

ДРУЖБА

Орган Октябрьского райкома КПСС и районного Совета депутатов трудящихся ТАССР.

КПССның Октябрь райкомы һәм хезмэт ияләре депутатларының район Советы органы.

№ 108(4785)
ЧЕТВЕРГ
4
СЕНТЯБРЯ
1975 года.
Цена 2 коп.
Газета выходит с 9 июля 1931 года.



Торжественная церемония

УЛАН-БАТОР. 2 сентября. Здесь по случаю 30-летия победы над милитаристской Японией состоялось возложение венков к памятнику В. И. Ленина, усыпальнице Д. Сухэ-Батора и Х. Чойбалсана и к памятнику-монументу советским воинам на горе Зайсан. В торжественной церемонии приняли участие Первый секретарь ЦК МНРП, Председатель Президиума Великого Народного хурала МНР Ю. Цеденбал и другие руководители партии и правительства МНР.

Эквадор: обстановка нормализована

КИТО. 2 сентября. Попытка государственного переворота в Эквадоре, предпринятая группой офицеров во главе с начальником штаба объединенного командования вооруженных сил генералом Раулем Гонсалесом Альваром, закончилась провалом. Верные правительству президента Гильермо Родригеса Лары вооруженные силы Эквадора не поддержали мятежников. Пехотные подразделения выбили мятежников из президентского дворца и арестовали руководителей заговора.

Попытка государственного переворота, открыто поддержанная ведущими буржуазными партиями Эквадора, встретила гневное осуждение со стороны демократической общественности республики. Коммунистическая партия Эквадора (КПЭ), крупнейшие профсоюзные объединения страны выступили в поддержку правительства президента Родригеса Лары.

(ТАСС).

Превратить наивысшую выработку в норму каждого дня!

• Переключка доярок

Без ссылок на трудности

Все мы помним, как в марте этого года группа передовых доярок обратилась ко всем своим подругам по профессии с призывом включиться в соревнование за высокие надои, дали слово закрепить за собой трехтысячные рубежи. В их коллективном письме, опубликованном тогда в районной газете, выражалась надежда, что ряды трехтысячниц будут расти, что для этого в хозяйствах района имеются и резервы, и возможности.

С тех пор прошло немало времени. Я внимательно следила, какой отклик находит ценная инициатива среди доярок района и сегодня решила поделиться мыслями сама.

Правда, на ферме я новичок. Еще нет и года как пришла сюда. Но этого времени хватило, чтобы понять, как важно и нужно быть на главном рубеже, как нелегко, но интересно добиваться поставленной цели. Как и все доярки нашей фермы, я в начале года приняла обязательство. В нем значится: получить от каждой коровы по 3.000 килограммов молока. Цифра, обязывающая многому. Тут не приходится сетовать на трудности, ссылаться на причины, искать оправдания. Надо работать и вкладывать в дело все силы, напрягаться до предела.

Только при этом условии можно добиться главного. Сегодня я уже могу не без

гордости заявить: выйдет и из меня доярка. За 8 месяцев от каждой из 19 коров надоила в среднем по 2.100 килограммов молока. Так что рубеж трехтысячный до конца года одолею.

Нашу ферму возглавляет В. Бондарев — человек с большим опытом работы в животноводстве. Да и доярки у нас все молодцы, не оставят подруг в трудную минуту. Мне, например, во многом помогли передовики наши А. Албутова, В. Ермошкина, Ж. Рудина, Ф. Усманова. Особо хочется сказать о К. Хузахановой. Она по праву мой наставник. У нее пришлось мне учиться, когда я еще была подменной дояркой. А когда она ушла на отдых, мне доверили ее группу. Коровы здесь неплохие. В минувшем году надои в группе составили по 3.165 килограммов. Так, что на мне двойная обязанность: выполнить свое обязательство и удержать рубеж предшественницы.

Что касается условий труда, то на нашей ферме они отвечают элементарным требованиям. Но еще многое предстоит сделать хозяйству по механизации работ на ферме, укреплению кормовой базы и т. д.

Закончу свое слово общим мнением нашего коллектива: не всегда нам ходить в отстающих. Будем выходить на разговор с сильными.

В. БАТАЕВА,
доярка колхоза «Родина».

Опираясь на опыт и инициативу передовиков, придать социалистическому соревнованию в честь XXV съезда КПСС всенародный размах, вовлечь в него всех рабочих, колхозников, инженерно-технических работников с тем, чтобы каждый труженик, каждый коллектив своим высокопроизводительным, самоотверженным трудом внес весомый вклад в выполнение и перевыполнение производственных планов и социалистических обязательств.
(Из Постановления Центрального Комитета КПСС.)

