

Тоншаевский КОЛХОЗНИК

ОРГАН ТОНШАЕВСКОГО РАЙКОМА КПСС И РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

Газета выходит
с 3 января
1934 года

№ 22 (5486)

Суббота, 20 февраля 1982 г.

Цена 2 коп

ЗИМА НА ФЕРМАХ

НЕ ВСЕ РЕЗЕРВЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ

На фоне других хозяйств положение с кормами на Зотовской молочной ферме колхоза имени Кирова выглядит довольно неплохо. Суточный рацион кормления животных здесь неплохой. На одну корову приходится 10 кг сена, 2 кг концентратов и столько же витаминных гранул, соломой скормливают в среднем по 5—7 кг, постоянно добавляют по 0,5—1 кг хвояной муки. И надон на ферме сравнительно с другими тоже вроде бы не маленькие. От 141 коровы получают за сутки до 690 кг молока, или по 5,2 кг от коровы. А можно ли при том же рационе кормления добиться более высокой продуктивности стада? Несомненно, это возможно. Ведь на некоторых фермах даже при более скудном рационе получают хорошие надон. В чем тут дело? Прежде всего в условиях содержания животных и в том, как приготавливаются корма к скормливанню. Этим моментом на Зотовской ферме уделяется недостаточное внимание. Прогулки коров осуществляются нерегулярно, нередко даже в теплые дни животные находятся во дворах, что приводит к снижению их биологической активности. Приготовление кормов так же оставляет желать лучшего. Их усваивае-

мость животными зависит от того, насколько грамотно они приготовлены. А эта работа на Зотовской ферме сводится лишь к смягчению кормов горячей водой. Зоотехнику колхоза Любви Карасовой надо бы побольше уделять этому вопросу внимания, почаще бывать на ферме.

Механизация на ферме работает стабильно, без перебоев. Доброе слово за это надо сказать слесарю колхоза Вячеславу Анатольевичу Солонищину. Это добросовестный и трудолюбивый работник. Он постоянно находится на ферме, следит за исправностью механизмов, не запускает их работу. Особенно бдителен Вячеслав Анатольевич в сильные морозы, когда могут выйти из строя автопоилки, и если это случается, то принимает срочные меры к устранению повреждения. Транспортеры также работают безотказно, поэтому навоз не залеживается на ферме. Прямо с транспортера грузится он в тракторную тележку и вывозится в поле, где его смешивают с торфом.

Обслуживающий персонал фермы состоит из восьми доярок. Все они давно трудятся в колхозе и имеют большой опыт работы с животными. Благодаря взаимовыручке и доверию друг другу у них всегда ровные пока-

затели в надоях молока. Несколько больше других надоняют сейчас В. А. Солонищна, Г. В. Солонищна, Ф. И. Шахматова, В. Т. Солонищна. От 17—18 коров они получают в среднем по 90—110 килограммов в сутки.

Наряду с некоторыми существующими недостатками, о которых уже говорилось, дополнительные трудности у доярок возникают в те дни, когда на ферме отключается электроэнергия. Эти дни бывают самыми трудными для доярок. Останавливаются транспортеры, не поступает вода из поилок. Все приходится делать вручную. А ведь успеть убрать навоз от каждой коровы, подоить их, напоить и накормить бывает порой невозможно. И приходится делать только самое необходимое — доить коров, давать им корм и воду. А навоз убирается на следующий день, когда свет появляется. Об этом необходимо было сказать потому, что электроэнергия на ферме не бывает довольно часто, в месяц по три—четыре раза.

Зимовка скота уже перевалила за свою половину. Но впереди еще март, апрель. Именно в эти месяцы надо внимательнее ухаживать за поголовьем коров, не допустить снижения их продуктивности. **И. ПАВЛОВ.**



60-летию СССР—
60 ударных недель

МОЛОКО — ГОСУДАРСТВУ

На 64 процента выполнен кварталный план по продаже молока государству колхозом «Красная нива».

