Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ЛЕНИНСКОЕ ЗНАМЯ

ОРГАН
ТОТЕМСКОГО РАЙКОМА КПСС
И РАЙОННОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

1973

№ 41 (5911)
Год издания 44-й
Четверг, 5 апреля
Цена 2 коп.

● КАЖДЫЙ ДЕНЬ — УРОЖАЮ

РАБОЧИЙ ПЛАН ВЕСЕННЕГО СЕВА

Провести любую кампанию, а тем более весенний сев, в лучшие сроки и при высоком качестве всех работ немыслимо без четкого плана. Нынешняя весна — особенная. Последствия засухи прошлого года могут дать о себе знать, если упустить влагу, затянуть сроки сева, снижением урожая.

Чтобы выполнить социалистические обязательства на 1973 год и собрать высокий урожай всех культур, работники сельского хозяйства должны четко, как никогда ранее, осуществить весь комплекс агротехнических мероприятий.

Правление колхоза «Красное знамя» разработало план, который сегодня публикуется в нашей газете, проведения весеннего сева. В нем предусмотрено расширение посевных площадей под зерновые культуры на 110 гектаров против намечавшегося на третий год девятой колхозной пятилеткой. Это будет осуществлено за счет распашки клеверищ на отдаленных участках.

Планом предусматривается начать полевые работы в самые ранние сроки с тем, чтобы успеть провести подкормку клеверов и озимей, завершить весенний сев зерновых, льна и картофеля за десять дней.

Такие расчеты основываются на отличной подготовке техники, широком развертывании соревнования и прежде всего среди механизаторов. В этом колхозе не хватает трактористов для организации двухсменной работы в период сева. Поэтому каждый тракторист взял обязательство в эти дни выполнять не менее двух сменных норм, иначе говоря, работать за двоих.

Правление, партком и профком колхоза разработали условия соревнования на период полевых работ. Бригаде, занявшей первое место, как по срокам, так и по качеству, вручается переходящее Красное знамя с премией 200 рублей. Для определения победителей из числа механизаторов и других колхозников вводится балльная система. Баллы начисляются и за выходы на работу, и за выполнение норм, и за качество, и за сохранность техники. Это позволит премировать лишь наиболее достойных, ударников сева.

План составлен с таким расчетом, чтобы завершить весь весенний сев за десять дней, обеспечить повышение урожая зерновых на каждом гектаре более чем в два раза, а валовое производство зерна, с учетом расширения посевов яровых культур, увеличить на 6520 центнеров по сравнению с 1972 годом.

Подобные рабочие планы проведения весеннего сева целесообразно иметь не только в каждом совхозе и колхозе, но и в каждой бригаде. Разумеется, они не должны быть шаблонными. В том или другом хозяйстве есть свои особенности, различна степень обеспечения кадрами, техникой, не однородны поля и структура посевных площадей. Исходя из этого и следует планировать сев. Однако главные условия — расширение площадей под зерновыми культурами, проведение сева в самые сжатые сроки — не более 8—10 дней — при высоком уровне агротехники должны быть соблюдены повсеместно.

Многим хозяйствам провести сев помогут шефы — коллективы предприятий и организаций. В планах следует отразить, какие кадры и техника будут направлены шефами, какой объем работ и в какие сроки ими будет выполнен.

Тотемские земледельцы полны решимости провести сев по-ударному, выйти победителями в социалистическом соревновании с Бабушкинским районом. Этот боевой настрой надо подкрепить организаторски, усилением массово-политической работы и развитием массового и действенного социалистического соревнования. Планирование — надежный помощник в осуществлении этих задач.

РУБЕЖИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принятые коллективами предприятий, колхозов, совхозов и строительных организаций Российской Федерации социалистические обязательства рассмотрены и обсуждены в Совете Министров РСФСР и ВЦСПС.

Социалистические обязательства трудящихся РСФСР предусматривают: в промышленности — выполнить государственный план на 1973 год по объему реализации продукции и выпуску важнейших видов изделий досрочно и дать сверх годового плана промышленной продукции на 2,3 миллиарда рублей. Повысить производительность труда на 6 процентов при плане — 5 процентов.

Решено досрочно выполнить поставки машин и оборудования для сельского хозяйства, увеличить выпуск товаров народного потребления, обеспечить ускорение внедрения новой техники.

Работники сельского хозяйства республики наметили расширить по сравнению с 1972 годом посевные площади зерновых культур на 4,3 миллиона гектаров, довести производство зерна до 120 миллионов тонн и продать государству 49 миллионов тонн хлеба.

Обязательствами предусмотрено продать государству всеми хозяйствами скота — 7,6 миллиона тонн, молока — 27,8 миллиона тонн, яиц — 15,7 миллиарда штук, шерсти — 225 тысяч тонн.

Намечено завершить досрочно, 29 декабря, выполнение годового плана строительно-монтажных работ, обеспечить досрочно ввод в действие важнейших строек и объектов.

Трудящиеся Российской Федерации заверили ЦК КПСС, Советское правительство, что, активно включившись во Всесоюзное социалистическое соревнование, отдадут все свои силы на обеспечение перевыполнения заданий, установленных на 1973 год — решающий год девятой пятилетки, и внесут свой вклад в осуществление намеченной XXIV съездом КПСС программы укрепления экономического и оборонного могущества нашей Родины, роста благосостояния советского народа.

(ТАСС).