Полнятся кормовые ресурсы

Убраны последние гектары кукурузы. Подведены итоги. Заложено около 11 тысяч центнеров кукурузного силоса, часть ее использовалась также на зеленую подкормку дойного гурта.

Колхозные механизаторы, занятые на уборке кукурузы, поработали на славу. За короткое время убрана и заsilосована кукуруза с площади 150 гектаров. Без простоев работали трактористы Петр Яковлев и комбайнер Павел Харитонов. Высокопроизводительно использовали технику на транспортировке зеленой

массы с поля к силосным траншеям водители МТЗ Федор Кузьмин и Николай Егоров, а также шофер Петр Алексеев. Все они выполнили большой объем важных работ по заготовке высококачественного и ценного корма для общественного животноводства, завершив их до наступления осенних заморозков.

Словом, кукурузный силос займет свое подобающее место в кормовом балансе хозяйства.

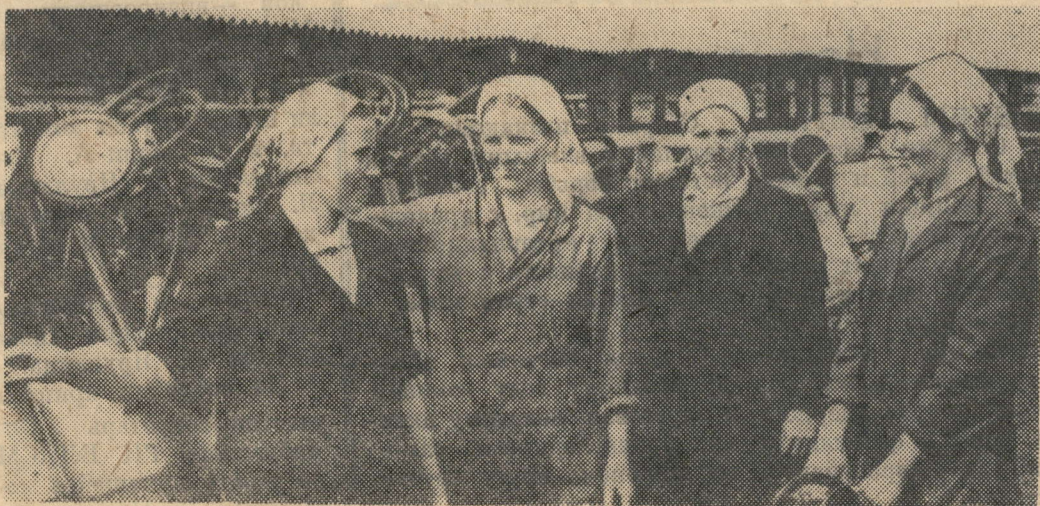
А. МАКСИМОВ,
экономист колхоза «Восход».

На вспашке зяби

В комплексе ведутся полевые работы в колхозе имени Мичурина. Закончив сев озимых, а они занимают у нас 1.000 гектаров, механизаторы переключили основные силы на осеннюю пахоту. Социалистическое соревнование на севе возглавлял Григорий Исаев. На его счету 259 гектаров озимого сева. Среди пахарей лидирует Сергей Падюскин. За смену на тракторе ДТ-75 он поднимает по 8—9 гектаров зяби. Перевыполняют установленные нормы и механизаторы Николай Зайцев, Николай Константинов, Григорий Исаев.

Сергей Падюскин. За смену на тракторе ДТ-75 он поднимает по 8—9 гектаров зяби. Перевыполняют установленные нормы и механизаторы Николай Зайцев, Николай Константинов, Григорий Исаев.

В. БОЙКОВА,
экономист колхоза.



Доярки второй молочно-товарной фермы совхоза «Рассвет» идут в авангарде соревнования животноводов хозяйства. Значительно выше уровня прошлого года показатели работы Раилы Валитовой, Сании Тухватуллиной, Рашиды Шариповой. На 423 килограмма выше, чем к соответствующему периоду минувшего года, надои у кавалера ордена Трудового Красного Знамени Гульзифы Резяповой и составляли к 1 сентября 2.743 кило-

грамма на корову. На 503 килограмма больше, чем в прошлом году получила молока от одной коровы Сания Тухватуллина. На 422 килограмма В. Валитова.

В настоящее время надои в группах передовых доярок составляют 8—9 килограммов.

На снимке (слева направо): передовые доярки совхоза Р. Валитова, С. Тухватуллина, Р. Шарипова, Г. Резяпова.

Фото М. Наризина.