Из 450 центнеров, которые нужно продать государству, в первом квартале на маслозавод отправлено 290.

Есть уверенность, что дове-

денное задание будет успешно выполнено.

Неплохие надон получают от закрепленных групп коров доярки М. А. Колдырина, З. В. Королева, Е. И. Королева и другие.

В. АЛЕКСАНДРОВ.

КВАРТАЛЬНЫЙ ПЛАН

Колхоз «Путь Ленина» успешно справился с планом первого года одиннадцатой пятилетки по продаже мяса государству. Хороший старт взят и нынче. За полтора месяца хозяйство выполнило установленное задание на первый квартал.

Из плана 260 центнеров на

государственный приемный пункт отправлено около 320 центнеров мяса.

Этот успех достигнут благодаря настойчивому, нелегкому труду колхозных животноводов, работающих на откорме скота.

В. НИКОЛАЕВ.

ГОТОВЯТ ТРАКТОРЫ

Горячие дни сейчас у механизаторов колхоза имени Тимирязева. Все их дела и мысли подчинены подготовке техники к весеннему севу. Совсем недавно вышли из ремонтной мастерской два трактора ДТ-54. Их отремонтировали А. М. Вершинин и В. Г. Стяжкий. Механизаторы, несмотря на трудности с запасными частями, подготовили машины к работе надежно. Не сегодня—завтра встанет на линейку готов-

ности еще один трактор МТЗ-82. Его ремонт завершает В. П. Федосеев.

К сегодняшнему дню встали в строй и готовы хоть сейчас выйти в поле шесть гусеничных и 8 колесных тракторов.

На очереди — ремонт прицепного инвентаря. Бригаду, которая будет заниматься этим делом возглавляет слесарь В. С. Козлов.

И. ОЛЬХОВОЙ.

ХОРОШИЙ ЗАДЕЛ

324 центнера мяса продал государству совхоз «Прогресс» и тем самым на полтора месяца раньше срока не только выполнил, но и перевыполнил план первого квартала 1982 года.

Это хороший задел для дальнейшей работы по выполнению задания по реализации мяса государству в юбилейном 1982 году.

В. СОЗИНОВ.

ТЕХНИКУ — К ВЕСНЕ

ТЕМПЫ НАДО УВЕЛИЧИТЬ

К подготовке техники в колхозе «Малокаменский» приступили сразу же после окончания полевых работ. Все сельскохозяйственные машины были транспортированы на площадки, поставили на хранение к гаражу. Освободили все механизмы от земли и поживных остатков, почистили.

Сейчас эта техника проверяется на готовность, многие машины проходят ремонт.

В хозяйстве в наличии восемь сеялок. Шесть из них готовы, одну надо докомплектовать, одна ремонтируется.

Из семи культиваторов два подлежат списанию. К сожалению, остальные пять к полевым работам еще не готовы.

Требуют ремонта и культиваторы. Их всего-то три в хозяйстве, но ни один из них не готов к весне. То же самое положение и со сцепками борон, к ремонту которых еще не приступали.

У плугов ремонта немного, как утверждает главный инженер В. И. Кузнецов, но этот факт не должен успокаивать, ведь впереди дел еще

много. Бороны тоже еще не все отремонтированы.

За агрегатами следят те механизаторы, которые летом на них работали — значит, они заинтересованы в быстрейшем завершении их ремонта. Механизаторы стараются. Хорошо работают на ремонте техники мастер-наладчик В. В. Волков, токарь-сварщик Ю. А. Кудрявцев, кузнецы П. А. Суворов и Н. Ф. Каргапольцев. Ремонт сеялок производят механизаторы А. И. Яровиков, В. В. Мухачев, коммунист П. В. Волков.

Что сдерживает ремонт техники, так это отсутствие многих запасных частей. Например, Тоншаевская райсельхозтехника уже давно обещает колхозу сошники, но до сих пор не поставляют. Да и многого другого, самого необходимого не хватает.