ПРОТРАВЛИВАЕМ СЕМЕНА

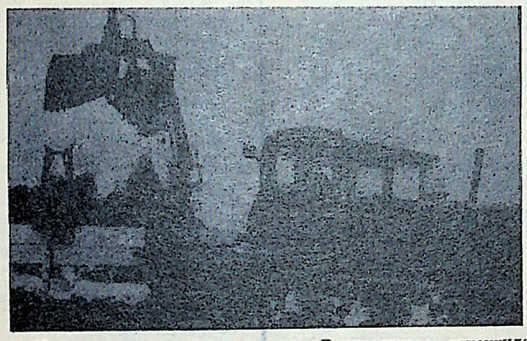
Урожайность в колхозах и совхозах во многом зависит от состояния семенного фонда. Хорошо подготовленные семена сполна окупят труд, затраченный на производство зерна.

В совхозе «Погореловский» начали протравливание зерна, которого в семенной фонд засыпано около 2000 центнеров.

В бригадах Фоминское и Маныловицы работы уже закончены. Протравлено 78 тонн.

В ближайшие дни семенной фонд совхоза ядохимикатами будет обработан полностью.

А. КУЗНЕЦОВА,
агроном совхоза «Погореловский».



Механизированное звено колхоза «Великодворье» закончило вывозку торфа. На поля доставлено свыше 1600 тонн этого ценного удобрения. Хорошо работали на перевозке Н. В. Попов, Л. В. Спасский, Н. Данилов. Не было задержек из-за погрузки благодаря бесперебойной работе погрузчика, которым управлял П. В. Спасский.

Теперь тракторы поставлены на техуход. Механизаторы готовят их к весенним работам.

В то же время в другой бригаде вывозка торфа продолжается. Там трудятся рабочие ПМК.

На снимке: погрузка последних тонн торфа.

УДАРНЫЙ ДВУХМЕСЯЧНИК НА ЛЕСОЗАГОТОВКАХ

СВЕРХПЛАНОВАЯ ДРЕВЕСИНА

Рабочие лесопункта Крутая Осыпь в марте выдали 1000 кубометров сверхплановой древесины. Каждый трудился в полную силу.

Хороших результатов добились бригады А. К. Мартынова, В. А. Новоселова, В. А. Левинского. Вместе они выдали 4941 кубометр древесины, что составляет третью часть плана лесопункта.

Не уступали им и водители мотовозов. И. Н. Дрожденюк при плане 3671 кубометр вывез 5711 кубометров хлыстов. А. Г. Бильков перевыполнил задание на 897 кубометров.

Л. КОНЕВА.

В СОРЕВНОВАНИИ РОЖДАЕТСЯ УСПЕХ

УСТУПИЛИ ЛИШЬ В ОДНОМ

Вступая во Всесоюзное социалистическое соревнование за увеличение производства и заготовок продуктов животноводства, коллектив нашего совхоза заключил договор о соревновании на 1973 год с совхозом «Бабушкинский».

Закончился первый квартал, и теперь можно подвести некоторые итоги выполнения обязательств. Следует сказать, что оба коллектива ударным трудом добились значительного перевыполнения заданий по всем основным показателям.

На откорме скота нам нужно было ежедневно получать по 500 граммов привеса одной головы молодняка крупного рогатого скота, а всего произвести 350 центнеров мяса. На самом деле каждый теленок прибывал в весе на 736 граммов, что позволило задание по валу перевыполнить в полтора раза. В совхозе «Бабушкинский» суточные привесы были по 434 грамма, а всего произведено мяса на 31 процент больше задания.

Еще лучше показатели нашего совхоза по продаже мясного скота государству. Квартальный народнохозяйственный план выполнен на 236 процентов. При этом 93,2 процента животных при сдаче имели упитанность выше средней.

Лишь по одному показателю мы уступаем бабушкинцам — по среднему весу одной головы, снятой с откорма. У нас он 327 килограммов, у соперников — 336.

Среди бригад совхоза «Север» победителем в соревновании оказалась первая. При среднесуточном привесе одной головы в 839 граммов производство мяса достигло 187 центнеров — почти на 30 центнеров больше плана. Знатная телятница этой бригады Г. Н. Лебзинова отличилась вновь. По группе ее телят получено привеса 75 центнеров.

Много труда в выполнение задания и обязательств по первой бригаде и всему совхозу по производству говядины вложили телятница Р. В. Копосова, скотник В. И. Носырев, рабочий по приготовлению кормов Б. А. Агапитов.

П. КУЗЬМИНСКИЙ,
председатель рабочкома совхоза «Север».

ДЕЙСТВУЕТ НОВАЯ ТЕХНИКА

На Липецком цементном заводе пущен производственный комплекс, который позволит вдвое увеличить производство продукции. Он будет давать дополнительно около миллиона тонн цемента в год, что равнозначно мощности крупного завода.

РАБОЧИЙ ПЛАН

проведения весеннего сева в 1973 году в колхозе «Красное знамя»

Колхозники колхоза «Красное знамя» обязались в текущем году собрать по 15,5 центнера зерна с гектара, 120 картофеля, 3,6 льноволокна, 3 льносемени, 140 центнеров зеленой клеверной массы.

Учитывая важность поставленной задачи, коллектив хозяйства со всей ответственностью готовится к весенне-полевым работам. Мы отчетливо понимаем, что проведение весеннего сева в сжатые сроки на высоком агротехническом уровне в этом году будет играть решающую роль в борьбе за урожай.

СТРУКТУРА ПОСЕВНЫХ ПЛОЩАДЕЙ

Производство зерна намечено увеличить против 1972 года на 6520 центнеров, силоса на 3000 тонн, льнотресты на 700 центнеров, картофеля на 70 тонн.

Посевы зерновых культур против пятилетнего плана увеличиваем на 110 гектаров за счет распашки клеверов третьего года пользования и старше.