Отчеты и выборы в парторганизациях

Состоялось отчетно-выборное собрание в партийной организации колхоза «Комбайн». В центре обсуждения вопросов была тема социалистического соревнования, проблемы дальнейшего его совершенствования.

Как явствовало из отчетного доклада секретаря парткома Р. Валиуллина, в отчетный период основное внимание партийной организации и всех коммунистов было сосредоточено на главных вопросах развития общественного хозяйства, дальнейшего повышения производительности труда, увеличения производства всех видов сельскохозяйственных продуктов. Постоянно в поле зрения парторганизации вопросы соревнования, они неоднократно обсуждались на собраниях парторганизации и заседаниях парткома, практикуется заслушивание отчетов коммунистов, ответственных за это.

После доклада состоялся оживленный обмен мнениями. Отмечая положительное в работе, коммунисты вскрыли и ряд серьезных недостатков. Так, было указано на некоторые упущения в руководстве соревнованием, внесено ряд ценных предложений. О существующем формализме в

НЕ СДАВАТЬ ПОЗИЦИЙ

организации соревнования говорили коммунисты С. Закипов, Ш. Галимов, М. Гафиятуллин. Конкретными были и их предложения по вопросам повышения производительности труда, увеличения производства животноводческой продукции.

Оценивая факты, следует сказать, что не во всех отраслях темпы роста уровня производства отвечают требованиям. Продолжает оставаться высокой себестоимость продукции, медленными темпами растет производительность труда, наблюдается пестрота в уровне продуктивности ферм и урожайности по бригадам. Так, если во второй бригаде (бригадир Зулкарней Галиев) добиваются высокой стабильной урожайности, то в первой и в третьей бригадах она получается на 2—3 центнера ниже.

—Объяснять это (надо различным уровнем культуры земледелия, — сказал в своем выступлении Ш. Галимов.

Действительно, нельзя считать удовлетворительным состояние культуры земледелия в хозяйстве. Из

года в год в недостаточном количестве вносятся в почву органические удобрения, неполно осуществляются мероприятия по повышению плодородия полей. Не включены в действие и имеющиеся резервы в области животноводства. Надо признать, что здесь даже сдаются некоторые позиции. Уровень производства молока снижается, и в среднем на корову с начала года получено на 141 килограмм меньше, чем значилось на это время в прошлом году.

Не все трудоемкие процессы пока механизированы. На второй молочнотоварной ферме давно вышли из строя и лежат без действия доильные аппараты. Ни партком, ни правление колхоза не сделали должного спроса с тех, по чьей вине не используются механизмы.

Успешное осуществление планов и социалистических обязательств прямо связано с организацией труда на фермах, созданием необходимых условий для животноводов. Но из выступления М. Гафиятулина, П. Афанасьева следовало, что руководители колхоза не-

достаточно занимаются и этими вопросами. А партийная организация недостаточно использует свое право контроля за деятельностью администрации, слабо руководит также работой профсоюзной, комсомольской и других общественных организаций. На собрании было высказано немало критических замечаний за слабую пропаганду экономических знаний. Так, если в прошлом году в колхозе для массовой аудитории было прочитано 67 лекций, то на сельскохозяйственные темы — считанное количество. Можно сказать, совершенно не участвуют в пропаганде сельскохозяйственных знаний специалисты. Партком же не считает этот факт нетерпимым.

Выступающие говорили и о том, что в колхозе не обеспечивается широкая гласность и действенность соревнования. Не используются в этих целях стенная печать, радио, орган «КП». Не всегда с глубоким пониманием своей роли и ответственности действуют агитаторы, политинформаторы. Партийное собрание проходило под знаком деловой критики и самокритики недостатков, приняло конкретное решение.

П. ХАЙРУТДИНОВ.
Колхоз «Комбайн».

Комсомольская

хроника

Рубрику ведет член внештатного комсомольско-молодежного отдела при редакции газеты «Дружба» Т. Сотникова.

Штаб содействия

Пропаганда решений XVII съезда ВЛКСМ, итоги самоотверженного труда советских людей по выполнению планов 9-ой пятилетки, решения предстоящего XXV съезда КПСС, повседневная деятельность комсомольских организаций — все это будет находиться в центре внимания комсомольско-молодежной прессы в 1976 году. При РК ВЛКСМ создан районный оперативный штаб содействия подписке, куда вошли В. Демьянова и В. Плеханова, секретари РК ВЛКСМ, Н. Смирнова, начальник агентства «Союзпечать», А. Муртазина, секретарь комсомольской организации районного узла связи, В. Глухова, вожатая школы № 3 г. Нурлат, и другие. В функции штаба входит организация подписки среди молодежи, контроль за выполнением плановых заданий, пропаганда комсомольско-молодежных периодических изданий.

