

ПАРТИЙНАЯ ЖИЗНЬ

БОЕВАЯ ПРОГРАММА РАБОТЫ СЕЛЬСКИХ КОММУНИСТОВ

Постановление сентябрьского Пленума ЦК КПСС «О мерах дальнейшего развития сельского хозяйства СССР» является новым ярким проявлением заботы Коммунистической партии о благе народа. Вот почему трудающиеся нашей сельхозартели вместе со всеми советскими людьми восприняли решение партии как боевую программу в борьбе за дальнейший подъем и укрепление сельского хозяйства.

Недостатки, отмеченные в постановлении Пленума ЦК КПСС, поиски и напоминания колхозу. Например, в области посевов мы упускаем из виду и не привлекаем на практике такие важнейшие достижения агробиологической науки и передового опыта, как посев зерновых по кулисному пару, перевесной и урожайным способом, освоение традиционной системы семенооборотов, внесение в почву органических и минеральных удобрений. Мы почти ежегодно засеваем значительные площади земли по весенне-весенке, затягиваем сроки полевых работ. Все это, в конечном счете, приводило к большому неуборку хлеба.

Еще несколько лет назад в нашем колхозе знатный картограф Т. Герой Социалистического Труда Н. М. Сандакова выделила небывалый урожай картографии — 1200 центнеров с гектара. Однако ее опыт не только не стал постоянным якорем для других колхозов, но даже не привился и у нас. Сейчас мы хотим и садим на небольшой площади картографию квадратно-гексагональным способом, однако, в целом урожай этой важнейшей культуры собираем побольше — 150—200 центнеров с гектара.

В области животноводства в нашем колхозе имеются некоторые свидетельства. Так, со временем прошлой зимы у нас улучшилось использование коров. Животноводы колхоза организовали запарку и складывание сочных кормов и т. п. Удо на фуражную корову благодаря этому были выше, чем даже в летний, пастбищный период.

Вместе с тем и в животноводстве мы имеем ряд серьезных недостатков. Правление колхоза старалось выполнить план роста поголовья общественного скота по численности, стремясь контрактовать скот, то есть закупать его у колхозников и на стороне, не заботясь в то же время о воспроизводстве стада, об улучшении его породности.

В настоящее время правление артели направляет свои усилия. Уже в нынешнем году колхоз закупил в Тяжинском совхозе несколько десятков нетелей сыто-копролитической симментальской породы.

Сентябрьский Пленум ЦК КПСС отметил, что дальнейший подъем сельского хозяйства не может пойти самотеком. Чтобы использовать материальные условия и возможности, созданные партией и правительству, патриотическим организациям необходимо взвешивать широкие массы тружеников села, добиться усиления организаторской и политической работы в масштабах.

Соизданная важность поставленных партийных задач, патриотизация нашего колхоза, патриотизация партии нашим

документом «Блокнот агитатора» № 10

Вышел из печати и рассыпалась подписьм «Блокнот агитатора» № 10 (издание отдела пропаганды и агитации Кемеровского обкома КПСС).

В передовой статье, заглавленной «Разъяснение решений сентябрьского Пленума Центрального Комитета КПСС — важнейшая задача агитаторов», говорится об опыте работы лучших агитколлективов и даются советы агитаторам, как лучше донести до сознания трудающимся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

статью сотрудника областного управления сельского хозяйства тов. Петрова на вопрос о сельском хозяйстве страны и народное положение и борьба народов в защиту мира».

В разделе «Из опыта передовиков» старший машинист паровозного депо Тайга тов. Бонич делится опытом вождения

и азартом и даются советы агитаторам, как

лучше донести до сознания трудающихся

За высокую идеиность и художественное мастерство

С 2 по 5 октября в Кемерово проходило областное совещание молодых и начинающих писателей и прозаиков Кузбасса. На совещании собралось более пятидесяти авторов, пробующих свои силы в литературном творчестве.

В работе совещания принимали активное участие московские писатели В. Л. Кулешин, М. Л. Льзов, Н. М. Строковский, М. А. Никитин.

С докладом «О состоянии и мерах улучшения работы с начинающими писателями Кузбасса» выступил заведующий отделом пропаганды и агитации обкома КПСС тов. Агафоненков Е. Ф.

