

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Знамя ТРУДА

Орган Хайбуллинского райкома КПСС, районного Совета депутатов трудящихся БАССР

Издаётся с 1. XI. 1931 г.

Суббота
20 октября
1973 года
№ 126 (4226)
Цена 2 коп.

СОВЕТСКИЕ ПРОФСОЮЗЫ! УЛУЧШАЙТЕ ОРГАНИЗАЦИЮ И ПОВЫШАЙТЕ ДЕЙСТВЕННОСТЬ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ! ШИРЕ ВОВЛЕКАЙТЕ ТРУДЯЩИХСЯ В УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ!

Из призывов ЦК КПСС к 56-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции.

Большой успех матраевцев РОДИНЕ — 20 000 тонн хлеба!

Претворяя в жизнь решения XXIV съезда КПСС, включившись во Всесоюзное социалистическое соревнование за увеличение производства и заготовок продукции земледелия, труженики ордена Ленина МАТРАЕВСКОГО СОВХОЗА добились замечательных успехов в третьем, решающем году девятой пятилетки в производстве зерна.

Противопоставив капризам природы высокую организованность и хлеборобские мастерства, они успешно провели уборку урожая и выполнили народнохозяйственный план по продаже хлеба государству — в закрома Родины засыпано 20000 тонн зерна.

Совхоз полностью обеспечил себя высококачественными семенами. Засыпаны в потребном количестве продовольственные и фуражные фонды. Продажа хлеба государству продолжается.

На совхозных полях выращен и убран неплохой урожай. На всей площади 14 тысяч гектаров зерновых получен по 24,3 центнера с каждого гектара. Самый большой урожай вырастили хлеборобы Центрального отделения, собрав по 30,2 центнера с гектара на площади 3160 га, Сарыкульского отделения — по 24,8 центнера на площади 2400 га.

Достигнутые успехи — это результат самоотверженного труда сотен трактористов, комбайнеров, шоферов, рабочих совхозов, хорошая организаторская работа управляющих отделениями, бригадиров и специалистов.

Как и прежде, в первых рядах в битве за большой матраевский каравай шли коммунисты и комсомольцы, ветераны совхоза. Лучших результатов добились гвардейцы полей — Б. Б. Сирбаев, В. Т. Тетерин, М. Т. Труханов, М. Г. Гиниятов, Ф. И. Исантаев, братья Иван и Владимир Ткачук, С. Б. Байгулов, А. Р. Раззоронов и многие другие, намолотившие по 10—12 тысяч центнеров зерна.

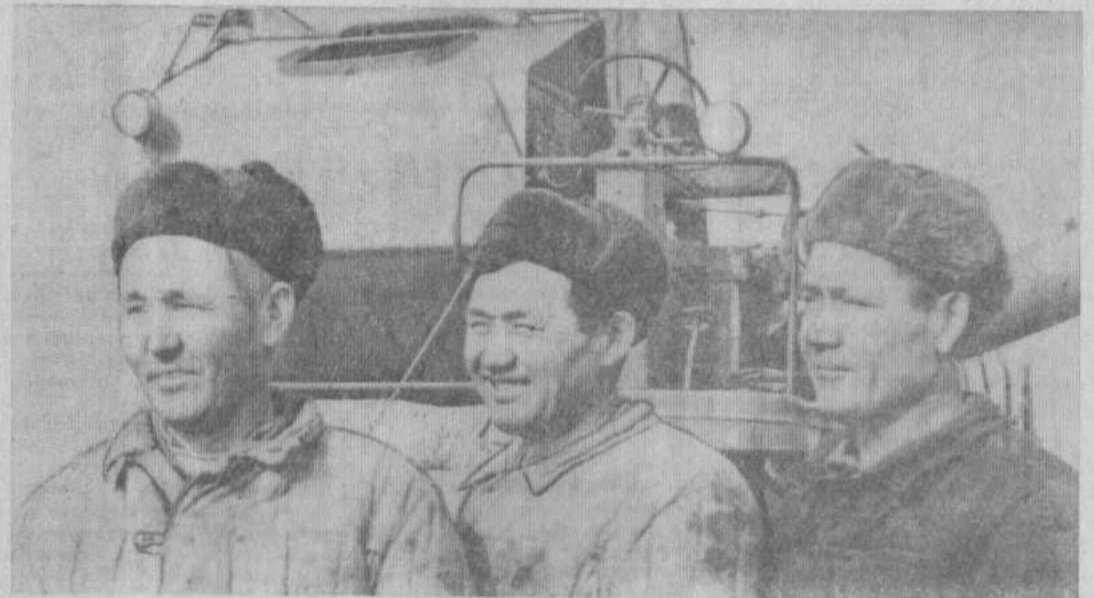
Самоотверженно трудились шофера на вывозке зерна из-под комбайнов и на государственные хлебоприемные пункты Т. Галлямов, Х. Сираев, В. Ваккуленко, А. Каримов, З. Малышев, А. Платонов, И. Андреев, Г. Гумеров.