Отчитываются комсомольцы

Состоялось отчетно-выборное собрание в комсомольской организации Нурлат-Октябрьского элеватора.

В прениях по отчетному докладу секретаря Н. Яруллиной выступали многие. В. Ботрякова рассказала о работе лекторской группы. Работала она по плану, организовано. Молодежь прослушала лекции «Твой комсомольский билет», «О международном положении СССР». Е. Рыжова, начальник штаба «Комсомольский прожектор», информировала собравшихся о деятельности штабистов. Выступление В. Колотухиной, заместителя секретаря парторганизации, было посвящено вопросам социалистического соревнования на производстве. Она добрым словом отметила передовиков — визировщицу Л. Морозову, токсировщицу Т. Иванову и других.

Члены ВЛКСМ избрали новые составы комитета, куда вошли А. Гасиятуллин, Н. Яруллина, Л. Морозова, В. Ботрякова, А. Уткин, и штаба «КП».

Секретарем комсомольской организации вновь избрана Н. Яруллина.

На собрании приняла участие секретарь Октябрьского РК ВЛКСМ по работе с учащейся молодежью В. Плеханова.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА

лекций, докладов, бесед по итогам Соповещания по безопасности и сотрудничеству в Европе

(Окончание. Нач. в № 107).

Разрядка международной напряженности и мировой революционный процесс.

Социалистическое сотрудничество — решающий фактор обеспечения положительных сдвигов на международной арене.

Международное коммунистическое движение в борьбе за мир и безопасность народов.

Борьба КПСС за единство и сплоченность всех антиимпериалистических сил.

Союз милитаризма и монополий — угроза делу мира и международной безопасности.

Деятельность китайских руководителей — источник опасной нестабильности в международной жизни.

Особенности идеологической борьбы в условиях разрядки международной напряженности.

Подрывная антисоциалистическая пропаганда — идеологическое оружие поборников «холодной войны».

Воспитание советских людей в духе коммунистической сознательности — важная задача идеологической работы.

Два мира — два образа жизни.

Социализм — самый гуманный, самый демократичный общественный строй.

Успехи советского народа в коммунистическом строительстве, усиление экономического и оборонного могущества СССР — важнейшее условие сохранения и упрочения мира на земле.

Достоинство встретить новыми трудовыми успехами XXV съезд КПСС — патристический долг каждого советского человека.

Кабинет политического просвещения РК КПСС.

ДЛЯ ПРОФАКТИВА

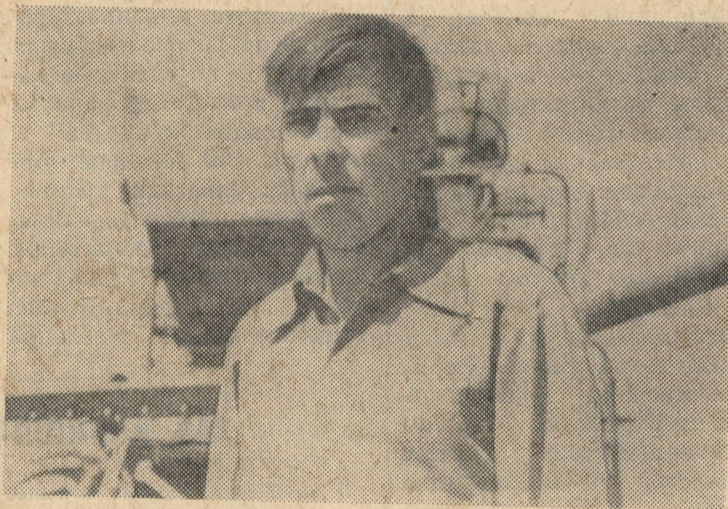
В клубе элеватора состоялся районный семинар профактива. На нем участвовали председатели местных комитетов профсоюза колхозов и совхозов, организаций сельскохозяйственных заготовок.

Перед собравшимися выступил председатель РК профсоюза работников сель-

ского хозяйства и заготовок С. Нурутдинов. Он изложил ряд организационных вопросов и задачи профсоюзных организаций по практическому осуществлению решений XXIV съезда КПСС и XV съезда профсоюзов СССР.

С. КАШАПОВ.

Один из лучших



Комсомолец Аркадий Семенов — механизатор широкого профиля. В совхозе «Мамыковский» его знают как наиболее дисциплинированного работника. Летом он работал на комбайне «Сибиряк» и добивался высоких показателей.

