставляя организм черпать из собственных запасов, чтобы обеспечить необходимую для физической работы энергию.

С физиологической точки зрения более правильно постепенное увеличение физической нагрузки, чем резкие перемены в диете.

Никакие «хитрые» диеты, типа китайских, не дадут хорошего длительного эффекта без достаточной физической активности. Каждый человек с ожирением может составить такую диету сам, с учетом своих привычек и особенностей, главное — не уклоняться от выполнения этой диеты, не давать себе поблажек, не стремиться сбавить вес в короткий срок. Для практически здоровых людей с ожирением в возрасте до 40—45 лет можно порекомендовать метод «умеренных йогов» — голодание 1—2 дня в неделю. Такое голодание не исключает прием небольшого количества жидкостей в виде слабого чая, несладких соков, яблок. Такое голодание никаких вредных последствий для организма иметь не будет.

**А. СТРЕЛЬНИКОВ,**

## И РАБОТА, И ОТДЫХ

Начались летние каникулы, но в школах района не стихают ребячьи голоса. Среди будущих выпускников, спешащих в школу на экзамены в парадных формах, можно увидеть ребят, одетых по-рабочему. Это старшеклассники, занимающиеся в лагерях труда и отдыха.

Есть такой лагерь и при Пижемской средней школе. Сейчас здесь работают учащиеся девятых классов, а через несколько дней придет пополнение — восьмиклассники, которые сейчас сдают экзамены.

Несмотря на то, что лагерь существует совсем немного времени, работа проделана уже большая. Создано несколько производственных бригад: столяров, маляров, две строительные бригады, овощеводческая, хозяйственная. Каждая из бригад отвечает за свой участок работы. Строительные бригады занимаются строительством спортивного городка и оборудованием школьных кабинетов. Ребята ремонтируют мебель, оконные рамы, столы, встраивают в стены шкафы для наглядных пособий и различных школьных принадлежностей.

Отлично работает бригада маляров. Сверкает свежерашенная мебель. Первый

этаж уже готов. Маляры переходят к работам на втором этаже школы.

Много полезного для родной школы сделано и хозяйственной бригадой, члены которой занимаются уборкой территории, укладкой дров, подготовкой котельной к новому отопительному сезону, переборкой картофеля в подшефных хозяйствах.

Через несколько дней хозяйственная и овощеводческая бригады снова выедут в совхоз «Пижемский». Они будут заниматься высадкой капусты в грунт. Так что скучать некогда, работы хватит на целый месяц.

В лагере школьники не только работают вместе, но и вместе отдыхают. В школе есть специально оборудованная комната отдыха, где можно поиграть в шашки, шахматы, настольные игры, послушать магнитофонные записи. В распоряжении ребят школьный спортзал.

После вкусного обеда пикник сразу не уходит домой, все вместе отдыхают, обсуждают прошедший день, намечают планы на завтра. А завтра будет новый день и новая встреча с друзьями. А когда все вместе, и работа спорится, и отдыхать веселее.

Л. КУДРЯШОВА.

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

«Профессия врача, медицина... — подвиг. Она требует чистоты души и чистоты помыслов».

А. П. Чехов.

Так пазывается книжная выставка, которая оформлена в Тоншаевской детской библиотеке.

Г. Лукоморский, Ю. Березов. «Хочу быть хирургом». М., Дет. лит. 1974.

Когда говорят о хирургии, то часто считают, что ее цель лишь в удалении какого-нибудь органа в человеческом теле. Знакомство с замечательными операциями далекого прошлого и наших дней убедят нас в обратном. На протяжении многих десятков, а может быть, и сотен лет хирурги стремились создать, восстанавливать. От исправления дефектов лица до сложных операций на сердце, пересадки различных органов человека — такой путь прошла хирургия.

Г. Шнигарев. «Необыкновенный консилиум». Рассказы о профессии врача. М., Дет. лит. 1975.

У постели больного Миши Баранова собрались врачи разных времен: Древней Греции, Средневековья, XIX века и нашего времени. Они обсуждают, как излечить болезнь. Так начинается книга. Она расскажет о медицине, о ее истории и современных достижениях, о трудной и благородной профессии врача.

В. А. Гринь. «Во имя жизни». М., Знание, 1974.

В книге рассказывается о людях одной из самых мирных профессий наших Вооруженных Сил, о военных медиках. В тяжелых боях Великой Отечественной войны беззаветную преданность, мужество и героизм проявили советские медики, миллионам

раненых солдат и офицеров спасли жизнь люди в белых халатах, возвратили здоровье, помогли снова встать в строй. И каждый сохранил навсегда чувство признательности к пришедшим на помощь в трудную минуту медикам — санитару, фельдшеру, врачу.

В. Лебедев. «Его позвал Гиппократ». М., Дет. лит. 1973.

Прежде, чем стать советским ученым — талантливым врачом, Андрейка прошел большую жизненную школу. В дни Великой Отечественной войны вместе с дедом Корнеем он собирает лекарственные травы, изучает их применение, лечит раненых бойцов и партизан. После войны, твердо решив стать врачом, он уезжает в город и поступает учиться.