Хорошую помощь в перевозке зерна совхозу оказали водители райобъединения «Сельхозтехника», Месягутовского, Стерлитамакского, Дюртюлинского, Курганского автотранспортных предприятий, автоколонн Башмелестроя и Башкирского мелносерного комбината.

Сейчас совхоз ведет деятельную подготовку к получению высокого урожая в четвертом году девятой пятилетки. Ведется подработка, очистка и доведение до посевных кондиций семян, заканчивается вспашка зяби.

56-ой ГОДОВЩИНЕ ОКТЯБРЯ — ДОСТОЙНУЮ ВСТРЕЧУ

◆◆◆ ДРУЖНАЯ ТРОЙКА



С первых дней уборочной страды этого года хорошо потрудились группа комбайнеров, которую возглавил кавалер ордена Ленина Зия Байгужин. Кроме него в эту тройку вошли опытные механизаторы Салимьян Байгужин и Рамазан Байбулатов. Все они из Юлбарсовского отделения Акъярского совхоза. Закончив уборку зерновых, они приехали на помощь к своим соседям — в Яковлевское отделение. Тут тоже прославленные механизаторы хорошо поработали. Переменный успех сопутствовал каждому из них. Рамазан Байбулатов лидировал в социалистическом соревновании и претендовал на первое место в совхозе. Но в последние дни

опытных механизаторов подвели шофера. Из-за них приходилось простаивать, но и при этих условиях Рамазан Байбулатов выдал из бункера 9776, Зия Байгужин — 9380 и Салимьян Байгужин — 9160 центнеров зерна.

На бункерах их комбайнов ежегодно, начиная с 1970 года, нарисовано по девять — восемь звездочек. Это показатель их трудовой славы.

Т. Яицкий.

На снимке (слева направо): Салимьян и Зия Байгужины, Рамазан Байбулатов.

Фото В. Усманова.

РАБОТА СПОРИТСЯ

К финишу идет уборочная страда в колхозе «Красный доброволец». На тока поступило более пятидесяти тысяч центнеров зерна. Для его подработки и очистки организована двухсменная работа.

Заведующий Федоровским током коммунист Семен

Панафидин правильно руководит расстановкой рабочей силы, и люди трудятся с большим подъемом.

Тон ударной работы задают домохозяйки Евдокия Истляева, Зоя Мутагарова, Мария Бударина, Галина Ишкова, Анна Щипакина, Валентина Щербакова, Еле-

на Бакурова и другие на сортировке зерна. А на разгрузке зерна с автомобилей хорошо работают Александр Сидельников, Александр Колпаков, Петр и Анатолий Даниловы.

А. Ишков, селькор.

ИДЕТ МЕСЯЧНИК ЛЕСА И САДА

Уже прошла половина времени с того момента, как объявлен месячник леса и сада. За период месячника в районе должно быть посажено 19500 декоративных деревьев и 9500 плодово-ягодных насаждений, 50 га защитных лесных полос, 18 га приовражнo-балочных насаждений и заложено парков и садов на площади 4,5 гектара.