Структура размещения культур будет выглядеть так: посевная площадь яровых — 650 гектаров, в том числе зерновых — 480, льна — 160, картофеля — 10; многолетних трав — 699, ржи — 257 гектаров.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Учитывая особенности прошлого года и предполагаемый недостаток влаги в почве, настраиваемся на ранние сроки сева. С этой целью подготовили заблаговременно всю почвообрабатывающую и посевную технику. 26 марта проверила готовность к севу колхоза государственная комиссия.

Согласно плану объем работ на весеннем севе будет больше 1972 года за счет распашки клеверов, удаленных от центра колхоза на 18—20 километров. Это усложняет условия сева.

Учитывая недостаток трактористов для двухсменной работы тракторов, каждый механизатор взял обязательство работать весь световой день и выполнять не менее двух норм.

На весеннем севе будет занято 27 тракторов, в том числе 9 гусеничных.

Подкормку клеверов на площади 450 гектаров намечено провести с самолета, 257 гектаров ржи и 249 гектаров клеверов подкормим до начала сева своими силами.

Техническое обслуживание машин осуществляется мастерскими. Технические уходы будут проводиться в соответствии с выбранным горючим по заправочным талонам. В мастерской будет организовано круглосуточное дежурство.

ПЛАН ПОЛЕВЫХ РАБОТ

(работа тракторов рассчитана на световой день)

Первая графа—наименование работ, вторая — объем (в га), третья—норма выработки (в га), четвертая—количество нормо-смен, пятая—количество агрегатов, шестая—срок (в днях)

Подкормка клеверов и ржи минеральными удобрениями	506	20	25	2	12
Весноспашка	650	8	81	9	9
Внесение минеральных удобрений	400	20	2	2	10
Предпосевное боронование в 4 следа	2600	40	65	7	9
Посев зерновых и льна	640	15	43	4	10
Вывозка органики под картофель	10	1	10	2	5
Посадка картофеля	10	3	3	1	3
Всего отработать нормо-смен			247	27	
в т. ч. в период посевных работ			222		
Необходимое количество тракторов				27	
в т. ч. гусеничных				9	
Выработка в период сева условных гектаров			1394		
в т. ч. на физический трактор			52		
на условный трактор			82		
на условный трактор в день			5,7		
Сроки проведения сева					10

ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦСОРЕВНОВАНИЯ

Для успешного выполнения плана весеннего сева и социалистических обязательств правление колхоза, партийный и профсоюзный комитеты разработали условия социалистического соревнования на полевых работах. Комплексная бригада, занявшая первое место, награждается переходящим Красным знаменем и премируется 200 рублями, в том числе 15 рублей бригадиру, 10 рублей учетчику. Денежная премия распределяется пропорционально на каждый заработанный рубль на полевых работах. Лица, допускающие недисциплинированность и брак в работе, по решению правления колхоза могут быть лишены премии частично или полностью.

Учитывая важность проведения всех сельскохозяйственных работ в мае дополнительно премирование механизаторов проводить по количеству набранных баллов за месяц.

	Засчитываемое количество баллов
За полный день работы в общем производстве	1
За каждую выполненную норму выработки	1
За высокое качество выполнения работ в установленные агротехнические сроки с оценкой:	
отлично	2
хорошо	1
За хорошее техническое состояние закрепленных за трактористом трактора и машин, при эксплуатации новой техники	10
При эксплуатации тракторов, проработавших более трех лет	15

Премию выплачивать по итогам работы за месяц в размере:
за 85 баллов — 25 руб.
за 75 баллов — 20 руб.
за 65 баллов — 15 руб.

Результаты соцсоревнования будут подводиться по итогам весеннего сева, оценка работы дается по результатам взаимной проверки бригад специальной комиссией.

Ход социалистического соревнования будет освещаться раз в пять дней в стенной печати, «молниях» и бюллетенях.

В период весеннего сева усилим массово - политическую работу среди механизаторов. Контроль за качеством сева возлагается на агронома тов. Мельникову в первой бригаде, агронома тов. Брагина во второй бригаде.

По итогам весеннего сева проведем собрание уполномоченных в начале июня.

Председатель колхоза А. ЛИНЬКОВ.
Агроном, председатель профкомитета Т. МЕЛЬНИКОВА.
Секретарь парткома Э. КОПЫТОВ.

ПО 4100 КИЛОГРАММОВ МОЛОКА ОТ КАЖДОЙ КОРОВЫ

Добрая слава в Сортавальском районе Карелии идет о тружениках центральной фермы совхоза «Большевик». Бригада, которую уже более 10 лет возглавляет В. Ковалев, в минувшем году от каждой коровы получила по 3848 килограммов молока. Это превысило и план, и обязательства. Приняв повышенные обязательства на третий год пятилетки, животноводы успешно претворяют их в жизнь. Лучшие доярки и среди них Евдокия Ушева (на снимке) намерены в этом году надоить по 4100 килограммов молока от каждой коровы.

Фотохроника ТАСС.

ВОЛОГОДСКИЙ ИНФОРМЦЕНТР СООБЩАЕТ:

НОВЫЕ ФУНГИЦИДЫ ДЛЯ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

Гранозан с красителями. В борьбе с наружными видами головни (твердая головня пшеницы, стеблевая головня ржи и др.), корневыми гнилями с различными пятнистостями применяется ртутный препарат — гранозан. Все ртутные препараты для теплокровных являются высокотоксичными соединениями, поэтому использование гранозана разрешено (временно) с красителем—основной фиолетовый К или цинковая соль метиленового голубого. При применении первого красителя обработанное зерно окрашивается в светлофиолетовый цвет, от цинковой соли метиленового голубого зерно приобретает голубоватую окраску. При использовании гранозана с красителями интенсивность окрашивания увеличивается при полусухом протравливании с добавлением 10 литров воды на тонну семян.

