

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Ленинское значение

Орган Беловского райкома КПСС и
районного Совета депутатов трудящихся

Суббота, 25 января 1969 г. № 10 (2507)

19-й
год издания
Цена 2 коп.

ЛЕНИНСКАЯ КЛУБА

В тот вечер в празднично украшенном Доме культуры было многолюдно. С пылающей кумачом сцены торжественно звучали слова великих ленинских заветов молодежи. Взволнованно слушали их юноши и девушки — шел большой, серьезный разговор о том, как строить жизнь по Ильину, организованный Старо-Бачатским районным Домом культуры. Рассказывали о своих успехах, делились планами на будущее, мечтали.

Сегодня, когда весь советский народ готовится достойно встретить столетие со дня рождения великого вождя трудающихся ленинская тема стала главной в работе всех культурно-просветительных учреждений нашего района — Домов культуры, клубов, библиотек, красных уголков. Для них нет более почетной и важной задачи, чем ярко, впечатляюще показывать жизнь и деятельность Ильича, борьбу партии и народа за выполнение его бессмертных заветов.

Руководствуясь постановлением ЦК КПСС «О подготовке к 100-летию со дня рождения Владимира Ильича Ленина», партийные и комсомольские комитеты хозяйств и организаций района совместно с культармейцами широко развернули работу, направленную на всестороннюю пропаганду ленинизма, причем в самых разнообразных ее формах. В партийных и комсомольских организациях, в производственных колlettivах и школах организуется изучение работ В. И. Ленина, в сельских клубах и библиотеках проводятся тематические вечера, устные журналы, читательские конференции на темы «Ленин в жизни», «Идеи Ленина живут и побеждают», «Ленин и теперь живет в каждом из нас», «Идеи В. И. Ленина в героических делах советских людей», «Твоим заветам верны, Владимир Ильич» и многие другие.

В Старо-Бачатском РДК создана агитбригада. Ее участники выезжают с концертами на фермы совхоза «Бачатский», в отдаленные села района. В состав агитбригады включаются лекторы. В Старо-Бачатском Доме культуры с успехом прошел кинофестиваль художественных фильмов о В. И. Ленине. Регулярно демонстрируются фильмы об Ильиче в Бековском, Ново-Бачатском, Евтинском, Поморцевском сельских клубах, в Пермяковском Доме культуры.

Старо-Бачатская районная (заведующая Хисматуллина А. М.) и Коневская сельская (заведующая Кувшинова Е. И.)

Земледельцы Новосибирской области, успешно выполнившие годовой план продажи хлеба государству, готовятся достойно встретить весну. Хозяйства полностью обеспечили себя семенами. Большую помощь оказывают хлеборобам районные контрольно-семенные лаборатории. Они тщательно проверяют посевной материал, подготовленный хозяйствами к севу.

НА СНИМКЕ: проверка семян в Новосибирской районной (заведующая Нина Ветошкина (слева) и Тамара Кривая. Фото В. Лещинского.

СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

трудящихся Беловского района на 1969 год

Трудящиеся Беловского района, выполняя решения XXIII съезда КПСС и последующий Пленум ЦК КПСС, полны решимости закрепить достигнутые в 1968 году результаты и включились в социалистическое соревнование по достойной встрече 100-летия со дня рождения В. И. Ленина.

На 1969 год они берут следующие социалистические обязательства:

ПО СЕЛЬСКОМУ ХОЗЯЙСТВУ:

Получить урожай: зерновых — 16 центнеров с гектара, картофеля — 120 центнеров с гектара, овощей — 125 центнеров с гектара, зеленой массы кукурузы — 175 центнеров с гектара.

Надоить от каждой фуражной коровы в целом по району 2750 кг молока.

Добиться среднесуточного привеса крупного рогатого скота по 500 граммов, а свиней — по 400 граммов.

Получить яиц на курицу-несушку по 150 штук.

Настроить шерсти с каждой овцы по 3 кг. Улучшить уход и содержание маточного поголовья, получить по 95 телят от 100 коров, 100 ягнят от 100 овцематок и по 24 поросятка на основную свиноматку.