Надо отметить, что месячник леса и сада идет в хозяйствах и населенных

пунктах неудовлетворительно. Вообще многие села озеленяются очень плохо. Мало насаждений в Ново-Зиргане, Илячево, Степном, Федоровке, Переволочане, Байгускарово.

Много сделано по озеленению центральных усадеб в Матраевском, Маканском, Хайбуллинском совхозах, в райцентре с. Акъяр и в рабочем поселке Бурибай. В поселке Уфимском несколько лет тому назад, заложен обществен-

ный сад-огород. Рабочие и служащие со своих участков уже получают овощи, ягоды и фрукты. Более восьмидесяти семей из райцентра также получили участки в общественном сад-огороде. Здесь они посадили по одной тысяче саженцев клена и акации, 300 яблонь, по пятьсот кустов смородины и крыжовника.

К сожалению, такие общественные сады-огороды организуются не везде. Сей-

час в населенных пунктах, особенно в центральных усадьбах совхозов строятся многоквартирные дома и нет возможности возле них иметь сад-огород. Поэтому для этой цели следует выделить землю, провести водопровод, помочь в ограживании, с тем, чтобы желающие рабочие и служащие могли приобрести личный сад-огород.

В деле организованного проведения месячника леса и сада большую помощь

могут оказывать учащиеся всех школ. Исполкомы сельских и поселкового Советов могут потребовать, чтобы каждый житель посадил не менее двух-трех деревьев.

В оставшееся до конца месячника время необходимо выполнить установленное задание и обеспечить подготовку почвы под весеннюю посадку.

А. Тупицын, селькор.

Нужно оживить работу

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННО ИЗУЧАТЬ ОСНОВЫ ВЕЛИКОГО УЧЕНИЯ МАРКСИЗМА-ЛЕНИНИЗМА, ИСТОРИЮ И ПОЛИТИКУ ПАРТИИ!

НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

Началась учеба коммунистов в школе основ марксизма-ленинизма при парторганизации Переволочанской ГРЭ, где несколько лет работает пропагандистом инженер-геолог М. Н. Долгий. На первом занятии он прочитал лекцию на тему «Международная деятельность КПСС по осуществлению решений XXIV съезда партии».

Особенно на высоком уровне провели первое занятие пропагандисты теоретического семинара с учителями Подольской средней школы П. В. Меженин, в школе основ марксизма-ленинизма коммунистов села Подольска Х. А. Нигматуллин.

В первый день учебы коммунисты и комсомольцы Таштугайской фермы собрались вместе. В начале для них пропагандист Т. Ф. Ильясов прочитал лекцию по календарному плану, затем слушателей подробно информировал управляющий фермой Р. Д. Субхангулов о хозяйственных делах и задачах всего коллектива, на ближайшее время.

Необходимо отметить, что явка на первое занятие была очень организованная. А ведь в этой школе занимаются люди разных профессий — буровики, шофера, рабочие мастерской и т. д. К назначенному времени 27 слушателей уже явились на занятие.

С. Гвоздев.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

Пропангандисты политпросвещения известили партком совхоза, что первый день нового учебного года прошел организованно. Все коммунисты, кроме отсутствующих по уважительной причине, вовремя явились на занятия. Во всех школах политпросвещения были прочитаны лекции на тему: «Международная деятельность КПСС по осуществлению решений XXIV съезда партии».

Особенно на высоком уровне провели первое занятие пропагандисты теоретического семинара с учителями Подольской средней школы П. В. Меженин, в школе основ марксизма-ленинизма коммунистов села Подольска Х. А. Нигматуллин.

В первый день учебы коммунисты и комсомольцы Таштугайской фермы собрались вместе. В начале для них пропагандист Т. Ф. Ильясов прочитал лекцию по календарному плану, затем слушателей подробно информировал управляющий фермой Р. Д. Субхангулов о хозяйственных делах и задачах всего коллектива, на ближайшее время.