Коммунистическая партия и Советское правительство, — сказал докладчик, — повседневно заботится об идейном и художественном росте литературы. Советские писатели отвечают на эту заботу сознанием замечательных произведений.

Заметно растут литературные силы и в нашей области. В альманахе «Сталинский Кузбасс» и в областных газетах опубликованы произведения местных авторов, заслуживающие внимания. Среди них романы Г. Молостнова «Голубые огни», И. Лукина «Трудные дороги», стихи А. Косаря, М. Небогатова, С. Соколовской, В. Афанасьева, А. Пиньева, В. Измайлова и многих других.

Только в пынзине году в редакции областных газет «Кузбасс», «Комсомолец Кузбасса» и альманаха «Сталинский Кузбасс» поступило более тысячи рукописей молодых авторов. Привлекают внимание рукописи Я. Северного, В. Дубского, Ф. Чипицкого, Ф. Эсаурова и других начинающих писателей, над которыми авторам предстоит еще много работать.

К сожалению, в газетах и альманахах появляются иногда произведения недоработанные, стоящие на низком идейном и художественном уровне.

Характерным примером в этом отношении является роман А. Володина «Дальние горы», напечатанный в альманахе «Сталинский Кузбасс». Действительность в романе изображена поверхностью, в нем не показана роль партийной организации, ее значение в жизни коллектива шахты.

В газете «Кузбасс» и в альманахе «Сталинский Кузбасс» были опубликованы повести Г. Молостнова «Голубые огни», которую позже автор переделал в роман и напечатал в журнале «Октябрь». Г. Молостнов написал ряд замечательных положительных образов, но он не учел критики в адрес романа А. Володина. «Дальние горы» и по существу повторил некоторые ошибки его произведения. Описание технологического процесса добывания угля автор заслонил образы героев, некоторые из них получились схематичными, белыми. В книге «Голубые огни» мало того, что противоречило жизненной правде. Роман был раскритикован на страницах «Литературной газеты» и в областной газете «Кузбасс».

От писателя требуется, чтобы он правильно отображал жизнь, не исказил исторических фактов. Однако в публикуемом в альманахе «Сталинский Кузбасс» романе И. Лукина «Трудные дороги» что ни есть, то исказение исторических фактов. Произведение получилось скромное, из многих действующих лиц ни одно даже следует не запоминается, портреты нарисованы примитивно.

Инженеры металлургического комбината И. Чирков, И. Денин отмечали в своей рецензии на роман «Трудные дороги», что И. Лукин плохо знает жизнь металлургов.

В нашей местной печати опубликованы и ряд других прозаических произведений, авторы которых не раскрывают правду жизни, обходят противоречия или подменяют их минимумами препятствиями, не умеют подыгрывать очужему житию, как один из действенных средств воспитания.

В Кузбассе опубликовано много поэтических произведений. В газетах и альманахах появляются стихи, посвященные воинскому краю, величим преобразованиям в нашей стране, борьбе за мир. Этим темам посвящены и сборники стихотворений А. Косаря, М. Небогатова, П. Белова, в которых, к сожалению, много слабых, чесовеческих произведений.

Главный недостаток начинающих поэтов и прозаиков заключается в том, что они не умеют типизировать художественные образы и явления, часто выдумывают то, чего не бывает в жизни.

Основной причиной неудовлетворительного развития литературного творчества в Кузбассе является слабая идеино-политическая вооруженность многих молодых и начинающих литераторов, не сумевших

еще глубоко овладеть марксистско-ленинской теорией.

Самый верный путь к быстрейшему развитию нашей литературы — это внимательное, проникновенное изучение советской действительности, правильное понимание движущих сил современного общества, новых замечательных качеств наших людей. Для этого надо прочитать на позициях марксистско-ленинского мировоззрения, неустанно совершенствовать свою знания в области марксистско-ленинской науки.

Следует признать, — сказал докладчик, — что в недостатках идеино-политического воспитания наших начинающих писателей виновен, прежде всего, отдельные пропаганды и агитации обкома партии.

Начитанные комитеты в Кузбассе не оказали на начинающим литераторам необходимой помощи в их идейном и творческом росте. Многие авторы не получают достаточноной поддержки в своих стремлениях создать полноценные произведения.

Обком комсомола устремился от работы с молодыми и начинающими писателями, но интересуется их литературной деятельностью.