Продать государству: зерна — 38 тысяч тонн, картофеля — 8900 тонн, овощей — 3300 тонн, молока — 44,5 тысячи тонн, в том числе совхозами и колхозами управления сельского хозяйства — 42 тысячи тонн, совхозами «Гурьевский» и «Беловский» на рабочее снабжение — 2,5 тысячи тонн; мяса — 7300 тонн, в том числе совхозами и колхозами управления сельского хозяйства 6 тысяч тонн, откормсовхозами — 1050 тонн, совхозами «Гурьевский» и «Беловский» на рабочее снабжение — 250 тонн; яиц — 13 млн штук, в том числе колхозами управления сельского хозяйства 9 млн. штук, совхозами «Гурьевский» и «Беловский» на рабочее снабжение — 4 млн. штук; шерсти — 253 центнера.

Годовой план продажи продуктов полеводства и животноводства 1969 года выполнить по дню 52-й годовщины Великого Октября.

Продать государству сверх плана — 10 тысяч тонн зерна, 5 тысяч тонн молока, 1,5 тысячи тонн мяса и 2,5 миллиона яиц.

Обеспечить рентабельную работу всех совхозов и колхозов, поднять производительность труда в животноводстве на 3 процента, в полеводстве — на 4 процента.

ПО КУЛЬТУРНО-БЫТОВОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И ЖИЛИЩНОМУ СТРОИТЕЛЬСТВУ:

Довести к 1970 году посещаемость кино каждым жителем в рабочем поселке до 22, а в селах района до 24 раз в год.

Упорядочить библиотечную сеть и добиться, чтобы все села района были обслужены книгой. Увеличить количество читателей к 1970 году на 3900 человек.

В каждом клубе иметь агитационную или концертную brigadу, не менее 2-3 кружков художественной самодеятельности. На каждую тысячу жителей иметь не менее 50 участников ее.

Довести объем бытовых услуг на душу на-

селения до 10 рублей.

Добиться отличного исполнения заказов. Построить и открыть мастерские бытового обслуживания в селе Старо-Пестерево и поселке Новый.

Построить и ввести в эксплуатацию 5,5 тысячи квадратных метров жилья, 4 школьных помещения на 500 ученических мест, 5 мастерских при средних и восьмилетних школах.

Открыть детское отделение на 25 коек и санитарный блок при Бачатской участковой больнице. Открыть противотуберкулезный кабинет при Ново-Пестеревской участковой больнице и смотровой кабинет при поликлиническом отделении центральной районной больницы.

ПО ТОРГОВЛЕ:

Добиться резкого повышения культуры и качества торгового обслуживания населения, внедрить передовые формы организации торговли. Для этого реконструировать и переоборудовать 5 магазинов, систематически добиваться рентабельной работы всех торговых предприятий. Получить сверхплановой прибыли в 1969 году 20 тысяч рублей. План розничного товарооборота выполнить на 102 процента, продажи книг — на 103 процента. Построить и ввести в эксплуатацию 9 магазинов на 24 рабочих места. Повысить производительность труда перерабатывающих предприятий на 2,5 процента, а план по валовой продукции выполнить на 103 процента.

Выполнить план накоплений по заготовкам на 102 процента, кооперированию — на 110 процентов и сбору паевых взносов — на 101 процент. План грузоперевозок выполнить на 105 проц., снизить себестоимость перевозок за тонна-километр на 0,01 процента.

ДОРОЖНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО И БЛАГОУСТРОЙСТВО

Построить силами совхозов, колхозов и ДУ-1992 дороги с твердым покрытием до центральных усадеб совхозов: «Пермяковский» — 12 км, «Горский» — 10 км, колхозов им. Ильиной и «Россия» — по 5 км.

Отремонтировать и подготовить автодороги к 15 августа 1969 года до массовой вывозки сельхозпродуктов.

Всемерно развивать и поддерживать инициативу трудящихся, направленную на благоустройство населенных пунктов.