Правлению колхоза следует обратить особое внимание на форсирование ремонтных работ в гаражах, на более быструю подготовку всей техники к весне.

А. ТИМОФЕЕВ.



Имя Семена Павловича Иванова хорошо известно не только в колхозе имени Кирова, но и в районе.

Опытный механизатор, он не раз входил в число лидеров районного социалистического соревнования среди комбайнеров в период уборки хлебов.

Большой опыт и высокие знания техники помогают ему успешно трудиться в любом деле, какое бы не поручили.

Сейчас Семен Павлович занят ремонтом сельскохозяйственной техники к полевым работам 1982 года. Выполняемая им работа отличается надежностью и высоким качеством.

На снимке: С. П. Иванов.

Фото И. Ляшенко.

ЗА ТРУДОВЫЕ ЗАСЛУГИ

В нашем коллективе швейного цеха Уренского ШПО работают в основном одни женщины. Коллектив сплоченный, дружный, трудолюбивый. Многие работники трудятся на производстве добрую половину своей жизни. Это такие как М. Хабибулина, В. С. Перминова, А. И. Воронова. Они уже вышли на пенсию, но продолжают работать. За честный, добросовестный многолетний труд они будут награждены медалями «Ветеран труда».

Большую работу по обучению молодежи основам профессии швей проводят ветераны — наставники: А. С. Великова, А. М. Ложкина, З. П. Лапунова, Р. Ф. Нагибина. Около половины работниц цеха — молодежь. Не все еще обладают необходимыми навыками работы, однако стараются не отстать от опытных швей. Хорошо работают Н. Сарафанникова, Л. Т. Секерина, И. Комарова,

Т. САРАТОВА,
начальник цеха.

РАССКАЗЫ О КОММУНИСТАХ

БРИГАДИР

«Особенно хочется отметить хорошую работу бригадира Куженерской бригады Валентины Алексеевны Кудрявцевой,— сказал председатель колхоза имени Кирова Виталий Степанович Зайцев на колхозном собрании, посвященном итогам 1981 года. — Она неплохо справляется со своими обязанностями, умело руководит бригадой».

Конечно, Валентине Алексеевне были приятны эти слова, приятно похвала в свой адрес, сказанная в присутствии большого количества колхозников.

Ценят ее в хозяйстве, уважают за добросовестный труд, который она вкладывает в любое дело.

Родилась она здесь же, в деревне Куженер. Как и все деревенские ребята, рано познала тяжесть и радость труда. По дому ли что сделать, родителям помочь — ни в чем нигде не отказывала девушка. Училась в школе, летом выходила на работу. После семилетки осталась в колхозе, год работала, выходила вместе со всеми по нарядам.

«Молодая была, поманили меня дали неизвестные», — объясняет сейчас свой уход

из колхоза Валентина Алексеевна. Несколько лет работала в Тоншаеве на хлебозаводе, но ненадолго ее там хватило — скучала по деревне, по колхозным делам. Вернулась домой, снова стала членом колхоза.

Много дел переделала женщина за это время. На ферме работала — телят кормила, ухаживала за ними, делала все от себя зависящее, чтобы телята росли здоровые, быстро набирали вес. За хорошую работу получила тогда благодарность от правления колхоза. Очень жалела, когда ферму из Куженера перевели в Пишал — там помещения более приспособленные, поновее.

Выходила по нарядам на различные работы, любое дело старалась выполнять на совесть. Ее усердие, добросовестность, трудолюбие заметили, и когда стал вопрос о назначении бригадира, в правлении колхоза других предложений не было.

Вот уже почти пять лет Валентина Алексеевна рабо-

тает бригадиром. Что и говорить, работа не из легких. Надо иметь подход к каждому колхознику, хорошо знать положение дел в бригаде. Много времени отдает своей бригаде Кудрявцева. Сейчас у нее одна забота: в деревне очень мало осталось трудоспособного населения, одни пенсионеры живут. Валентина Алексеевна встречается с ними, знакомит с положением дел — те охотно идут на помощь, выходят на работу, помогают колхозу.