Редакция областной газеты «Кузбасс» не использовала своих возможностей для оказания помощи местным писателям: мало печатала их произведений, не организовала квалифицированного разбора рукописей, не вызывала к себе авторов для доработки очерков, рассказов, стихов и других произведений.

Это почти в полной мере относится и к газете «Комсомолец Кузбасса». Обе газеты мало печатают рецензии на произведения начинающих писателей, над которыми администрации предстоит еще много работать.

К сожалению, в газетах и альманахах появляются иногда произведения недоработанные, стоящие на низком идейном и художественном уровне.

Характерным примером в этом отношении является роман А. Володина «Дальние горы», напечатанный в альманахе «Сталинский Кузбасс». Действительность в романе изображена поверхностью, в нем не показана роль партийной организации, ее значение в жизни коллектива шахты.

Слабо работает и областное литературное объединение.

Мало помогает нашим молодым авторам Союз советских писателей, для которого Кузбасс является забытым краем. Представители СССР не приезжают к нам годами.

Трудящиеся Кузбасса, сказал в заключении докладчик, ждут от наших писателей произведений, широко охватывающих советскую действительность, показывающих дела, мысли и чувства человека нашей эпохи, раскрывающих его духовное богатство.

☆ ☆ ☆

На пленарных заседаниях участники совещания всесторонне обсудили назревшие вопросы литературного движения в Кузбассе.

Н. Пономарев спросил обком партии и обкомом комсомола в том, что они не уделяют внимания творчеству местных авторов. На протяжении шести лет молодые и начинающие писатели Кемеровской области ни разу не собирались, не понтересовались, на чем и как они работают, в чем они пишутся, на какой нуждаются помощь. Потом-то и незначительные устремления литераторов сидят Кузбасса.

Н. Пономарев спросил обком партии и обкомом комсомола в том, что они не уделяют внимания творчеству местных авторов. На протяжении шести лет молодые и начинающие писатели Кемеровской области ни разу не собирались, не понтересовались, на чем и как они работают, в чем они пишутся, на какой нуждаются помощь. Потом-то и незначительные устремления литераторов сидят Кузбасса.

Областное книжно-журнальное издательство не выполняет своих обязанностей: не работает с молодыми авторами, не помогает им создать хорошие произведения, а ждет, когда они поступят в издательство готовенькими.

В. Измайлов рассказал о неправильном отношении некоторых молодых литераторов и журналистов к лирическим произведениям. Они ошибочно думают, что в лирическом стихотворении чувства людей, их душевные переживания должны изображаться только на фоне производственной жизни. Это близорукая точка зрения, которая разорвала молодых и начинающих поэтов. Советский читатель с радостью встречает появление в печати хороших стихотворений о дружбе, о любви.

С. Соколовская высказала удивление по поводу неверного отношения некоторых сотрудников редакции газеты «Кузбасс» к творчеству местных авторов.

Вместо помощи, квалифицированного разбора рукописи, обективного подхода к произведению, некоторые сотрудники газеты занимаются отисками,

У молодежи очень великое стремление проверить свою силу в литературном творчестве. На собрания Кемеровской, Биссельской, Стальнской, Ленинск-Кузнецкой и других литературных групп приходят рабочие заводов, шахтеры, студенческие писатели и поэты вызывают уважение своим творчеством.

Молодые писатели

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Питание и здоровье

Наука располагает достаточными данными, которые говорят о том, что питание является одним из важнейших факторов, способствующих укреплению здоровья, повышению трудоспособности и выносливости организма ко всем внешним воздействиям, в том числе и к инфекционным заболеваниям. Ученые установили также, что в состав пищи должны входить все те вещества, которые входят в состав тела человека и непрерывно тратятся в процессах жизнедеятельности.

Самое первое и основное требование к питанию — это разнообразие. Только пища, состоящая из самых различных продуктов животного и растительного происхождения, действительно обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.

В первую очередь следует помнить, что важнейшим пищевым веществом являются белки. Источником белка многие считают главным образом мясо. На самом же деле он содержится почти во всех продуктах, кроме чистого жира, крахмала и сахара.