Каждому жителю села посадить и вырастить в год не менее двух деревьев и принять активное участие в благоустройстве села.

Благоустроить все памятники борцам за Советскую власть и павшим в Великую Отечественную войну.

На всех центральных усадьбах заложить скверы или парки.

Принимая социалистические обязательства, труженики Беловского района единодушно решили продолжить в 1969 году традиционное социалистическое соревнование с трудящимися Прокопьевского района.

Обязательства обсуждены и приняты на собраниях трудящихся совхозов, колхозов и одобрены собранием представителей трудящихся района 20 января 1968 года.

Зажглись огни агитпунктов

В нашем совхозе полным ходом идет подготовка к выборам в местные Советы: утверждены окружные и участковые избирательные комиссии, заведующие агитпунктами, агитаторы, определены границы десятидворок.

Уже зажглись огни агитпунктов в Мохове, в Сартаках, в Старо-Пестереве и в других населенных пунктах, а агитаторы начали знакомиться со своими избирателями.

Работу по подготовке к выборам партийная организация совхоза ведет в тесном контакте с сельским Советом

Н. ФОМЕНКОВ,
секретарь парткома совхоза «Моховский».



На всех фермах совхоза «Родина» открыли двери агитпунктов. Каждый вечер перед избирателями выступают специалисты сельского хозяйства, педагоги, работники культуры. Своё искусство показывают самодеятельные артисты Хахалинского клуба.

Более 80 агитаторов проводят с работниками совхоза соревновательные беседы, знакомят с «Положением о выборах».

(Наш корр.).

с. Менчерец.

Три агитпункта открыты на фермах нашего колхоза. Помещения хорошо оформлены. На столах — свежие газеты и журналы, литература о выборах.

Скоро приступят к своей работе агитаторы.

(Наш корр.).

с. Ивановка.



НА ЮБИЛЕЙНОЙ ВАХТЕ —

ОБ ИТОГАХ РАБОТЫ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ

Как уже сообщалось, 20 января состоялось районное совещание передовиков сельского хозяйства. Публикуем доклад и выступления участников совещания в сокращении.

Из доклада первого секретаря РК КПСС Г. Г. СЕРЕГИНА

Товарищи! Время отчитывается первые недели нового 1969 года. И, как всегда в эту пору, мы подводим итоги сделанного, намечаем новые планы. Позади уже три года пятилетки, и на каждый из них, ступень за ступенью, поднимают нашу Родину к более высоким рубежам коммунистического строительства. Всеноардное соревнование в честь 100-летия со дня рождения В. И. Ленина, развернувшееся под девизом «Пятилетку — досрочно!», принесло особенно значительные успехи на этом пути. Сделаны еще одни важный шаг в осуществлении решений XIII съезда КПСС, открылись новые перспективы роста экономики и культуры страны, повышения благосостояния трудящихся.

Определенные успехи достигли и труженики нашего района. За три года пятилетки перевыполнены планы продажи зерна на 8740 тонн, молока — на 23 тысячи тонн, мяса — на 3,8 тыс. тонн, лиц — на 7 млн. штук. Средняя урожайность зерновых за три года составила 16,2 центнера с гектара.

Труженики села, воодушевленные решениями октябрьского (1968 г.) Пленума ЦК КПСС, глубоко проанализировали свою деятельность за 1968 год, вскрыли недочеты, допущенные в прошлом году, и наметили рубежи на 1969 год. По предварительным данным из 12 сельхозов района 8 сработали рентабельно. Лучшие показатели по производственно-финансовой деятельности имеет сельхоз «Рассвет». Опыт работы этого колхоза должен стать достоянием всех сельхозов и колхозов района. Убыточными хозяйствами являются сельхозы «Родина», «Бачатский», «Пермикский», «Саларский».

В экономической работе сельхозов и колхозов по-прежнему имеется много недостатков. Подведение итогов работы ферм, бригад с подобным экономическим анализом проводится непередвижно. Еще слабо налажена экономическая учеба кадров, особенно учитчиков, бригадиров, управляющих. Бланксы комиссии проводятся непереводно и без должной подготовки.