В настоящее время Аркадий работает на тракторе, поднимает забор. На снимке запечатлен момент, когда механизатор Семенов ставил на зимнее хранение свой комбайн.

Фото М. Каризина.

Новые книги

ЖЕНЩИНЫ МИРА О МИРЕ. Сборник документов, статей, речей и высказываний женщин мира о мире. Политиздат.

Сборник содержит документы, статьи, речи и письма, отражающие борьбу женщин за мир и национальную независимость, разоружение, против ядерного оружия, против фашизма и реакции, за европейскую безопасность.

Сборник познакомит читателей с важными вехами истории борьбы советских женщин за мир, с проявлением их интернациональной солидарности с женщинами многих стран мира.

Сборник посвящен Международному году женщин и адресован женскому активу, пропагандистам, самому широкому кругу читателей.

«Тритикале» — новый гибрид



Харьковская область. Под руководством доктора сельскохозяйственных наук Андрея Фроловича Шульдинина группа ученых Украинского научно-исследовательского института

растениеводства, селекции и генетики имени В. Я. Юрєва вывела путем скрещивания озимой ржи, мягкой и твердой озимых пшениц гибрид, получивший название «тритикале».

Он отличается высокой урожайностью, повышенным содержанием белка в зерне. Хлеб из этого злака обладает высокими вкусовыми качествами. Кормовые нормы «тритикале», созданные учеными, могут применяться и как зеленая подкормка, и для приготовления сенажа и витаминной муки.

«Тритикале» проходит производственные сортоиспытания в 90 областях и краях нашей страны.

На снимках: профессор А. Ф. Шульдин; колосья «тритикале» (слева) и обычной мягкой пшеницы.

Фотохроника ТАСС.



Новь колхоза „Татарстан“

Отрадное явление

Ширятся из года в год колхозные стройки. Отрадным явлением был пуск в действие новой мельницы. Ее производственная мощность 20 тонн муки в сутки. Теперь нет необходимости колхозникам ездить на помол в соседние деревни.

На смену ручному труду

В начале лета был сдан в эксплуатацию новый лагерь на 200 голов дойного стада. Все работы здесь механизированы. Главное — исключена ручная дойка коров. Для животноводов построен новый дом. Сооружен телятник, также отвечающий современному уровню механизации работ в нем.

Наставник

Четверть века проработал Вали ага Мифтахов на тракторе. В прошлом году в колхозе состоялись торжественные проводы его на отдых. Но трудно без дела ветерану труда. Вот и взялся он за нужное и

полезное дело — наставляет молодежь, передает им свои знания, мастерство.

Смена идет

Отслужил свой срок и вернулся недавно домой комсомолец Шаукат Гиниатуллин. Сейчас он работает шофером на машине ГАЗ-51. В горячую пору уборки он транспортировал зерно от комбайнов на ток. Сейчас занят на разных перевозках.

Окончив 10 классов, сели за руль трактора Мидхат Миназов, Василий Беляев. Свидетельства механизаторов они получили за школьной партией.

Первый год работают на тракторах Мукатдис Галимов, Ильяс Харламов. Но в работе уже успели хорошо зарекомендовать себя. В настоящее время они заняты вывозкой на поля органических удобрений.

Словом, растет за счет молодой смены отряд колхозных механизаторов.

Р. НУРУТДИНОВА.

ПРЕИМУЩЕСТВА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Экономия только одного процента топлива в сельском хозяйстве страны обеспечит дополнительную работу в течение целого года двадцати тысяч тракторов. Огромное народнохозяйственное значение этого «процента» показано на стендах выставки, подготовленной в павильоне «Производственно-техническое обслуживание сельскохозяйственного производства» на ВДНХ СССР. Эта тематическая выставка — передвижная. Она отправляется в путешествие по областям Российской Нечерноземья.

Экспозиция, пропагандирующая организацию специализированного обслуживания машинно-тракторного парка колхозов и совхозов силами «Сельхозтехники»! Несомненно, привлечет внимание руководителей и специалистов хозяйств, механизаторов.

Своевременная диагностика состояния машин — один из главных резервов наиболее производительного использования техники. Механизмы, применяемые именно в специализированных мастерских, позволяют проводить эту работу на-

много быстрее и точнее обычного. Эти устройства показаны и прокомментированы. Вот данные экономистов: средства диагностики выпускаемые предприятиями, дают возможность в 2—2,5 раза снизить простои сельскохозяйственных машин, полностью использовать межремонтный пробег, значительно сокращают затраты на обслуживание.

Ученые и конструкторы рекомендуют вниманию хозяйств типовые проекты пунктов техобслуживания. Рациональная схема компоновки, применение современных приборов и станков в этих пунктах дают весомый эффект: почти вдвое сокращается трудоемкость работ, экономятся топливо, смазочные материалы.