Говоря о значении питания для сохранения здоровья, следует указать также и на то, что даже самая идеально приготовленная полноценная пища может по-разному использоваться организмом в зависимости от режима питания. На основе учения И. П. Павлова следует признать, что пища должна приниматься всегда в один и те же часы. Это имеет основное значение, так как у человека вырабатывается условный рефлекс на время. В результате к определенным часам происходит усиленное сокращение, что способствует лучшему использованию пищи. Нарушение режима питания, безусловно, является одной из важнейших причин расстройства процессов пищеварения и различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и не может не отражаться на трудоспособности человека, а вероятно, и на длительности жизни.

Лучше всего пищу принимать четыре раза в день. Утром, перед началом рабочего дня, следует использовать примерно 25 процентов всей суточной нормы. Пятина процента рациона нужно принимать во время работы, 40 процентов после работы, за обедом, и 20 процентов вечером, за час—два до сна.

Необходимо помнить также, что в ночные часы пищеварительные процессы замедляются, поэтому продукты, богатые белком, — мясо, рыба, бобовые — следует использовать в пищу в утренние и дневные часы. Вечером лучше всего употреблять молочные и овощные продукты. Такое распределение пищи, как показали исследования советских ученых, является наиболее благоприятным для организма человека.

Говоря о режиме питания, следует также отметить, что для правильного использования организмом всех пищевых веществ необходимо установить и правильный режим питья. Количество жидкости, употребляемой за сутки, в умеренном климате не должно превышать зимой, весной и осенью двух литров, а в летнее время — двух с половиной литров. В жарком климате это количество может быть повышенено до трех — четырех литров. Обильное питье приводит к вымыванию из организма весьма ценных минеральных веществ и витаминов, а это, в свою очередь, приводит к нарушению обмена веществ, проявляется темперегуляции и т. д.

Мы уже указывали, что питание человека должно быть подстроено таким образом, чтобы покрыть все потребности организма, производимые им в течение суток. Эти потребности зависят от целого ряда условий, в которых протекает жизнь и деятельность человека.

Наконец, для правильного питания очень полезны молочные продукты во всех видах, особенно творог, простокваша, варенец и смажечное натуральное молоко. Наряду с весьма ценным для организма белком они содержат также и соли кальция. Хотя кальций и входит в состав хлеба, крупы и некоторых овощей, но хорошо используются организмом только соли кальция, входящие в состав молока. Это происходит потому, что здесь они представляют комплексное соединение с белком.

Особое значение в питании имеют овощи. Они являются источником витамина С, каротина, из которого в организме образуется витамин А, а также различных минеральных веществ, особенно солей калия, которых мало в животных продуктах и крахмале. Исследования советских ученых показали, что при отсутствии в рационе овощей снижается усвоение всех пищевых веществ и особенно белка. В силу этого летне-осенний сезон необходимо использовать для того, чтобы обогатить пищу самыми разнообразными овощами, ягодами и фруктами. Хорошо также заготавливать на

зиму такие овощи, как свежая капуста, морковь или маринованные ягоды и фрукты.

Часто приходится слышать мнение о том, что мясо, особенно для людей пожилого возраста, является чуть ли не ядом. Следует отметить, что научных данных для такого утверждения нет. Наоборот, отварное мясо, отварная рыба могут употребляться в любом возрасте, так как полноценный белок необходим для всех. Однако мясные супы, содержащие, как уже указывалось выше, экстрактивные вещества, не следует употреблять каждый день. Их нужно чередовать с хорошо и вкусно приготовленными овощными супами. Особенное полезны такие овощные супы летом, когда имеются разнообразные свежие овощи: цветная капуста, морковь, помидоры, молодой картофель, петрушку, укроп и т. д.

Говоря о значении питания для сохранения здоровья, следует указать также и на то, что даже самая идеально приготовленная полноценная пища может по-разному использоваться организмом в зависимости от режима питания. На основе

учения И. П. Павлова следует признать, что пища должна приниматься всегда в один и те же часы. Это имеет основное значение, так как у человека вырабатывается условный рефлекс на время. В ре-

зультате к определенным часам происходит усиленное сокращение, что способствует лучшему использованию пищи. Нарушение режима питания, безусловно, является одной из важнейших причин расстройства процессов пищеварения и различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и не может не отражаться на трудоспособности человека, а вероятно, и на длительности жизни.