После марта и маисного Пленума ЦК КПСС хозяйства нашего района проделали большую работу по упорядочению системы земледелия, по-вышению культуры на полях, увеличению производства зерна.

1968 год в полеводстве был годом дальнейшего повышения культуры земледелия: освободились разработанные севообороты, совершенствовалась система основной и предпосевной обработки почвы, значительно больше, чем в прошлые годы, было проведено химической прополки зерновых. Но, сильная засуха в период вегетации нанесла исправимый ущерб урожаю, который составил: зерновых всего 9,5 центнера с га, картофеля — 55 центнеров, кукурузы — 100 центнеров. Сравнительно высокого урожая добились сельхозы «Саларский», «Рассвет», «Родина». Низкий урожай получен в колхозах им. Ильина, «Сибирь», «Россия», «Кузбасс».

Анализ показывает, что несмотря на урожайность не объясняется только запасами влаги. В колхозе «Кузбасс» ее было

с поставленными задачами. Об этом убедительно говорят показатели работы передовых механизаторов района.

Сельхозы «Горкинский» и «Ново-Пестеревский» за последние три года повысили производительность машинно-тракторного парка на 1,5 процента и ежегодно добиваются 2858 кг на трактор. Снижение урожайности в этих хозяйствах объясняется еще низкой культурой земледелия. Здесь из года в год высеваются плохие сорта семян, недоработанная роль органических и минеральных удобрений, плохие сеялки, севообороты, слабо используются достижения науки и техники. Пестрота в урожайности внутри хозяйств еще более разительна.

Чтобы получить высокий урожай в 1969 году, важную роль должны сыграть семена. Но обстановка с наличием и подготовкой семенного материала вызывает серьезную тревогу. На 15 января в хозяйствах управления имеется всего 53,2 процента семян, кондиционных по всем показателям. Сельхозы «Пермикский», колхоз им. Ильина хорошо поработали по подготовке семян и имеют свыше 80 процентов кондиционных семян. Однако в сельхозе «Саларский» и колхозе «Прауда», «Кузбасс» обстановка с семенами неудовлетворительная.

Задача хлеборобов — закончить подработку семенного зерна в январе и обменные операции — в феврале-марте. Необходимо иметь 100 процентов кондиционных семян и не менее 50 процентов из них I и II класса. Современно провести проработывание их.

Серьезные задачи стоят в использовании минеральных удобрений. В хозяйствах управления засеяно более 2700 тонн.

Это на 800 тонн больше, чем за весь 1968 год. Необходимо сейчас готовить средства измельчения и механической загрузки в самолеты. Подготовить комплекс машин для наземного внесения удобрений. Научить наших людей правильно работать с ними.

Серьезные и спортивные претензии предъявляют к работникам полеводства животноводы по созданию прочной коровой базы. Работники полеводства должны решить задачи: организовать семеноводство многолетних (особенно бобовых) трав с тем, чтобы уже в 1969 году иметь их в достаточном количестве;

вывести уже в этом году 30 тысяч тонн корнеплодов; наладить производство сенной муки и витаминного сена; произвести подкормку минеральными удобрениями 5000 тонн лугов и пастбищ; провести залужение основных пойменных земель на плоскости 3000 га.

Нам необходимо в каждом сельхозе и колхозе создать комплексные зерновые и бригады по производству кормов и внесению минеральных удобрений. Обеспечение животноводства качественными, сбалансированными по всем элементам кормами является одной из главнейших задач специалистов, всех работников полеводства нашего района.

Большое значение в решении вопросов ускоренного развития сельскохозяйственного производства отводится механизаторам, инженерно-техническим работникам. Сегодня с большим удовлетворением можно сказать, что механизаторы с честью справляются

с поставленными задачами. Об

этом убедительно говорят показатели работы передовых механизаторов района.