Экономические показатели: выполнение работ на специализированных станциях техобслуживания снижает затраты на каждый автомобиль, например, на 130 рублей. Коэффициент стоимости техники — один из важных параметров ее отдачи в любом хозяйстве — повышается до 0,92. В масштабах страны это рав-

на ВДНХ СССР



носиво дополнительным поставкам селу 120 тысяч автомашин в год! Весомая прибавка, и только за счет технической культуры труда.

На выставке много разделов. Известно, насколько актуальным остается вопрос о сохранении машин зимой, как важно беречь горючие и смазочные материалы. Рекомендации специалистов научных институтов, опыт передовых хозяйств и районных отделений «Сельхозтехники» — все это наглядно и убедительно отражено в экспозиции.

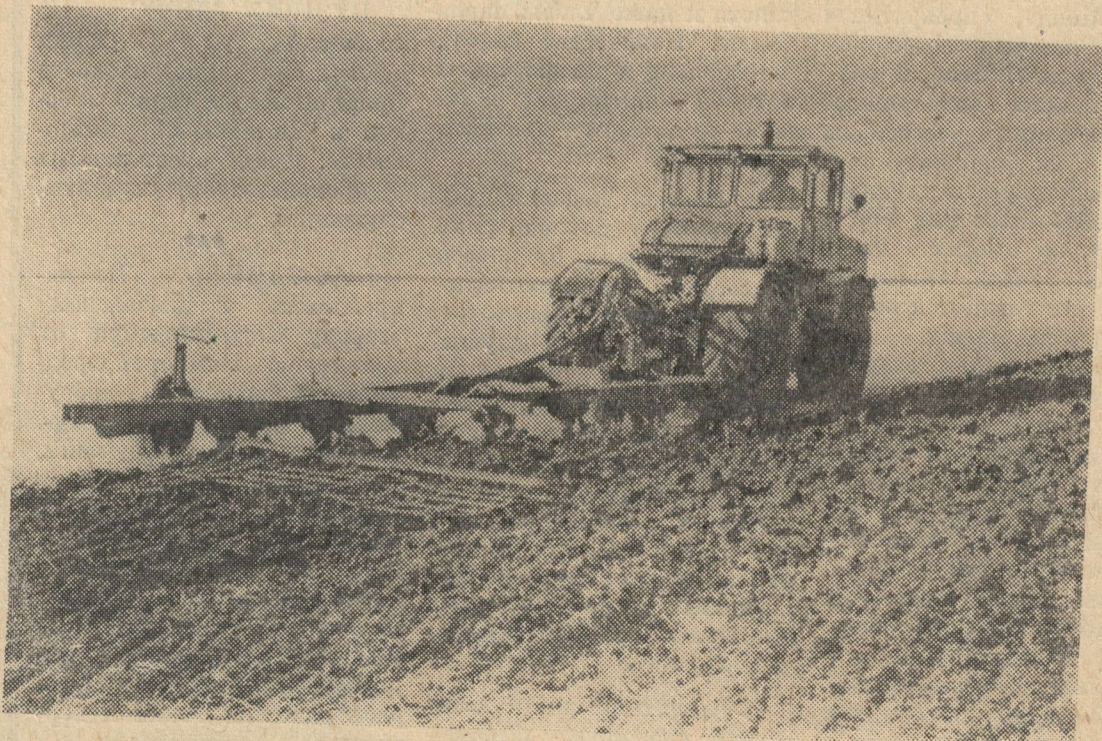
(ТАСС).

ПОКАЗАТЕЛИ

Хозяйств района по выполнению годовых народнохозяйственных планов по продаже животноводческих продуктов государству. Данные на 1 сентября 1975 года.

Первая графа — хозяйства,	вторая — процент выполнения плана продажи молока,	третья — мяса,	четвертая — яиц,	пятая — шерсти.
«Дружба»	84	129	107	87
«Заветы Ильича»	80	82	112	—
Им. XXI партсъезда	79	73	—	77
«Путь к коммунизму»	78	60	100	69
С-з «Рассвет»	78	102	—	99
«Игенче»	77	87	29	69
«Татарстан»	77	78	—	—
Им. Синдрякова	75	88	—	87
«Комбайн»	75	89	215	—
Им. Мичурина	74	96	52	91
«Родина»	74	97	—	85
С-з «Мамыковский»	73	99	—	—
«Восход»	70	85	58	—
Алга»	70	75	63	62
«Знамя Октября»	69	70	—	—
Им. М. Джалиля	68	91	109	77
Им. Ульянова	67	87	98	84
«Правда»	66	76	72	79
С-з «Тюрняевский»	66	65	—	—
«Россия»	64	88	118	98
«Первое мая»	61	59	—	73
«Большевик»	58	79	45	105
По району	72	84	84	102

В объективе — поле



Ударными темпами ведут сегодня возглавляет комму- НА СНИМКЕ: агрегат осеннюю пахоту механизаторы колхоза имени Улья- нист Нурғали Мустафин. Мустафина в работе. Она ежедневно перевыполняет установленные нормы.