Валентину Алексеевну Кудрявцеву приняли в члены партии. Коммунист она еще с не очень большим стажем, но секретарь парторганизации колхоза Л. В. Перевалов отзывается о ней как об активной общественнице. Односельчане оказали ей большое доверие, избрав депутатом Тоншаевского поселкового Совета. В колхозе она член ревизионной комиссии. Словом, дел и забот хватает. Она с удовольствием выполняет все поручения, работает с душой.

А. МИХАЛИЦЫН.

КРАСНЫЙ УГОЛОК ФЕРМЫ

ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ

Не отличаются особыми достоинствами красные уголки при фермах многих наших хозяйств. Я лишь раз убедился в этом, побывав на Зотовской ферме колхоза имени Кирова.

Для красного уголка здесь отведено небольшое, мрачное помещение, в котором и пяти человекам становится уже тесно. Закопченные стены и давно облезшая краска с пола никак не говорят о назначении красного уголка, как о месте отдыха животноводов, месте, где работники фермы могли бы собраться, в непринужденной беседе обсудить свои дела и проблемы.

Нелегко труд дояркам на ферме. Не видят они за работой ни выходных, ни праздников. Весь их день проходит в делах и заботах. И немаловажным для них становится роль полноценного отдыха в свободные минуты. Это на Зотовской ферме нет. Кроме неприглядного внешнего вида красного уголка, в запущенном состоянии находится и его наглядная агитация. На стенах прикреплены на кнопки плакаты

с давно устаревшим содержанием, которые отражают не наше время, а давно минувшие дни. А ведь вся суть наглядной агитации сводится к тому, чтобы вовремя и оперативно осветить события и факты современной жизни, которые не стоят на месте, а изменяются каждый день во всем своем многообразии и должны, хотя бы самые основные из них, в форме текстов или рисунков отражаться на плакатах и стендах.

Даже непосредственная жизнь фермы здесь выражена в прошедшем времени. Все данные социологического опроса молока доярок представлены за 1981 год. Такое положение дела требует, конечно, срочного пересмотра. Судя по красному уголку Зотовской фермы можно сделать вывод, что секретарь парторганизации, зоотехник, заведующий клубом явно недооценивают его значение в работе с животноводами. А ведь это совсем нетрудно оформить его. Надо только приложить свое умение и желание.

И. ЛЯШЕНКО.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА

ВЫСОКАЯ АКТИВНОСТЬ

Партийная организация Тоншаевского райпо много внимания уделяет проведению занятий в школе основ марксизма-ленинизма. Причем, к занятиям мы привлекаем не только коммунистов. Вместе с нами изучают курс истории КПСС комсомольцы и беспартийные.

В понедельник состоялось очередное занятие в политсети, которое провел пропагандист В. П. Кудрявцев, заведующий парткабинетом райкома КПСС. Надо отметить, что к подготовке каждой темы он относится очень тщательно, стремится к тому, чтобы каждый слушатель активно участвовал в занятиях.

Тема последнего занятия — «Партия большевиков в годы первой русской революции». Прошло оно в форме собеседования. «Положение партии после поражения революции 1905—1907 г. г.» — этот вопрос раскрыла в своем сообщении Л. П. Зеленцова, инструктор по оргмассовой работе, член ВЛКСМ. О VI конференции РСДРП и ее значении рассказала технолог общепита Т. В. Дерышева. «Роль большевистской газеты «Правда» в усилении влияния в массах» — тема выступления члена КПСС М. А. Хлыбовой. Об интернациональном воспитании рабочего класса говорила кандидат в члены КПСС технолог пищекомбината Л. Д. Евстропова. «Тактика большевиков в годы первой мировой войны» — тема выступления члена КПСС директора универмага Л. Ф. Кислицыной. О характере и движущих силах февральской буржуазно-демократической революции рассказала член КПСС заведующая магазином Т. А. Уланова.

С. ЕВСТРОПОВА.