Сельхозы «Горкинский» и «Ново-Пестеревский» за последние три года повысили производительность машинно-тракторного парка на 1,5 процента и ежегодно добиваются 2858 кг на трактор. Снижение урожайности в этих хозяйствах объясняется еще низкой культурой земледелия. Здесь из года в год высеваются плохие сорта семян, недоработанная роль органических и минеральных удобрений, плохие сеялки, севообороты, слабо используются достижения науки и техники. Пестрота в урожайности внутри хозяйств еще более разительна.

Чтобы получить высокий урожай в 1969 году, важную роль должны сыграть семена. Но обстановка с наличием и подготовкой семенного материала вызывает серьезную тревогу.

На 15 января в хозяйствах управления имеется всего 53,2 процента семян, кондиционных по всем показателям. Сельхозы «Пермикский», колхоз им. Ильина хорошо поработали по подготовке семян и имеют свыше 80 процентов кондиционных семян. Однако в сельхозе «Саларский» и колхозе «Прауда», «Кузбасс» обстановка с семенами неудовлетворительная.

Задача хлеборобов — закончить подработку семенного зерна в январе и обменные операции — в феврале-марте. Необходимо иметь 100 процентов кондиционных семян и не менее 50 процентов из них I и II класса. Современно провести проработывание их.

Серьезные задачи стоят в использовании минеральных удобрений. В хозяйствах управления засеяно более 2700 тонн.

Это на 800 тонн больше, чем за весь 1968 год. Необходимо сейчас готовить средства измельчения и механической загрузки в самолеты. Подготовить комплекс машин для наземного внесения удобрений. Научить наших людей правильно работать с ними.

Серьезные и спортивные претензии предъявляют к работникам полеводства животноводы по созданию прочной коровой базы.

Работники полеводства должны решить задачи: организовать семеноводство многолетних (особенно бобовых) трав с тем, чтобы уже в 1969 году иметь их в достаточном количестве;

вывести уже в этом году 30 тысяч тонн корнеплодов; наладить производство сенной муки и витаминного сена; произвести подкормку минеральными удобрениями 5000 тонн лугов и пастбищ; провести залужение основных пойменных земель на плоскости 3000 га.

Нам необходимо в каждом сельхозе и колхозе создать комплексные зерновые и бригады по производству кормов и внесению минеральных удобрений.

Обеспечение животноводства качественными, сбалансированными по всем элементам кормами является одной из главнейших задач специалистов, всех работников полеводства нашего района.

Большое значение в решении вопросов ускоренного

развития сельскохозяйственного производства отводится механизаторам, инженерно-техническим работникам. Сегодня с большим удовлетворением можно сказать, что механизаторы с честью справляются

с поставленными задачами. Об

этом убедительно говорят показатели работы передовых механизаторов района.

Сельхозы «Горкинский» и «Ново-Пестеревский» за последние три года повысили производительность машинно-тракторного парка на 1,5 процента и ежегодно добиваются 2858 кг на трактор. Снижение урожайности в этих хозяйствах объясняется еще низкой культурой земледелия. Здесь из года в год высеваются плохие сорта семян, недоработанная роль органических и минеральных удобрений, плохие сеялки, севообороты, слабо используются достижения науки и техники. Пестрота в урожайности внутри хозяйств еще более разительна.

Чтобы получить высокий урожай в 1969 году, важную роль должны сыграть семена. Но обстановка с наличием и подготовкой семенного материала вызывает серьезную тревогу.

На 15 января в хозяйствах управления имеется всего 53,2 процента семян, кондиционных по всем показателям. Сельхозы «Пермикский», колхоз им. Ильина хорошо поработали по подготовке семян и имеют свыше 80 процентов кондиционных семян. Однако в сельхозе «Саларский» и колхозе «Прауда», «Кузбасс» обстановка с семенами неудовлетворительная.

Задача хлеборобов — закончить подработку семенного зерна в январе и обменные операции — в феврале-марте. Необходимо иметь 100 процентов кондиционных семян и не менее 50 процентов из них I и II класса. Современно провести проработывание их.