Витавакс (импортный протравитель системного действия) — смачивающийся порошок, белого цвета, без запаха, с содержанием 75 процентов действующего вещества. Активное вещество препарата — производное группы аксатинна (2,3-дигидро-5карбоксианилид - 6 - метил-1,4-оксатинна). Испытывался в различных зонах и зарекомендовал себя как препарат высокоэффективный в борьбе с такими болезнями, как пыльная головня пшеницы и ячменя. (Подавление инфекции до 100 процентов).

Высокий эффект был достигнут при использовании витавакса в борьбе с твердой головней пшеницы и пыльной головней овса. Против корневых гнилей препарат эффективен, но не превышает по эффективности гранозан. По обеззараживающим свойствам против плесневых грибов, гельминтоспориозов и бактериозов зерновых культур витавакс уступает гранозану, но по сравнению с контролем снижает заболевание почти вдвое. Препарат малотоксичен для теплокровных.

При обработке семян витаваксом отмечается прибавка урожая на 5—8 центнеров с гектара ячменя и овса, на 1—7 центнеров пшеницы. Норма расхода препарата сухим способом или с увлажнением 2 килограмма на тонну семян.

Кинолят В-4х — импортный протравитель, в состав которого входит 33,5 процента карбоксина (действующее вещество витавакса), 10 процентов оксихинолята меди, 16,6 процента линдана и 16,6 процента антрахинона. Препарат представляет собой смачивающийся порошок желто-зеленого цвета. Среднетоксичен для теплокровных.

Эффективен в борьбе с пыльной и твердой головней. При 36,7-процентном заражении пшеницы твердой головней в вариантах, обработанных препаратом, процент заражения составлял 0,08, на ячмене и овсе наблюдалось 100-процентное подавление головневой инфекции.

Эффективность препарата против корневой гнили примерно равнялась гранозану.

В результате комплексного действия препаратов отмечается прибавка урожая по сравнению с контролем и гранозаном.

Норма расхода препарата полусухим способом 3—4 килограмма на тонну семян.

ТМТД+ГХБ — комплексный отечественный препарат, созданный на основе тетраметилтиурамдисульфида (ТМТД) и гексахлорбензола (ГХБ). Препарат проходит испытания в борьбе с наружной инфекцией головневых заболеваний, с корневыми гнилями пшеницы, ржи. Особый интерес препарат вызывает как эффективный фунгицид в борьбе с корневыми гнилями и плесневением семян (норма 2 килограмма препарата на гектар).

Фунгициды для картофеля. Помимо цинеба, рекомендуемого против фитофторы, в последние годы у нас в стране испытаны и рекомендованы для применения такие фунгициды как полимарцин и поликарбацин.

Полимарцин — 70-процентный смачивающийся порошок, действующим началом которого является комплекс: этиленбисдитиокарбамат цинка, этиленбисдитиокарбамат марганца и этилентиурамдисульфид в соотношении 40:20:40 процентов. Препарат за время испытаний в борьбе против фитофторы картофеля и томатов показал высокий эффект. Так, при двухкратном опрыскивании в 1970 году картофеля сорта «скороспелка-1» процент развития болезни в результате применения полимарцина был снижен до 20 процентов, прибавка урожая была равна 42 центнерам с гектара.

Поликарбацин — 75-процентный смачивающийся порошок с действующим началом полиэтилентиурамдисульфид цинка. Многолетнее изучение препарата показало его высокий эффект в борьбе против фитофторы картофеля и парши яблони.

Как полимарцин, так и поликарбацин рекомендуется применять в концентрации 0,4 процента с нормой расхода препарата 2,4 килограмма на гектар.

Первое опрыскивание поликарбацином и полимарцином следует проводить в период бутонизации и начала цветения (по сигнализации), второе — через 10—15 дней; а в годы сильного развития болезни и третье—через 10—12 дней.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПРОПАГАНДИСТОВ

Состоялась методическая конференция пропагандистов на тему «Совершенствование форм и методов экономического образования трудящихся». С докладом «XXIV съезд КПСС об улучшении пропаганды экономического обучения трудящихся» выступила секретарь райкома КПСС Т. Н. Чухина.

Интересными были выступления пропагандистов В. А. Рыжова (лесной техникум), А. И. Шиховой (Пятовский лесопункт), П. И. Зуева (совхоз «Погореловский»), Н. И. Шумиловского (колхоз имени Ленина), Н. Е. Белозеровой (райисполком), А. Н. Пашичева (объединение «Сельхозтехника»).

Конференция приняла рекомендации.

Перед пропагандистами выступил кандидат педагогических наук Ф. Т. Бондарь с лекцией «Сущность процесса коммунистического воспитания».

Рекомендации по завершению учебного года в системе политического и экономического образования кадров дал заведующий кабинетом политического просвещения райкома КПСС Г. Ф. Новоселов.

Н. ИВАНОВА.

КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ

САНИТАРНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ № 7

7 апреля — Всемирный день здоровья. В нашем городе он отмечается в воскресенье. В районном Доме культуры, тотьмичи смогут послушать беседы врачей об охране здоровья трудящихся, получить ответы на интересующие вопросы, посмотреть кинофильмы на медицинские темы, выступления участников художественной самодеятельности.

К услугам посетителей выставка-распродажа промышленных товаров, аптечный киоск, буфет.