И. Перетяtko,
секретарь парткома Таналыкского совхоза.

В ПОДСОСТАВА

По итогам прошлого учебного года работа школы основ марксизма-ленинизма в Сарыкульском отделении ордена Ленина Матраевского совхоза считалась одной из лучших. Однако начало учебы этого года, надо отметить, было не на уровне. Отдельные коммунисты, как Г. Яйляева, С. Турбина, Я. Манишев, А. Файзуллин, прибыли на занятие точно к назначенному времени. Немного подождели, но к началу урока пришли только 11 слушателей.

Между тем, некоторые коммунисты проявили вольность, недисциплинированность. Это относится к таким членам партии, как Мухаметтали Галееву, Нурга-

ли Султангильдину, Николаю Мирошнику, из-за которых явка слушателей была низкой и кое-как достигла 50 процентов. Такое поведение не к лицу коммунистам, и верится, что партийный комитет совхоза разберется в причинах столь ненормального явления.

Но, несмотря на это, занятие прошло живо, интересно, чувствовалось, что пропагандист К. Г. Каипов тщательно готовился к нему, ибо присутствующие остались очень довольны изложенным материалом о международной деятельности КПСС по осуществлению решений XXIV съезда КПСС.

Ш. БАЙГУСКАРОВ.

Пожелаем успехов

Первое занятие в системе партийного просвещения с коммунистами села Самарска пропагандист Таганов Леонид Александрович начал с вопроса организации учебы. Посоветовавшись со слушателями, решили занятия проводить в здании сельского Совета, определили время.

Пропангандист поздравил слушателей с началом учебного года, а потом прочитал первую лекцию на тему «Международная деятельность КПСС по осуществлению решений XXIV съезда партии». Товарищ Таганов Л. А. очень доходчиво, простыми, понятными словами говорил о большой плодотворной работе нашей партии по международным вопросам. Рассказал о делах в связях, встречах, совещаниях деятелей КПСС с представителями других стран мира. Широко освещил и международное положение в настоящий период.

После лекции слушатели записали темы очередных занятий из раздела исторического материализма марксистско-ленинской философии, которые будут изучаться в 1973—1974 учебном году.

Хорошо и то, что в этой школе основ марксизма-ленинизма имеется еще второй пропагандист. Это — учительница Самарской средней школы Кузнецова Ольга Викторовна. Она будет проводить занятия с коммунистами во время отсутствия пропагандиста Л. А. Таганова.

Первое занятие прошло организованно. Хочется пожелать слушателям этой школы успехов в учебе, самое главное — глубоких знаний.

М. Ляпустин.

Высокая организованность

Мне пришлось побывать на первом занятии школы основ марксизма-ленинизма, где пропагандистом работает уже много лет учитель истории Уфимской средней школы Николай Данилович Сурков. Слушатели этой школы второй год будут учиться по программе «Основы экономики и управление производством».

Надо отметить, что благодаря большому старанию, умению увлечь слушателей своим рассказом, привлекать их внимание к изучаемой теме, глубоко осмы-

слить проходимый материал, пропагандист Н. Д. Сурков из года в год добивается хорошей успеваемости слушателей. Вот и в этот раз на первое занятие все слушатели пришли в назначенное время, у каждого из них тетради, карандаши.

Первая тема первого занятия «Международная деятельность КПСС по осуществлению решений XXIV съезда партии». Пропангандист дал возможность записать название темы, вопросы, литературу, по которой они должны готовиться к семинарским занятиям, а затем очень хорошо, полностью, подробно изложил материал темы.

Конечно, при такой тщательной подготовке к каждому занятию, простота изложения и широта мыслей дают присутствующим возможность к хорошему усвоению материала, вызывают интерес к очередному занятию.

Важную роль в проведении политической учебы коммунистов имеют определение времени и места учебы. Здесь учеба будет проходить в одном из классов Уфимской средней школы, тут есть необходимые наглядные пособия. Тепло, светло. Имеется возможность слушателям вести записи в ходе лекции.