Серьезные задачи стоят в использовании минеральных удобрений. В хозяйствах управления засеяно более 2700 тонн.

Это на 800 тонн больше, чем за весь 1968 год. Необходимо сейчас готовить средства измельчения и механической загрузки в самолеты. Подготовить комплекс машин для наземного внесения удобрений. Научить наших людей правильно работать с ними.

Серьезные и спортивные претензии предъявляют к работникам полеводства животноводы по созданию прочной коровой базы.

Работники полеводства должны решить задачи: организовать семеноводство многолетних (особенно бобовых) трав с тем, чтобы уже в 1969 году иметь их в достаточном количестве;

вывести уже в этом году 30 тысяч тонн корнеплодов; наладить производство сенной муки и витаминного сена; произвести подкормку минеральными удобрениями 5000 тонн лугов и пастбищ; провести залужение основных пойменных земель на плоскости 3000 га.

Нам необходимо в каждом сельхозе и колхозе создать комплексные зерновые и бригады по производству кормов и внесению минеральных удобрений.

Обеспечение животноводства качественными, сбалансированными по всем элементам кормами является одной из главнейших задач специалистов, всех работников полеводства нашего района.

Большое значение в решении вопросов ускоренного

развития сельского хозяйства

района

ТВОРЦЫ ИЗОБИЛИЯ

ПРЕДПРИЯТИЙ В 1968 году И ЗАДАЧИ НА 1969 год

К «ЗДОРОВЬЕ»

Всех, кто интересуется достижениями советской и зарубежной медицины, кто хочет быть здоровым, сильным и выносливым, мы приглашаем принять участие в работе клуба «Здоровье».

Заочные заседания клуба будут проводиться один раз в два месяца.

Сегодня
в
выпуске

- * Советы врача
- * Новые книги
- * Спасибо, доктор!
- * Калейдоскоп
- * Ароматы настроений
- * Становитесь геркулесами

Осторожно: ГРИПП!

Ежегодно повторяющиеся вспышки гриппа причиняют огромный вред здоровью людей. Грипп — заразное заболевание, периодически принимающее эпидемический характер. Мощные эпидемии, поражающие многие страны, возникают через 2—3 года. Чаще они вспыхивают между декабрям и марта. Как известно, грипп передается воздушно-кальпным путем от больного человека здоровым. Заболевание обычно начинается внезапно, повышается температура, появляется недомогание, озноб, головная боль, чувство разбитости, характерные режущие боли в глазах, пропадает аппетит. Одновременно (или через один-два дня) затрудняется носовое дыхание, появляется насморк, сухой кашель, боль в горле. Тяжелое состояние длится два-три дня, затем состояние улучшается, если не возникли осложнения. При гриппе осложнения очень корявы, к ним относятся воспаление легких и придаточных

пазух носа, бронхит, плеврит и др. Дети особенно восприимчивы к гриппу и тяжело переносят его.

В предупреждении распространения гриппа важное значение имеют раннее выявление и изоляция заболевших, устранение причин, вызывающих перегревание и резкое охлаждение организма, а также регулярное проветривание помещения.

Противогриппозные мероприятия следует проводить в течение года, не дожидаясь возникновения очередной эпидемии. Ведущая роль в борьбе с гриппом принадлежит профилактическим прививкам.

Больные гриппом наиболее заразны в первые дни болезни, поэтому при заболевании гриппом следует вызвать фельдшера на дом. Больной немедленно освобождается от работы. В

местах скопления людей, а также на фермах, в мастерских, в школах, лечебных и детских учреждениях во время вспышки гриппа необходимо проводить влажную уборку помещений слабым раствором хлорной извести не менее двух раз в день. Нужно изолировать больных от окружающих в отдельную комнату или ширмой в общей комнате, чаще проветривать, проводить влажную уборку, выделить для больного отдельную посуду, полотенце, носовые платки.

При появлении вспышек гриппа активизируется медобслуживание больных на дому. Необходимо помнить, что наступление на грипп может привести к значительному снижению заболеваемости.