Фото М. Каризина,

На строительстве Байкало-Амурской магистрали

Встреча...
двух берегов



Мост через Лену — одна из самых горячих точек на строительстве Байкало-Амурской магистрали. Ввод



его в эксплуатацию позволит начать укладку рельсов на правом берегу реки и в текущем году пропустить первый рабочий поезд до станции Таюра.

На сооружении моста сконцентрированы лучшие силы Мостотреста № 9 Мин-

трансстрою СССР. Здесь трудится прославленная бригада Героя Социалистического Труда Н. Ф. Иванова. Монтажники накопили немалый опыт, за их плечами возведение десятка мостов. Ветераны научили работать молодых посланцев Ленинского комсомола, приехавших на БАМ.

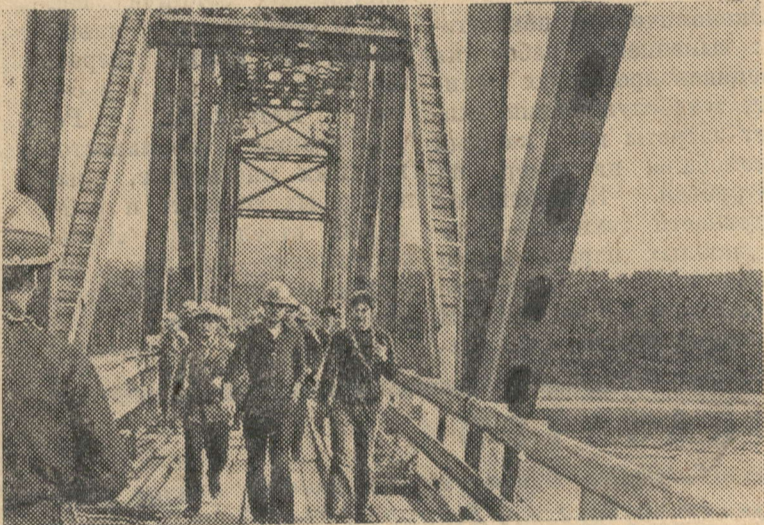
Мостостроители уже «перешагнули» русло реки и сейчас трудятся на монтаже последнего пролета.

На верхнем снимке слева: каждое звено приближает победу строителей.

На верхнем снимке справа: Герой Социалистического Труда Н. Ф. Иванов, бригадир П. Гетман и мастер мостоотряда В. Суворов (справа налево).

На нижнем снимке: идет на смену бригада...

Фотохроника ТАСС.



● За фасадом „свободного мира“

„Шпионаж как образ жизни“

В последнее время на страницах буржуазных газет появилось множество материалов, свидетельствующих о растущей тревоге западной общественности размахом шпионии и слежки за собственными гражданами. В условиях пресловутой буржуазной «демократии», шпионаж, как пишет французская газета «Монд», «превратился в образ жизни и повседневное явление». Особый размах приняло подслушивание телефонных разговоров, причем, как признает американский журнал «Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт», во многих государствах Запада «контроль за тем, что говорится по телефону, стал почти нормальным явлением везде и повсюду».

Так, проведенный недавно в ФРГ опрос общественного мнения показал, что каждый из пяти опрошенных уверен в том, что их телефоны прослушиваются. Подобно американскому ЦРУ, западногерманскую федеральную разведывательную службу обвинили в печати в подслушивании и шпионаже против десятков политических и других ве-

дущих деятелей внутри страны. Как гражданские, так и военные контрразведывательные службы федеральной республики имеют право вскрывать почту. В Канаде объектами подслушивания становятся корреспонденты, руководители профсоюзов, судебные чиновники, представители муниципальных органов власти и даже члены парламента. Количество подслушивающей и звукозаписывающей аппаратуры в Канаде исчисляется тысячами единиц.

В Париже недавно был опубликован доклад французского сената, из которого следует, что правительство ежегодно расходует на операции по подслушиванию многие миллионы франков. В докладе сообщалось, что правительство ежедневно прослушивает до 5.000 телефонов, что все операции по прослушиванию незаконны, что 99 процентов из них проводились в целях политического шпионажа или шантажа отдельных лиц.