Т. Яицкий.

Несет людям радость

Каждое утро, шагая на работу она встречает добрые улыбки своих односельчан — бурибаевцев. И это не удивительно, Александра Григорьевна многих из них знает по имени-отчеству. Такая уж у нее профессия, нужно всегда быть с людьми, нести им радость, делать им настроение. Иначе нельзя.

Нет, она не врач, не учитель, она закройщица. От того, как она скроит платье, костюм, пальто, зависит качество выпускаемой продукции, зависит настроение, удовлетворенность клиента. А их с каждым годом в Бурибаевскую швейную мастерскую приходят все больше и больше. Сюда приезжают даже с близлежащих деревень и сел.

И в этом немалая заслуга Александры Григорьевны Волковой. Славится она своими делами. Изделия покроенные ею всегда отличаются тонким вкусом, эллитантностью.

К ней идут и пожилые, и молодые люди, ибо Александра Григорьевна может хорошо приготовить для шитья и старые модели одежды прошлых лет, и новые, которые по вкусу сегоднеш-

ним любителям мод. Иной день она обслуживает по 15 клиентов. Читатель, незнакомый со швейным делом, может возразить: не так уж и густо. Однако, если подсчитать, сколько в день закройщица делает замеров, чертит на ткани, вырезает их, да так, чтобы ни один сантиметр ткани не пропал впустую, то станет ясным, что для этого нужен талант. И он у нее есть. Александра Григорьевна охотно делится опытом с молодыми рабочими мастерской, помогает приобрести им знания закройного дела.

За организаторские качества, умелую работу с коллегами, ее назначили бригадиром закройщиц. А в прошедшую избирательную кампанию она избрана депутатом в поселковый Совет.

И кандидат в члены КПСС А. Г. Волкова с честью оправдывает оказанное доверие коллектива. Она занимает одно из первых мест в социалистическом соревновании среди своих коллег, выполняет месячные задания на 110—120 процентов.

Л. Борзова,
заведующая Бурибаевским домом быта.



На снимке: А. Г. Волкова. Фото Ф. Гайнетдиновой.

Слабая посещаемость

Всем коммунистам первой бригады колхоза «Сакмар» заранее было объявлено о первом дне политучебы. Но к назначенному времени явилось только девять человек из 22 слушателей.

Прошло полчаса в ожидании остальных, однако больше никто не пришел. Все же решили провести первое занятие. Пропангандист, учитель Абишевской средней школы, Г. Ш. Узбеков, объявил, что коммунисты в этом учебном году будут изучать исторический материализм. И договорились о месте и времени проведения последующих занятий.

На первом занятии он прочитал лекцию на тему «Международная деятельность КПСС по осуществлению решений XXIV съезда КПСС». Содержательный рассказ пропагандиста вызвал большой интерес у слушателей.

У. ИЛИМБЕТОВ.

Добрый урожай

Челябинск. Добрый урожай вырастили нынче труженники совхоза «Чебаркульский» на Южном Урале. На лучших массивах снимается до 30 центнеров пшеницы с гектара и больше. Для подсушки смоченных дождями пшеничных валков совхозные умельцы приспособили опрыскиватели посевов — машины «ОП-450» и «ОВТ-1А». Они оборудовали их трубами для продувания валков. Воздушная струя из трубы подсушивает валки. После этого комбайны ведут их обмолот.

(ТАСС).

МНОГО замечательных мастеров-хлеборобов в Таналыкском совхозе. В дни страды каждый комбайнер старался на полную мощь использовать свою машину, чтобы быстрее убрать урожай.

Двадцать лет убирает хлеб с полей родного совхоза Константин Егорович Костылев. Он — опытный комбайнер, трудится всегда по-ударному. В нынешнюю страду он скошил хлеба в валки с площади 519 гектаров и намолотил около трех тысяч центнеров зерна. В непогоду для уборки хлеба он садится на трактор и пашет зябу. Эту работу выполнил на площади 97 гектаров.