Лучше всего пищу принимать четыре раза в день. Утром, перед началом рабочего дня, следует использовать примерно 25 процентов всей суточной нормы. Пятина процента рациона нужно принимать во время работы, 40 процентов после работы, за обедом, и 20 процентов вечером, за час—два до сна.

Необходимо помнить также, что в ночные часы пищеварительные процессы замедляются, поэтому продукты, богатые белком, — мясо, рыба, бобовые — следует использовать в пищу в утренние и дневные часы. Вечером лучше всего употреблять молочные и овощные продукты. Такое распределение пищи, как показали исследования советских ученых, является наиболее благоприятным для организма человека.

Говоря о режиме питания, следует также отметить, что для правильного использования организма всех пищевых веществ необходимо установить и правильный режим питья. Количество жидкости, употребляемой за сутки, в умеренном климате не должно превышать зимой, весной и осенью двух литров, а в летнее время — двух с половиной литров. В жарком климате это количество может быть повышенено до трех — четырех литров. Обильное питье приводит к вымыванию из организма весьма ценных минеральных веществ и витаминов, а это, в свою очередь, приводит к нарушению обмена веществ, проявляется темперегуляции и т. д.

Мы уже указывали, что питание человека должно быть подстроено таким образом, чтобы покрыть все потребности организма, производимые им в течение суток. Эти потребности зависят от целого ряда условий, в которых протекает жизнь и деятельность человека.

Наконец, для правильного питания очень полезны молочные продукты во всех видах, особенно творог, простокваша, варенец и смажечное

натуральное молоко. Наряду с весьма ценным для организма белком они содержат также и соли кальция. Хотя кальций и входит в состав хлеба, крупы и некоторых овощей, но хорошо используются организмом только соли кальция, входящие в состав молока. Это происходит потому, что здесь они представляют комплексное соединение с белком.

Особое значение в питании имеют овощи. Они являются источником витамина С, каротина, из которого в организме образуется витамин А, а также различных минеральных веществ, особенно солей калия, которых мало в животных продуктах и крахмале. Исследования советских ученых показали, что при отсутствии в рационе овощей снижается усвоение всех пищевых веществ и особенно белка. В силу этого летне-осенний сезон необходимо использовать для того, чтобы обогатить пищу самыми разнообразными овощами, ягодами и фруктами. Хорошо также заготавливать на

Меморандум комиссии по депортации в Корее

ПЕКИН, 9 октября. (ТАСС). Как сообщает корреспондент агентства Синьхуа из Кэсона, вчера комиссия по депортации из представителей нейтральных государств в своем меморандуме предложила американской стороне в четырехдневный срок построить временные сооружения для проведения разыскательной работы среди военнопленных или же разрешить их постройкой силами корейской Народной армии и китайских народных добровольцев. «Комиссия по депортации», — говорится в меморандуме, — не намерена участвовать в сокращении сроков проведения разыскательной работы в особенности в связи с тем фактом, что командование вооруженными силами ООН считает невозможным согласиться на продление «конечной даты разыскательной работы».

Приватационные действия лисымановцев

Сообщение Центрального телеграфного агентства Кореи

ПХЕНЬЯН, 9 октября. (ТАСС). Лисымановцы, подстрекаемые американской военизированной, продолжают предпринимать провокационные действия, направленные на срыв перемирия в Корее. Сегодня Центральное телеграфное агентство Кореи (ЦТАК) публикует сообщение своего специального корреспондента об организованной лисымановцами демонстрации против-

В меморандуме также указывается, что отказ американцев построить дорогу на запад от района расположения индийских охраняющих войск, проходящую параллельно военной демаркационной линии, создал дополнительные трудности в работе комиссии по депортации и препятствует индийским охраняющим войскам эффективно выполнять свои функции.

В заключение меморандума говорится, что комиссия по депортации хотела бы знать, «когда это ли желает по командование, вооруженными силами ООН выполнить необходимые строительные работы к 09 ч. 00 м. 14 октября 1953 года или, в противном случае, дает ли она разрешение на выполнение этой работы командованию корейской Народной армии и китайских народных добровольцев».

Так начинается новый чехословакский художественный фильм «Анна пролетарка» по одноименному роману известного чешского писателя Ивана Ольбрахта.

Шмеральд побывал в Советской России.

Шмеральд побывал в Советской России.</p