Ждем вас, дорогие тотьмичи, на праздник здоровья, начало которого в 12 часов дня.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Питание обеспечивает рост и развитие организма и тканей, оказывает благоприятное влияние на здоровье человека, предупреждает преждевременное старение.

Правильное питание определяется не только качественным составом пищи, но и режимом, включающим в себя такие элементы, как регулярность приема пищи, число приемов на протяжении дня, соблюдение физиологически правильных интервалов между ними и распределение суточного набора продуктов в течение дня.

Организованный порядок питания является фактором, поддерживающим и регулирующим ритмичность деятельности органов пищеварения, обеспечивающим поступление пищи в организм в наиболее выгодные для пищеварения и всасывания периоды. Если же человек питается нерегулярно, не соблюдает определенного режима, то принимаемая им пища, достаточная по количеству и содержащая все необходимые для жизнедеятельности организма вещества, пользы не принесет. Беспорядочное питание нарушает деятельность пищеварительных желез, а в ряде случаев вызывает различные заболевания, прежде всего органов пищеварения.

Особо следует подчеркнуть необходимость соблюдения умеренности в еде. Переполнение желудка вызывает чувство тяжести в животе, сонливость и снижение работоспособности. Хроническое переедание является причиной ожирения, а последнее — один из факторов, обуславливающих развитие атеросклероза, болезней печени и других. Особенно вредно переедание для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Отрицательные последствия систематического нарушения режима питания наблюдаются в лечебной практике ежедневно. Врачи пришли к единодушному заключению, что в возникновении желудочно-кишечной патологии большое значение имеет нарушение режима питания. Оно выражается в употреблении грубой пищи, еде всухомятку, нерегулярном питании, длительных перерывах в еде с последующим обильным приемом пищи, в избыточном употреблении углеводов.

Длительные перерывы в еде могут привести и к более серьезным последствиям, в частности, к нарушению обмена веществ.

Большое значение для пищеварения имеет продолжительность еды. Переваривание и усвоение протекают значительно лучше, если пищу принимают не торопясь, хорошо прожевывая.

Л. КОСТОГОРОВ,
врач-терапевт
районной больницы.

ДЕТИ — ЗАБОТА ГЛАВНАЯ

В области охраны здоровья детей у нас достигнуты большие успехи. Выборочное изучение физического развития дошкольников и школьников, проведенное в ряде городов республики, показало, что у 83—90 процентов девочек и мальчиков оно соответствует средневозрастным нормативам или превышает их.

Происходят значительные сдвиги в ликвидации инфекций. С 1959 по 1969 годы заболеваемость дифтерией снизилась в 59 раз, воспалением легких в 1,5 раза. Из года в год снижается детская смертность.

Улучшение состояния здоровья детей обусловлено неуклонным социально-экономическим прорессом в нашей стране, осуществлением цельной системы государственных мероприятий, направленных на правильное воспитание ребенка, на обеспечение гармонического — физического и духовного развития.

Многое делается в организации лечебно-профилактической помощи детям. Постоянно укрепляется и материальная база детского здравоохранения, совершенствуется его структура, повышается качество работы лечебно-профилактических учреждений.

Исключительное значение придается объединению усилий всех организаций и ведомств, решающих вопросы воспитания здорового ребенка, органов здравоохранения, народного образования, торговли, спортивных организаций.

Имеется комплексный план дальнейшего улучшения охраны здоровья детей в нашем районе, утвержденный райисполкомом. Многие пункты этого плана выполнены или находятся в стадии выполнения, некоторые будут решены в ближайшее время. Это ремонт зданий детской больницы и консультации, расширение молочной кухни, строительство детского комбината в Тотьме. Принимаются меры по улучшению питания детей, особенно живущих в школе-интернате и отдыхающих в пионерских лагерях, расширению материальной базы пришкольных интернатов.

Чтобы решить эти неотложные задачи, нужна помощь руководителей промышленных предприятий, совхозов, колхозов и хозяйственных учреждений. Благородное дело — взять шефство над детскими учреждениями, оказать им помощь в проведении ремонтно-строительных работ, оснащении их мебелью и оборудованием.

В. МИРОШНИЧЕНКО,
главный врач
детской больницы.

ОТЗЫВЧИВЫЕ

Всегда готовы отозваться на людскую боль работники Маньловского медпункта. Трудную жизнь прожила наша мама, вырастила и воспитала шестерых детей.

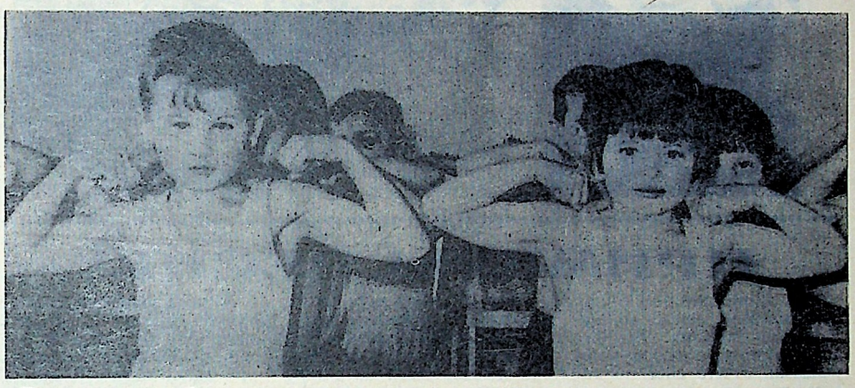
Недавно мама тяжело заболела. Нелегко нам было слышать от нее страшные слова: «Наверное, уж пришел конец жизни».