В Аргентине почти поговоркой сделалось выражение: «Будьте осторожны, разговаривая по телефону».

Японцы говорят, что у них не осталось секретов, которые можно было бы сохранить. В их стране ежемесячно производится около 100.000 подслушивающих устройств.

Все эти факты говорят сами за себя.

С. КУЛИК.
(ТАСС).

Аресты в Чилийском университете

БУЭНОС-АЙРЕС. По сообщениям из Сантьяго, агенты сил безопасности провели новую серию арестов в Чилийском университете. Среди арестованных — преподаватели, студенты, служащие.

БРАЗЗАВИЛЬ. По направлению к ангольскому городу Сада-Бандейра от границы с Намибией продвигается колонна вооруженных белых. По поступающим сюда сообщениям, численность этих частей, вторгшихся на территорию ЮАР Намибии, достигает тысячи человек. Представитель МПЛА заявил, что войска, движущиеся к Сада-Бандейре, имеют в своем распоряжении танки и вертолеты.

(ТАСС).

Советы пожилым

Правильное питание — хорошее самочувствие

По мере старения формируются качественно новые взаимоотношения между органами и системами организма человека, снижаются расходования энергии и обмен веществ, уменьшается мышечная масса тела, падают физическая активность и общая подвижность. С годами хуже начинает работать и весь механизм пищеварения: желудок, кишечник и поджелудочная железа вырабатывают меньше ферментов и пивных агентов, участвующих в расщеплении пищи и всасывании необходимых для жизнедеятельности веществ. Вот почему стареющему человеку надо меньше есть, снизить калорийность своего рациона, чтобы избежать излишней полноты и накопления в желудке и кишечнике переработанной пищи, что чревато нежелательными последствиями, в частности, развитием броодильных процессов и скоплением газов. Становящаяся менее подвижной диафрагма затрудняет дыхание, а на работе сердца отрицательно сказывается его более горизонтальное положение.

Редко кто из полных людей признается: «Я много ем!». Между тем, если человек не болен, избыточный вес может появиться только при переедании. Чтобы аппетит не подводил вас, составьте подробный перечень того, что вы едите и пьете в течение дня. Просмотрев этот список, довольно легко найти за счет чего можно уменьшить свой дневной рацион. Такая «опе-

рация», осуществленная после консультации с врачом, наверняка благотворно скажется на здоровье. Если уменьшить суточное меню хотя бы на 100 калорий (это — кусок белого хлеба с маслом, либо одно яйцо, стакан молока, 30 граммов вареного риса, 4 кусочка сахара, 30 граммов сыра), то в течение месяца организм не получит 3000 калорий, а общий вес тела снизится на 200—300 граммов. Если еще один раз в неделю устраивать разгрузочный (творожный или яблочный) день, то похудеть можно еще больше. В среднем за сутки организм пожилого человека должен получать не более 2.400—2.800 калорий. Не рационально садиться к столу чаще чем четыре раза в день. Ужинать следует не позже, чем за два часа до сна. Предпочтение должно отдаваться растительным жирам — подсолнечному, кукурузному, нельзя злоупотреблять сладостями, сдобой, кондитерскими изделиями. Хлеб лучше есть черный, в нем больше клетчатки, которая активно влияет на работу желудка и кишечника, улучшает пищеварение. По этой же причине полезны овощи, фрукты, бахчевые культуры.

Надежный путь нормализации веса — посильная физическая работа, прогулки, бег трусцой. Но только без всякой самодеятельности — с консультацией медицинского работника!

Д. ЯКИМЕНКО,
врач.
(ТАСС).

Дом отдыха «Авангард» в Немирове популярен у тружеников Винницкой области. Его уютные корпуса расположены в тенистом парке. К услугам отдыхающих — столовая, библиотека, кинотеатр, спортивные площадки, водная и лодочная станции.

В нынешнем году в здравнице построен новый корпус, рассчитанный на 212 человек.

На снимке: новый корпус в доме отдыха «Авангард».

Фотохроника ТАСС.



Это интересно

На земном шаре пустыни занимают довольно значительные территории. Несмотря на сходные климатические условия, каждая из них все же имеет свои особенности. По мнению специалистов, самое «пустынное» и сухое место в мире находится в районе Вади-Хальфа в Судане. Если в «нормальных» пу-

стынях выпадает ежегодно в среднем 100—250 мм осадков, то в Вади-Хальфа это мизерное количество влаги приходится на... три года.

(ТАСС).

Зам. редактора
Г. А. ДАВЫДОВА.