З. ЕВСТРОПОВА,  
старший библиотекарь  
районной детской  
библиотеки.

## ПО ПУТЕВКЕ В „ОРЛЕНОК“

Она награждена путевкой за хорошую учебу и большую общественную работу в пионерской дружине и отряде. Много летних дней проведет она в прекрасном лагере на

берегу моря, узнает много интересного, приобретет новых друзей. Будет чем поделиться Люде со своими одноклассниками, когда в сентябре они снова сядут за парты.

Г. ВТЮРИНА.



Москва. Миллионы и миллионы людей приходят в залы Государственной Третьяковской галереи, чтобы соприкоснуться с прекрасными творениями великих русских мастеров.

125 лет назад, в 1856 году основатель галереи Павел Михайлович Третьяков начал собирать живописные полотна русских художников. В начале 80-х годов он построил здание галереи с фасадом, выполненным по рисунку

В. М. Васнецова. Свою прекрасную коллекцию, дополненную картинами брата С. М. Третьякова, П. М. Третьяков передал в 1892 году Москве.

«Третьяковская галерея... является по своему культурному и художественному значению учреждением, выполняющим общегосударственные просветительные функции...» — так было сказано в декрете о ее национализации, подписанном В. И. Лениным



3 июня 1918 года.

В годы Советской власти началась новая эпоха в истории уникального собрания. Галерея стала подлинно общепародным музеем, приобщила к искусству широкие массы трудящихся.

Сегодня «Третьяковка» — музей с мировой известностью, один из ведущих научно-художественных и культурно-просветительных центров СССР. Здесь собрано более 50 тысяч произведений живописи, графики, скульптуры.

На снимках: к сокровищам Третьяковской галереи; в залах Третьяковской галереи занимаются многочисленными кружками любителей живописи; портрет основателя галереи П. М. Третьякова. Работа И. Е. Репина (репродукция).

Фотохроника ТАСС.

## ПРИХОДИТЕ К НАМ УЧИТЬСЯ

В решениях XXVI съезда КПСС важное место отведено дальнейшему развитию государственной и кооперативной торговли, бытовому обслуживанию населения. Немалый вклад в развитие сферы торговли и обслуживания вносят комсомольцы и молодежь страны. Более 30 процентов работников этих важных отраслей народного хозяйства — молодежь.

Во многом качество торговли и сферы обслуживания зависит от уровня знаний. На предприятиях торговли и сферы обслуживания более 50 процентов работников не имеют среднего образования, из них лишь половина учатся.

Специалистов для торговли и сферы обслуживания готовит Арзамасский кооперативный техникум по специальностям: товаровед, бухгалтера. Наш техникум готовит специалистов на село и для села. Молодой специалист сегодня — это не только хороший производитель, но и образованный, интеллектуально развитый молодой человек. Для этого у нас есть все возможности: работает факультет общественных профессий, где учащиеся кроме основной специальности получают вторую — руководителя фотокружка, инспектора по торговле, оператора вычислительных машин и другие. У нас работает множество кружков: хоровой, танцевальный, художественного чтения, политинформаторов, лекторов - международиников, советского права и т. д. В техникуме имеется вокально - инструментальный ансамбль.

Наш техникум размещен в четырехэтажном здании. В

учебном корпусе весь учебный процесс построен по кабинетной системе со специальными лабораториями, оснащенными новым оборудованием, учебно-наглядными и натуральными образцами товаров. Например, кабинеты общественного дисциплин, управления торговли, литературы, советского права, военной подготовки, бухгалтерского учета и др.

Свои торжественные заседания, собрания, концерты учащиеся проводят в светлом актовом зале на 250 мест. Нам приезжают выступать Горьковская Государственная филармония, современные вокально - инструментальные ансамбли, лекторы - международиники.

Не пустует у нас и спортзал: каждый день проходят занятия волейбольной, баскетбольной, лыжной, велосипедной, стрелковой и других секций. Известны наши спортсмены как победители городских, областных и зональных соревнований.

Для учащихся имеются три общежития на 430 мест, одно из них расположено рядом с учебным корпусом — пятиэтажное здание с учебным магазином на первом этаже.

Если вы захотите внести свой вклад в решение задач, поставленных XXVI съездом КПСС, — поступайте в Арзамасский кооперативный техникум.

Л. СОРОКИНА,  
председатель профкома  
Арзамасского  
кооперативного техникума.

Редактор  
С. С. МИХАЛИЦЫНА.

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
606950, р. п. Тоншаево,  
ул. Центральная, д. 14.

ТЕЛЕФОНЫ: редактора—9.15.50, зам. редактора—9.16.40, ответственного секретаря—9.11.98, отдела сельского хозяйства—9.14.05, отдела писем—9.13.06, промышленного отдела—9.12.48, радиоорганизатора—9.14.79, секретаря—9.13.63, бухгалтерии—9.16.92, типографии—9.12.93.