Но вот в наш дом пришли медики. Каждый день, пока не поправилась мама, утром и вечером приходили к нам и лечили больную П. А. Медолазова или А. В. Романовская. Сердечное им спасибо.

с. Красное.

А. КЛЫГИНА.

В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСКОМ ДОМЕ



Хорошо живется ребятам — воспитанникам дошкольного детского дома. Строгое выполнение режима дня, калорийное питание, тщательные осмотры врачами-специалистами, профилактические мероприятия обеспечивают правильное развитие детей и способствуют укреплению здоровья. Утренняя гимнастика дает заряд бодрости на целый день. А физкультурные занятия (три раза в неделю), игры в зале, на участке, 4—5-часовые прогулки на свежем воздухе — все это источники здоровья ребят. Опытные воспитатели Анна Ивановна Романовская, Татьяна Николаевна Сивкова, Зинаида Александровна Болтушевская, Людмила Александровна Щуровская, фельдшер Римма Евгеньевна Пономарева постоянно стоят на страже здоровья воспитанников.

На снимке: дети на занятиях физкультуры.

Фото Г. САВКОВОЙ.

ОТОДВИНЕМ СТАРОСТЬ

Примечательно и закономерно: кто приобщился к физической культуре, систематически делает зарядку, зимой совершает прогулки на лыжах, а летом — походы и купание, тот меньше болеет, успешнее трудится.

Как же приостановить снижение двигательной активности? Ведь ограничение подвижности приводит к утрате физической выносливости, содействует преждевременному одряхлению и накоплению излишних жировых отложений. Арсенал средств, обеспечивающих поддержание физического состояния на высоком уровне, богат и разнообразен. Это утренние физические упражнения, туризм, коньки, лыжи, плавание, гребля, спортивные игры.

Наиболее привычным и легкодоступным средством поддержания жизненного тонуса и совершенствования физического состояния организма является ходьба. Недаром в старину считали ее «ключом жизненной силы». Завидным здоровьем обладал непоседливый Л. Н. Толстой, который не раз ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну. Друзья в шутку называли его «80 тысяч верст вокруг самого себя».

Ходьба оказывает большое влияние на важнейшие физиологические функции. Возрастают частота и глубина дыхания. Объем воздуха, проходящий через легкие, с 5—6 литров в покое повышается при умеренной скорости ходьбы до 12—15 литров. В покое сердце перекачивает 3—5 литров крови в минуту, при быстрой ходьбе — до 12—15.

Здоровым людям старше 55—60 лет следует ходить с более умеренной скоростью — 60—80 метров в минуту, общая продолжительность прогулки полчаса — час. Очень полезно ходить на работу и возвращаться домой пешком, если расстояние не превышает 2—3 километра.

Непременным условием долголетия является труд. Человек, работающий умственно или физически, привыкает к порядку и дисциплине. Он живет в определенном ритме, что ценно и важно для здоровья. Но вредны неблагоприятные условия: пыль и ядовитые вещества, плохое освещение рабочего места, сырость, шум и т. д. Вот почему в нашей стране огромное значение придается правильной организации труда, улучшению его гигиенических условий.

Потребность в труде сохраняется у человека на протяжении всей жизни. Очень важно, чтобы выработанный и закрепленный режим не прерывался внезапно. Резкое изменение образа жизни особенно опасно для пожилого человека.

Выходные дни составляют в году значительно больше времени, чем отпуск. Поэтому желательно их проводить на свежем воздухе: работать в саду, собирать цветы, охотиться, рыбачить. Если в молодом возрасте такой образ жизни не сказывается на состоянии здоровья, то потом он непременно дает хорошие результаты. Разумно, с пользой проведенный выходной день тонизирует нервную систему. Человек бодро, в хорошем ритме работает всю неделю.

С возрастом соотношение труда и отдыха неизбежно изменится в сторону удлинения последнего. Однако следует всегда помнить, что длительное бездействие вызывает утомление не меньше, чем напряженная мышечная работа. Еще в IV веке до нашей эры знаменитый древнереческий ученый Аристотель писал, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Огромное значение в предупреждении преждевременной старости имеет мышечная активность. Для поддержания ее надо заниматься физкультурой. Она активизирует деятельность сложной системы кровообращения, предъявляет повышенные требования к органам дыхания, нормализует процессы обмена веществ в тканях, благоприятно влияет на опорно-двигательную и нервную систему.

В пожилом и старческом возрасте следует избегать движений, связанных с большим физическим напряжением.

Профилактика преждевременного старения включает в себя ряд лечебных мероприятий. Особенно полезны различные комплексы витаминов и других биологических активных веществ. Тем не менее следует помнить, что заботиться о своем здоровье надо не тогда, когда перевалит за полвека, а гораздо раньше.

С. ПОМЕЛОВ,
врач районной больницы.

• НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТЕМЫ

ЖИТЬ ПО ДОБРОСОСЕДСКИ

В развивающихся на взаимной выгоде советско-японских отношениях сделан новый знаменательный шаг вперед. 28-го марта премьер-министру Японии К. Танаки вручено послание Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева. Это послание является ответом на личное послание К. Танаки Л. И. Брежневу. В послании японского премьера была выражена надежда на дальнейшее улучшение отношений с Советским Союзом и готовность к переговорам о заключении с ним мирного договора. В СССР положительно встретили эту инициативу японских руководящих кругов, рассматривая ее как результат преобладания в этих кругах реалистического подхода к вопросу об отношениях с Советским Союзом. С момента нормализации советско-японских отношений в 1956 году отношения между двумя странами получили значительное развитие. Объем торговли, например, за пятилетие — 1971 — 1975 годы, на которые рассчитано действующее торговое соглашение, должен превысить 5 миллиардов рублей.