Московская область. Истринский район. Глебовское ордена Трудового Красного Знамени производственное птицеводческое

объединение — одно из крупных предприятий в столичной области. На его пяти птицефабриках содержится полтора миллиона кур. Одна птицефабрика, репродукторная, производит суточных цыплят, другая — выращивает молодняк, и три птицефабрики заняты производством пищевых яиц на промышленной основе. Каждый год производится модернизация 350—400 тысяч птицемест.

В промышленное строительство и продолжение реконструкции птичников только в этом году будет вложено три миллиона 800 тысяч рублей.

Задание минувшего года объединение выполнило по всем показателям, а по итогам прошлой зимовки награждено Почетной грамотой ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ.

На снимке: линия сортировки яиц. На первом плане сортировщицы (слева направо) Ю. Бормотова и Р. Белякова. Фото Н. Акимова. (Фотохроника ТАСС).

ПАРТИЙНАЯ ЖИЗНЬ: ЗА СТРОКОЙ ПАРТИЙНОГО ДОКУМЕНТА

Быт и отдых — забота общая

Недавно в нашем колхозе «Малокаменский» прошло собрание по итогам сельскохозяйственного года. Явка была хорошая — всем было интересно узнать, каких успехов достигло хозяйство, а также какие были допущены промахи, недостатки. Словом, собрание проходило активно, равнодушных не было, выступления говорили о том, что их волнует и тревожит. Но, в основном, они говорили о делах на полях и фермах. А ведь трудовые успехи, выполнение всех планов находятся в прямой зависимости от нашего настроения. А чтобы у нас всегда был хороший настрой, надо жить весело, разнообразно, интересно. Это значит — умело организовать свой быт, свой досуг. — Это то мы не всегда можем, умеем.

Вот и на это собрание мы пришли в клуб, а в клубе холодно, все сидели в пальто. И вряд ли кто-то из присутствующих еще хоть раз заглянет сюда в другое время. Почему холодно? В зале две печи, но одну топить нельзя — вот-вот развалится. Но ведь в свое время, летом, можно было отремонти-

ровать печи, чтобы зимой в клубе было тепло! Где тогда было правление колхоза, сельский Совет, отдел культуры?

Да и своим работникам культурпросветучреждений надо больше беспокоиться о досуге односельчан. А то встретили в клубе Новый год — и до сих пор на стенах елочные украшения висят.

У нас почти в каждом доме сейчас имеется телевизор — хорошо, конечно. Но это не освобождает нашу кинофикацию от своих прямых обязанностей — показывать новинки кинематографа. К сожалению, в нашем клубе фильмы демонстрируются очень редко, от случая к случаю.

Конечно, что-то мы могли бы сделать и сами, а не ждать, когда нам принесут готовое на блюдечке с голубой каемочкой. Например, навести порядок около своих домов. У нас же пока редко на улице увидишь вновь посаженное деревце, новый кустик. А ведь можно собраться по своей инициативе и озеленить улицы, оборудовать помойки, сделать доро-

жки. Пока же в плохую погоду мы видим среди улицы глубокие колеи, и не знаем иной раз, как пройти через дорогу.

А как мы отдыхаем? Не секрет, что от безделья, от нечего делать многие злоупотребляют зельем — время-то «убить» надо! А я опять вспоминаю колхозное собрание, когда в перерыве агитбригада Тоншаевского Дома культуры показала интересный концерт. У людей сразу поднялось настроение. Это, конечно, хорошо. Но вот о чем я подумал. Ведь и мы могли свой концерт организовать, своими силами! Уверен — таланты найдутся, и желающие. Вот тут и надо комсомольцам взяться за это дело, проявить инициативу. А то на работе они молодцы, а как организовать свой быт, свой досуг — не знают.

Слов нет, условия нашей жизни за последнее время улучшились. Открыт недавно детский садик — большое удобство для матерей, сколько рабочих рук освободелось. Надо бы вот еще газовую службу в колхозе наладить по-настоящему. А то плит газовых в домах полно, а

чтобы поменять баллон — целая проблема, ждем месяцами. Газ — это удобно, но правление колхоза что-то не очень старается для своих колхозников, никак не найдет подходящего человека, который бы наладил в хозяйстве газовую службу.