Передовой производительница эти дни помогает хлеборобам соседнего Моканского совхоза. На снимке: К. Е. Костылев. Фото В. УСМАНОВА.



Острый сигнал Потерям — заслон!

На полях района продолжается уборка урожая. Автотранспорт работает днем и ночью. Большинство водителей доставляет золотой фонд на элеваторы без потерь, обеспечивает бесперебойную работу комбайнов.

Однако в отдельных совхозах и колхозах района в период уборки урожая не соблюдаются элементарных правил по сохранности зерна. Например, в колхозе «Красный доброволец» не изволили до начала уборки урожая отремонтировать весы. Они не клеймены более двух лет, в результате этого допускаются разно-весы, создается путаница в учете. Вот например, водитель Федор Кусакин вывез с тока 38 центнеров зерна, а привез в Хайбуллинский хлебоприемный пункт 39 центнеров 30 килограммов, или на 130 килограммов больше. Бывает и наоборот.

И такое взвешивание зерна в хозяйстве считают благополучным, не бьют тревоги по ликвидации данной путаницы. Видимо, по этой причине здесь из года в год допускаются большие излишки семенного зерна, а такое явление на руку расхитителям общественного добра.

В этом колхозе сейчас работают два автомобиля прикомандированных из Давлеканово. Это большие машины «КАЗ-608». Из-за отсутствия весов на них зерно отправляют на элеватор без веса и сопровождающих лиц.

Не ведут реестры шофера и комбайнеры, в которых должны учитывать количество машин, отправленных с зерном с полей. А это может привести к разбазариванию хлеба в пути.

Положительно в этом хозяйстве то, что организована круглосуточная охра-

на зернотока. С чувством большой ответственности работает его заведующий Семен Игнатьевич Панафлин. Он добивается того, чтобы все автомобили после работы находились на определенных стоянках.

А вот в Акъярском совхозе за этим не глядят. Прикомандированные водители автомобили оставляют без охраны на ночь около своих квартир. Возможно по этой причине шофер из Бирска Григорий Жуков ежедневно недовозит на Сибайский хлебоприемный пункт по 2 и более центнеров зерна. Казалось бы по таким фактам нужно бить тревогу, но главный агроном совхоза М. Ш. Минаев считает такое явление, видимо, нормальным. Пора навести в этом вопросе надлежащий порядок.

М. Демидов, инспектор БХСС.

• Говорят награжденные Это обязывает

На ферму я пришла и стала работать еще в 1951 году. С тех пор прошло 22 года, как говорится, много воды утекло. Невольно вспоминается то время, когда мы, молодые доярки, доили по 10—12 коров. Мои подруги, пришедшие вместе со мной на ферму, уже давно доярками не работают. А какой это был сплоченный и трудолюбивый коллектив. Коров было мало, но вся работа выполнялась вручную. Корм возили сами, навоз чистили, коров гоняли на водопой к проруби. Ни о какой механизации и не мечтали. Но мои подруги Татьяна Вареха, Раиса Миляева, Мария и Валентина Кривошеевы, Александра Сидельникова, а вместе с ними и я из года в год добивались высоких наделов. В конце пятидесятых годов наша ферма занимала одно из первых мест в районе. Тысячные надой считались тогда хорошими показателями.

Теперь далеко вперед шагнула жизнь. Вместо примитивных скотопомещений выросли новые современные корпуса с полной механизацией трудоемких процессов.

Сейчас на нашей Федоровской ферме 125 фуражных коров. За каждой дояркой закреплено по 20—24 коровы, а с постановкой на зимнее содержание закрепили еще и по 5—7 телок. В моей группе 22 коровы и недавно получила 5 телок. Несмотря на это наш труд значительно облегчен. Теперь коров поим прямо в базах, доение механизировано. Ра-

ботают навозные транспортеры, установлены транспортеры и для раздачи кормов, но они у нас не используются. Специалисты и руководители колхоза говорят, что при их использовании большой перерасход кормов, но это неправда, а если будет небольшой перерасход, то он окупится. Ведь очень тяжело носить на себе силос для каждой коровы. Тем более в этом году, когда заготовлено большое количество сочных кормов.