Успешно развивается взаимовыгодное экономическое сотрудничество. Претворяются в жизнь соглашения о сотрудничестве в разработке лесных ресурсов Дальнего Востока, о строительстве нового морского порта в бухте Врангеля, о производстве технологической щепы для целлюлозной промышленности. На очереди обсуждающиеся сейчас новые крупные проекты сотрудничества, такие как разработка месторождений нефти в Тюменской области и строительство нефтепровода на Дальний Восток, добыча природного газа в Якутии, нефти и газа на континентальном Шельфе острова Сахалин и другие.

Для того, чтобы эти отношения, а также развивающиеся между нашими странами политические контакты, научно-технический обмен и культурные связи получили дальнейшее развитие, необходимо подвести под советско-японские отношения стабильную и прочную основу. Этой цели отвечало бы урегулирование между нашими странами всех вопросов, оставшихся после второй мировой войны, и подписание мирного договора.

Обмен посланиями между премьер-министром Танакой и Генеральным секретарем ЦК КПСС Л. И. Брежневым с удовлетворением встречен как в СССР, так и в Японии. Лишь в Пекине перспектива дальнейшего улучшения советско-японских отношений вызвала явную нервозу. Пекинские деятели пытаются оказать давление на соответствующие японские круги, осуществляют прямое вмешательство в дела Японии, чтобы воспрепятствовать процессу улучшения советско-японских отношений. Надо полагать, что эти усилия пекинских подстрекателей не принесут им желанных плодов. Политика добрососедства, которой всегда последовательно придерживался Советский Союз и к которой, как свидетельствует послание Танаки, склоняются в Японии, должна одержать верх над всеми происками ее врагов.

А. БИРЮКОВ,
обозреватель ТАСС.

ТОЛЬКО НА ВЫНОС

Время 13 часов. Около столовой номер один скопилось много людей, ведущих между собой полупьяный разговор.

— Ничего. Кончится обед, все пиво будет наше, — говорит один.

— Надо где-то достать тарку литров на пять, на вынос пиво продают в любое время.

Народу в столовой было не так уж много, и столики оказались свободными. Я взял обед из двух блюд и попросил налить кружку пива.

— Нам запрещено продавать пиво во время обеда, — говорит буфетчица Татьяна Михайловна Богданова, наливая из бочки трехлитровую бутыль.

— Так мне же с обедом и только одну кружку, — настаиваю я.

— Гражданин! Вам сказано, что в столовой во время обеда пиво разрешается продавать только на вынос, — наливает вторую, еще большую бутыль, Татьяна Михайловна. — Идите к заведующей за разрешением.

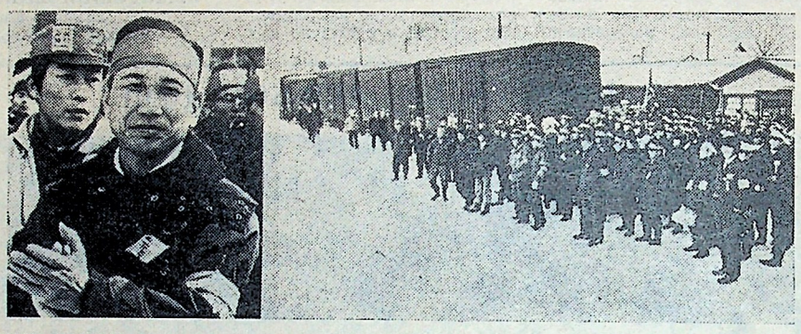
Я не поверил. Думал, что это просто шутка. Но когда зашел в конторку, узнал, что это не шутка. Заведующая Нина Александровна Константинова меня вконец убедила, что пиво во время обеда, действительно, можно продавать только на вынос, а уж если хотите, то когда кончится обед.

— Но мне нельзя после обеда, да и аппетит пропадет, — настаиваю я. Но сколько ни говори, а обед, пока шел разговор, уже простыл.

Когда я вышел из столовой, мужской разговор еще стал веселее и оживленнее. Ведь скоро кончится обед, и пиво не надо будет выносить из столовой.

Видимо, в Тотьме так напугались алкоголизма, что запретили продавать кружку пива обедающим. А на вынос — пожалуйста. Правильно ли это?

Н. МАЛЬЦЕВ.



ЯПОНИЯ. Значительно раньше обычного срока началось весеннее наступление японских трудящихся в этом году. Наряду с экономическими лозунгами, Комитет по проведению весенней борьбы, в который входит ряд профсоюзных объединений страны, ставит политические задачи.

Пытаясь сорвать весеннее наступление, правящие круги страны нанесли на днях первый удар: более 16 тысяч профсоюзных активистов были подвергнуты разного рода репрессиям. Однако репрессии не поколебали решимости японских трудящихся отстаивать свои права.

На снимке: во время митинга железнодорожников на станции Итонгава. Участники митинга потребовали от правительства отмены законов, запрещающих государственным служащим бастовать.

ПРИМЕТЫ ВЕСНЫ

В лесу еще много снега но с каждым днем солнце припекает сильнее. Чередуются оттепели с легкими морозцами, отчего снег то совсем растает, то покрывается прочным настом. Появляются проталины. Лес уже стряхнул с себя холодное покрывало.

От окружающей природы зависит жизнь животных и птиц. Такие явления, как гроза, ураган, буря, мороз, снегопад — угрожают им бескормицей, а иногда и гибелью. Природа научила их угадывать изменения погоды, а по их поведению и человек может многое предугадать.