Равнодушие — это большое зло. Борьба с ним надо. Тогда мы сами можем очень многое сделать для себя хорошего. Человек — творец счастья. От нас самих зависит, как мы живем, как отдыхаем, как проводим свободное время. Наладить свой быт и отдых можно только сообща взявшись за дело. «Мы располагаем большими материальными и духовными возможностями для все более полного развития личности и будем наращивать их впредь», — говорил на XXVI съезде КПСС Л. И. Брежнев. — Но важно вместе с тем, чтобы каждый человек умел ими разумно пользоваться».

В. ФЕОКТИСТОВ,
член КПСС.

д. Малокаменское.

ЧАСОВЫХ ДЕЛ МАСТЕР

Пятый год работает Елена Чумакова часовым мастером в Тоншаевском Доме быта. Месячные планы она выполняет и относится к своей работе с большой ответственностью.

Еще в детстве Лена любила наблюдать за работой своего дяди—часового мастера. Забавно было смотреть, как крутятся различные блестящие колесики, слушать, как загадочно тикают часы. Простое любопытство пробудило интерес к часовым механизмам, и поэтому после окончания школы Елена не задумываясь пошла учиться на часового мастера.

Окончив Горьковское профессионально-техническое училище, она приехала в Тоншаевский район. Не ошиблась девушка в выборе профессии, хотя и работать на первых порах было трудно, и не всегда все получалось.

Качество работы зависит не только от умения и смекалки мастера. В наличии у него не всегда бывают запчасти. Иногда их присылают, но они, как правило, бывают низкого качества.

Елена Чумакова — частый гость на комплексном приемном пункте в селе Ошминском. Ее там хорошо знают. В установленный день заказчики при-

ходят заранее и ждут мастера.

«Часы отремонтировать приходится на глазах у заказчика, и когда что-то не получается, волнуешься», — говорит Елена.

Работу свою она любит и старается сделать так, чтобы и заказчик остался доволен, и часы повторно в ремонт не возвращали, хотя от этого не застрахован ни один мастер.

И. СМЕРНОВА.



На снимке: Е. Чумакова.

Фото И. Ляшенко.

ФИЛЬМЫ НЕДЕЛИ

Новый цветной художественный фильм «Быстрее собственной тени» создан на киностудии имени Горького.

Студент Петр Королев, будущий металлург, мастер спорта по бегу на длинные дистанции мечтает победить рекордсмена мира из ГДР Рольфа Шмидта. Установив на тренировке мировой рекорд, он получает право принять участие в международных соревнованиях. Но в ходе соревнования случается непредвиденное. За несколько метров до финиша Рольф падает, сбившись с дистанции. Петру не нужна случайная победа — он сходит с дистанции и помогает сопернику подняться. Спортсмены становятся друзьями. На новом состязании в Лужниках Королев первым касается финишной ленточки.

Новый цветной художественный фильм «Бездна» создан на киностудии США. Вряд ли можно найти человека, который бы не мечтал о приключениях, о жизни на маленьких уютных островках, затерянных в просторах океана, об удивительных находках, таинственных кладках, до поры до времени покоящихся на морском дне. Герои этого фильма — молодая американская пара — стали непосредственными участниками именно таких захватывающих событий.

Дэвид и его очаровательная спутница Гэйл приехали на знаменитые Бермудские острова, чтобы провести свой отпуск. Оба они заядлые аквалангисты, и вместе с ними зри-

тели проведут немало восхитительных минут на дне моря, наблюдая жизнь подводного мира.