Н. ЛОНИНА,
врач санэпидстанции.

Становитесь геркулесами!

Сегодня мы знакомим наших читателей с комплексом упражнений с гантелями. Выполняя их, дышите ритмично, без задержек. Следите за своей осанкой. Голову держите прямо, плечи разверните, живот слегка подберите, ноги выпрямите.

1. Для мышц верхнего плечевого пояса. Поднимание гантелей подмышки. Темп средний. Исходное положение: основная стойка, ладони обращены к бедрам. Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая гантели подмышки. При сгибании рук делать вдох, при опускании — выдох. Повторить 7—10 раз.

2. Для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы. Темп средний. И. п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток. Выполнение: поднимать гантели вверх одновременно или попеременно, не опуская локтей. Повторить 7—8 раз.

3. Для берцовых мышц-разгибателей стоп (тыльное разгибание). Разгибание стопы. Темп средний. И. п.: сидя на стуле или табурете, поставить пятки на подставку высотой 5—8 сантиметров, пальцы ног на полу; гантели мягкой тесьмой привязать к тыльной стороне стоп у основания пальцев. Выполнение: поднимать одновременно или поочередно стопы вверх, не отрывая пяток от опоры. Дышать глубоко, без задержек. Повторить 20—25 раз.

4. Для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх. Темп средний. И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены назад. Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые руки вверх. Делать вдох при поднимании рук и выдох — при опускании. Повторить 6—8 раз.

5. Для мышц-разгибателей спины. Прогибание спины, лежа на животе. Темп средний: И. п.: лежа животом на полу или табурете, ноги закрепить, зацепившись ими за любой тяжелый предмет. Кисти рук с гантелями прижать к затылочной части головы. Выполнение: прогибать спину, поднимая голову вверх. Делать вдох при прогибании, выдох при опускании. Повторить 8—10 раз.

6. Для мышц брюшного пресса и подвздошнопоясничных мышц. Поднимание ног лежа. Темп медленный. И. п.: лежа спиной на полу или скамье, гантели привязаны к стопам ног. Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые ноги вверх. Делать выдох при поднимании, вдох — при опускании ног. Повторить 8—10 раз.

7. Для мыши ног, плечевого пояса, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Прыжки. Темп быстрый. И. п.: руки опущены вниз, или согнуты (гантели у плеч). Выполнение: прыжки на месте, ноги врозь и вместе, поднимая гантели вверх. Дышать глубоко, без задержек. Повторить 20—25 раз.

8. Медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

В заключение проделайте водную процедуру.

СПАСИБО, ДОКТОР!

Очень хотим поблагодарить через клуб «Здоровье» нашего детского фельдшера Зою Кирилловну Килину. Очень заботливо и внимательно относится Зоя к своим пациентам. В любое время суток готова она пройти на помощь больному ребенку.

Заболели у нас дети воспалением легких. Положили их в больницу, вылечили. А домой только приехали — опять заболели. Но несколько раз изо дня в день навещала Зоя наших детишек. До тех пор пока они ни отправились.

Мы от всей души благодарим Зою Килину за ее отзывчивое сердце. Желаем тебе, Зоя, новых успехов в твоей гуманной работе и большого счастья.

ШУРБИНА,
ОДЕГОВА.

с. Менчепр.

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

При клубе «Здоровье» открыто справочное бюро. На интересующие вас вопросы дадут квалифицированные ответы врачи-специалисты. Вопросы принимаются по адресу: г. Белово, ул. Советская, 8, редакция газеты «Ленинское знамя», клуб «Здоровье».

Ждем вашим писем, друзья!

Ароматы настроений

Любите ли вы духи? Не сомневаемся, что большинство женщин ответят «да».

Нежные и легкие ароматы духов напоминают о первых теплых солнечных лучах, горьковатые и сильные — о знойном лете, прохладные и строгие — о золотой осени и первых заморозках.

Ароматы оказывают не только эстетическое, но и физиологическое воздействие на человека. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых-физиологов доказано, что восприятие запахов у людей так же различно, как и восприятие музыки, живописи. У одних запах духов может вызвать оживление, бодрость, у других — раздражение или грустное, подавленное настроение.