Еще 12 марта воробьи и синички купались в снегу, предчувствуя повышение температуры. Как оказалось, они не ошиблись: наступило длительное потепление. Замечено, что если грачи сразу же после прилета ремонтируют квартиры — жди дружной весны. Нынче они не торопятся с ремонтом.

Обычно грачи прилетают к нам между 20—25 марта, а скворцы, примерно, неделей позже. Возврат их зависит от сроков наступления весны. Если в 1972 году прилет грачей был 16 марта, а скворцов — 5 апреля, то нынче прилетели грачи 15, а скворцы 27 марта.

Хотя апрель считают месяцем весенним, но он капризен. На него нельзя полагаться. В народе бытует: «Не ломай печи — еще апрель на дворе», «Апрель сипит да дует, бабам тепло сулит, а мужик глядит — что-то будет?», «Пусть хоть снег, хоть мороз, а все весною пахнет».

Кажется, давно ли были безжизненны леса и поля, безмолвны реки. И вдруг все ожило, одухотворилось. И словно стали не те поля, не те деревья, не тот воздух. Весна идет, весне — дорогу!

Н. ДЕДЮХИН.

ТОТЕМСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ КИНОПРОКАТА
выпускает на экраны района новый художественный фильм

Зам. редактора
В. И. БАРАНОВ.

Комбинат коммунальных предприятий извещает всех руководителей организаций и владельцев автотранспорта, что **с 10 апреля 1973 года закрывается движение автотранспорта по улицам города** до полного просыхания дорог.

Движение автотранспорта разрешается только по специальным постоянным или разовым пропускам, выдаваемым комбинатом коммунальных предприятий на особых условиях.

Леспромхоз «Вологдалеспром» доводит до сведения владельцев огородов (против строящегося пирса в районе завозной базы «Сельхозтехники»), что леспромхоз в апреле — мае приступает к строительству подкрановых путей на этой территории. Просьба до 5 апреля убрать заборы и изгороди.

НА ГОЛУБЫХ ЭКРАНАХ

5 АПРЕЛЯ

9.45 — Для школьников. «Костер». 10.15 — Цв. тел. «Инженер Прончатов». Телевизионный художественный фильм. 3-я серия. 11.20 — «Запорожцы». Передачи 3-я и 4-я. 12.20 — Цв. тел. «Русский романс». 12.55 — Программа документальных фильмов творческого объединения «Экран». 15.55 — Цв. тел. Чемпионат мира по хоккею. Финляндия — Швеция. Трансляция из Дворца спорта Центрального стадиона имени В. И. Ленина. 18.15 — «Ленинский университет миллионов». 18.45 — «Играет И. Ойстрах». 19.00 — «Время». 19.25 — Цв. тел. Чемпионат мира по хоккею. ЧССР — СССР. 21.45 — Концерт песни. Передача из Кишинева. 22.15 — Цв. тел. Чемпионат мира по хоккею. Финляндия — Швеция (3-й период).

6 АПРЕЛЯ

9.45 — Цв. тел. Для детей. «Театр «Колокольчик». 10.05 — «Трембита». Художественный фильм. 11.35 — «Запорожцы». Передача 5-я. 12.05 — «Шахматная школа». «Класс начинающих — «Белая ладья». 12.35 — Программа док. фильмов Петрозаводской студии телевидения. 16.20 — «Наука — сельскому хозяйству». «Щедрость кормового гектара». 17.00 — Для школьников. «Турнир любознательных». 17.30 — «Полевая почта «Подвига». 18.10 — «Страницы творчества лауреата Ленинской премии Чингиза Айтматова». 19.00 — Концерт советской песни. 19.25 — «Впервые на экране ЦТ». Художественный фильм «Мальчики». 21.00 — «Время». 21.30 — «Встречи на концертах Уральского русского народного хора».

КИНОТЕАТР

БОЛЬШОЙ ЗАЛ.
5—7 апреля
новый широкоэкранный художественный фильм
«Печки-лавочки»
Сеансы: в 17, 19 и 21.15

МАЛЫЙ ЗАЛ.
5—6 апреля
художественный фильм
«Трембита»
Сеансы: в 17, 19 и 21.15

Коллектив учителей Заозерской восьмилетней школы выражает глубокое соболезнование учительнице Дуровой Александре Михайловне по поводу смерти отца

ЦИКИНА
Михаила Анвовича.

Приглашаются на работу:

ШОФЕРЫ, КАПИТАН на катер «Донор», ПЛОТНИК, РАБОЧИЕ на разделку дров, БУХГАЛТЕР по зарплате Тотемской районной больницей.

ШОФЕР на пожарный автомобиль ГАЗ-66 Тотемской нефтебазой.

ПРОДАВЦЫ Тотемским горпо.

РАЙКОМ ДОСААФ производит набор НА КУРСЫ ШОФЕРОВ I класса.

Коллектив работников Тотемского роно выражает глубокое соболезнование Аловой Анне Михайловне по поводу смерти отца

ЦИКИНА
Михаила Анвовича.

Коллектив работников орса пристани Тотьма выражает глубокое соболезнование Елисеевой Фанне Васильевне по поводу смерти ее матери

ШУБАРИНОЙ
Лидии Николаевны.

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г. Тотьма, Белоусовская, 5. ТЕЛЕФОНЫ: редактора — 3-26; зам. редактора и отдела сельского хозяйства — 87; отв. секретаря и отдела писем — 83; отдела партийной жизни — 2-60; промышленно-транспортного отдела, радиовещания и бухгалтерии — 4

Индекс 53 301. Объем 1 п. л. Заказ 1000. Тотемская городская типография, г. Тотьма, ул. Белоусовская, дом № 5. Телефон 8. Тираж 6869 экз.