Однажды Дэвид и Гэйл решили осмотреть затонувший корабль «Брайтон» и неожиданно чуть в стороне от него обнаружили другое судно — «Голиаф», груженное боеприпасами. Среди смертоносного груза они нашли старинный медальон и десятки тысяч ампул с морфием. Старинным медальоном герои заинтересовались сами, а о морфии стало известно главарю банды по торговле наркотиками Клошу. Показать свою находку Дэвид и Гэйл решают Трису, известному на Бермудах коллекционеру. Выясняется, что найденный медальон имеет отношение к сокровищам короля Филиппа, флотилия которого затонула в 1915 году. Дэвид загорается желанием во что бы то ни стало найти сокровища, и, несмотря на угрозы гангстеров, объединившись, начинают искать клад.

Бандиты не оставляют в покое наших героев. Пока Дэвид и Трис были на «Голиафе», гангстеры совершили нападение на Гэйл. Дэвид и Трис вынуждены пойти на компромисс — за возможность спокойно спускаться к «Голиафу» они согласны отдать бандитам ампулы с морфием. Как дальше развернутся события, зрители узнают, посмотрев фильм.

Повторно будет демонстрироваться фильм «Неуловимые мстители». **Т. ЖЕЛОНКИНА,** методист киносети.



Время московское.
Первая программа.

Понедельник, 22 февраля.
8.00 — Время. 8.45 — Песня далекая и близкая. 9.25 — Фильм — детям. «Зимнее утро». 10.50 — В мире животных. По окончании (11.50) — Новости. 14.30 — Новости. 14.50 — Программа док. фильмов. 15.40 — Концертный зал телестудии «Орленок». 16.30 — Чемпионат мира по лыжному спорту. Женщины. 5-км. 17.00 — «Год свершений». Телеочерк. 17.15 — Концерт оркестра «Атлантик-Стил Бенд». 17.45 — Наш сад. 18.15 — Лесной комплекс Прикарпатья. 18.45 — Сегодня в мире. 19.00 — Фантазия на темы песен гражданской войны. 19.05 — Премьера фильма-спектакля «Мы не увидимся с тобой». 21.00 — Время. 21.35 — Документальный экран. По окончании (22.45) — Сегодня в мире.

Вторник, 23 февраля.
8.00 — Время. 8.45 — Программа док. фильмов. 9.35 — Песни о молодежи. 10.10 — Горизонт. 11.10 — «Слава тебе, краснозвездный герой!» 11.40 — Концерт. 12.05 — Всесоюзные соревнования по автомобильному спорту на приз журнала «За рулем». 12.55 — По музеям и выставочным залам. 13.25 — «Главный конструктор». Худ. фильм. 1-я серия. 14.30 — Новости. 14.45 — 2-я серия худ. фильма «Главный конструктор». 15.55 — «Салют, пионерия!» 16.40 — Подвиг. 17.10 — Чемпионат мира по лыжному спорту. 17.45 — Концерт. 18.00 — Док. фильм «Во имя человека». 18.45 — Сегодня в мире. 19.00 — Поют дети. 19.10 — Сегодня День Советской Армии и Военно-Морского Флота. Выступление начальника Генерального штаба Вооруженных Сил СССР, первого заместителя министра обороны СССР, Маршала Советского Союза Н. В. Огаркова. 19.25 — «Баллада о солдате». Худ. фильм. 21.00 — Время. 21.35 — Праздничный вечер в Останкине.

25 февраля 1982 года в 10 часов в зале заседаний райкома КПСС созывается собрание коопуполномоченных.

Правление райпо.

Комбинату коммунальных предприятий требуется на постоянную работу грейдерист. Оплата согласно штатного расписания.

Коллектив работников нижнего склада Пижемского леспромхоза глубоко скорбит по поводу смерти
НОВОСЕЛОВА
Аркадия Ивановича
и выражает соболезнование родным и близким покойного

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Предупреждение развития болезней и преждевременного старения средствами питания — одна из важнейших задач современной профилактической медицины. В распространении таких заболеваний, как ожирение, атеросклероз, подагра, сахарный диабет и многие другие, пищевой фактор является основным. В первую очередь, необходимо учитывать отрицательное влияние на обмен веществ избыточного потребления сахара и животного жира, богатого насыщенными жирными кислотами.