Душистые вещества воздействуют на периферические окончания обонятельного нерва, расположенного в слизистой оболочке носа, и рефлекторно — на центральную нервную систему. Поэтому ароматы в определенной степени влияют на са-

мочувствие человека.

В запахе духов различают начальную, основную и остаточную стадии. Наиболее характерные свойства аромата проявляются через 15—20 минут после нанесения духов. Через 30—35 минут основной запах начинает исчезать, а остаточный может сохраняться еще 10—25 часов. Чем более стойки духи и богаче по композиции, тем выше их качество. Московская фабрика «Новая заря» выпустила духи новых марок: «Триумф», «Дебют», «Золушка», «Только ты», а ленинградская фабрика «Северное сияние» — «Ангара», «Рапино», «Северная фантазия». Свежий аромат этих духов действует успокаивающее, создает хорошее настроение.

Советуем не забыть том, что выбор духов — дело не только личного вкуса. Вы будете чувствовать себя значительно лучше, если исходящий от вас аромат будет доставлять удовольствие окружающим.

Калейдоскоп „Здоровья“

Лекарь — пчелиный яд

Коллектив болгарских медиков под руководством заведующего кафедрой фармакологии Высшего медицинского института в Софии профессора Д. Паскова успешно провел опыты по лечению пчелиным клем (пропорисом). Как и другие продукты пчеловодства, пропорис обладает лечебными свойствами. Установлено, что он, подобно антибиотикам, убивает микробы или приостанавливает их развитие. Так, при лечении туберкулеза легких больной, находившийся в тяжелом состоянии, с открытыми кавернами, был вылечен препаратом из пчелиного кляя в течение трех месяцев. Пропорис найдет широкое применение и при лечении кожных экзем, бронхитов и бронхиальной астмы, воспалений полости рта и других болезней.

Донор-рекордсмен

Гражданину Костову из города Пловдива сейчас 47 лет. Донором он стал в 26 лет и уже сдал 137 литров крови. Если считать, что в организме человека всего 6—7 литров ее, то Костов почти 21 раз полностью обновил свою кровь.

НАША БИБЛИОТЕКА

Советуем вам прочитать эти книги, вышедшие недавно в издательстве «Медицина»:

ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Н. А.
И снова слышит человек. 38
стр., 6 коп.

РОЖНОВ В. Е., проф. РОЖНОВА М. А. Правда о чудесных исцелениях. 48 стр., 8 коп.

РОЩИНА П. И. Сохраняйте здоровые зубы. 24 стр., 4 коп.

СЛЕПЦОВ А. П. Профилактика ревматизма у детей и подростков. 52 стр., 9 коп.

ХУХРИНА Е. В., проф. Превенторство силикона. 28 стр., 5 коп.

СОВЕТ КЛУБА

Хирург районной больницы М. Л. НИКОЛАЕВ, главный врач района К. И. Капелин, помощник врача-эпидемиолога райсанэпидстанции А. Г. ПОЛОЗОВ, педиатр районной больницы Н. Г. ВОЙТНО, фельдшер Старо-Пестеревской участковой больницы А. С. ВАСИНА, главный санитарный врач района И. И. БУРАТИНСКИЙ.

Зам. редактора П. В. БОДУНОВ.

Артыштинскому щебзаводу требуются: бульдозерист, загрузчики дробилок.

Оплата сдельная.

Обращаться по адресу: Ст. Артышта-II, щебзавод.

НАШ АДРЕС: г. Белово, ул. Советская, 8.
ТЕЛЕФОНЫ: редактора — 4-03, 1 зв., отделов: сельского хозяйства — 4-03, 2 зв., (через городской коммуникатор), партизаны — 07, ответ секретаря — 32 культуры, быта и писем — 08 бухгалтерии — 89 (через коммутатор 2-й площадки завода «Кузбассрадио»).

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Типография г. Белово. Тираж 6297