В связи с этим уже давно определилась необходимость ограничить потребление сахара и животного жира на фоне одновременного снижения общей калорийности питания, особенно для людей зрелого возраста, малоподвижных и физически неагрессивных. В настоящее время этот неблагоприятный комплекс стал особенно агрессивным, усилились проявления предельно малой физической активности и выраженной нервной-психической эмоциональной перегрузки, что наносит максимальный вред здоровью человека.

Потребление сахара во всех странах мира значительно возросло. В СССР потребление сахара на душу населения в 1960 году составляло 28 кг в год, а в 1980 году — 44 кг. Статистика показывает, что среднее потребление сахара в ряде стран превысило 150 граммов в сутки. Такой высокий уровень не вызывается необхо-

димостью, особенно у людей 50 лет и старше. Суточная потребность в сахаре для взрослых определена у нас в 50—100 граммов.

Потребляемый сахар представляет собой чистую сахарозу, содержание которой в рафинаде и сахар-песке почти 100 процентов. Таким образом, пищевой сахар можно рассматривать как химический препарат, имеющий высокую калорийность.

Сахар в организме выполняет

БЕСЕДЫ ВРАЧА

жизненно важную функцию. Он источник образования составных частей крови, необходим для поддержания нормального состояния мозга, центральной нервной системы, таким образом, сахар — обязательная составная часть пищи, и снижать его потребление можно только до нижней границы суточной потребности — 50 граммов. Но при высоком потреблении сахара все системы организма работают на износ. Избыток сахара способствует развитию раннего атеросклероза и ишемической болезни сердца. Кроме того, избыточный сахар в питании отрицательно влияет на поджелудочную железу, а также на полезную кишечную флору, которая снижает свою защитную функцию, при этом усиливаются процессы брожения в кишечнике.

Предлагались различные заменители сахара в питании, в частности, фруктоза. Вопрос об использовании фруктозы в пищу пока положительно не решен, второе важное предложение — использование желтого сахара как более биологически ценного. Это кристаллический сахар желтовато-коричневого цвета с приятным вкусом и ароматом, он состоит из кристаллов сахарозы, покрытых тонкой пленкой патоки. Сахарозы в этом виде сахара около 96

процентов. В этом сахаре имеется и микроэлемент — хром, отсутствующий в рафинаде, и препятствующий развитию атеросклероза.

Оптимальным можно считать и сахар, который содержится в плодах, фруктах и ягодах. Возможно, что проблема оптимального сахара в питании человека будет решена путем отказа от однокомпонентного сахара (содержащего только сахарозу) и использования целого комплекса сахаров, витаминов и микроэлементов, как в меде, фруктах и облепихе.

В первичной профилактике болезней и раннего старения путем рационального питания видное место занимает ограничение в пище животных жиров. Установлена связь избыточного потребления животных жиров с развитием атеросклероза. Осно-

вную отрицательную роль при этом играют насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в большом количестве в животных жирах (50 граммов и более на 100 г продукта).

Поступление этих кислот происходит не только при потреблении самих животных жиров, но и жирного мяса, колбас, ветчины, сметаны. Насыщенные жирные кислоты мало в растительном масле — подсолнечном, соевом, кукурузном, хлопковом, примерно от 11 до 25 граммов на 100 г продукта. Наибольший биологический эффект достигается при комбинированном использовании растительных, животных жиров и маргарина. Необходимо изжить неправильное представление о маргарине как неполноценном жире. В его состав входят натуральные пищевые продукты — растительное масло, животные топленые жиры, коровье масло, сахар, молоко и другие.

В современных условиях для физически не нагруженных людей, имеющих избыточную массу тела, а также для лиц пожилого возраста суточное потребление жира не должно превышать 75 граммов, причем одну треть его должно составлять сливочное масло, другую треть растительное и третью часть — маргарин.

А. СТРЕЛЬНИКОВ.

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—9-14-95, 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.