Большую роль в выполнении производственной программы играет социалистическое соревнование. Мы ежегодно заключаем договоры между фермами и доярками. Мы обязались в этом году по ферме надеть на каждую фуражную корову по 2200 кг молока, за девять месяцев уже надолжили по 1723 кг. Думаю, что свои социалистические обязательства мы выполним. Я лично соревнуюсь с дояркой нашей фермы Раисой Чудновой. Сейчас среднелнейной надой превышает 7 кг.

Отрадно, что мой многолетний труд высоко оценен Родной. Недавно в числе других работников животноводства меня наградили медалью «За трудовую доблесть». В ответ на эту награду я буду стараться работать еще лучше.

Т. Тарасова,
доярка колхоза
«Красный доброволец».

За рубежом

Военные действия на Ближнем Востоке

Каир. Военно-Морские силы Египта провели ряд успешных операций в Средиземном и в Красном морях. Израильские потери значительные, потери в живой силе и технике.

На центральном участке Синайского фронта египетские войска уничтожили танковое подразделение противника.

Дамаск. На протяжении 16 октября сирийские войска вели ожесточенные бои, в том числе с танками и артиллерией противника, на северном и центральном участках фронта. В ходе боев, сообщается в сводке военного командования САР, подбито большое количество израильских танков, уничтожены четыре артиллерийские батареи и другая боевая техника.

(ТАСС).

«ЗНАМЯ ТРУДА»,
20 октября 1973 г., 3 стр.

МЫ ОСУЖДАЕМ И ТРЕБУЕМ Спасти жизнь Л. Корвалану

В Чили свирепствуют разгул и террор военной хунты. Схвачен и арестован Генеральный секретарь компартии Чили Луис Корвалан. Над жизнью руководителя чилийских коммунистов нависла смертельная угроза. О политической и общественной деятельно-

сти этого пламенного борца за счастье своего народа, за свободу и независимость других народов Латинской Америки, за светлое будущее человечества я много читал в газетах и слушал по радио.

На встрече, проходившей всего несколько минут с

журналистами, Генеральный секретарь компартии Чили Луис Корвалан заявил: «Я спокоен. Я очень люблю свободу, я очень люблю жизнь, но я не боюсь смерти, если мне придется умереть за справедливое дело». Эти слова усиливают уве-

ренность чилийского народа в своей борьбе против военной хунты. Я присоединяю свой голос и требую свободы и спасения жизни Луису Корвалану.

Е. Жарков,
подполковник в отставке,
член КПСС с 1921 года.

Прекратить военные действия

Радио и печать до нас донесли тревожную весть. На Ближнем Востоке снова вспыхнула пламя войны, которая несет человечеству жертвы, бедствия и разрушения. Гибнут невинные люди, среди которых женщины, старики и дети.

Люди нашего поколения хорошо знают, что такое война. Мы пережили ужасы второй мировой войны. Хотя с тех пор прошло около трех десятилетий, но в нашей памяти свежи те сверхчеловеческие злодеяния, которые причинили гитлеровские войска нашей Родине. Хотя и зарубцевались наши раны, но они дают знать о себе и сегодня.

Мы были непосредственными участниками обороны города-героя Ленинграда, защищали его в дни жестокой гитлеровской блокады. Мы выстояли, мы победили. Знаем, что такое война, и не желаем ее никому и никогда.

Нас глубоко потрясло то, что Израиль, пользуясь поддержкой и покровительством империалистических кругов, своими действиями постоянно накалял обстановку на Ближнем Востоке, сконцентрировал значительные военные силы на линиях прекращения огня, призвал резервистов и снова развязал военные действия против Египта и Сирии.

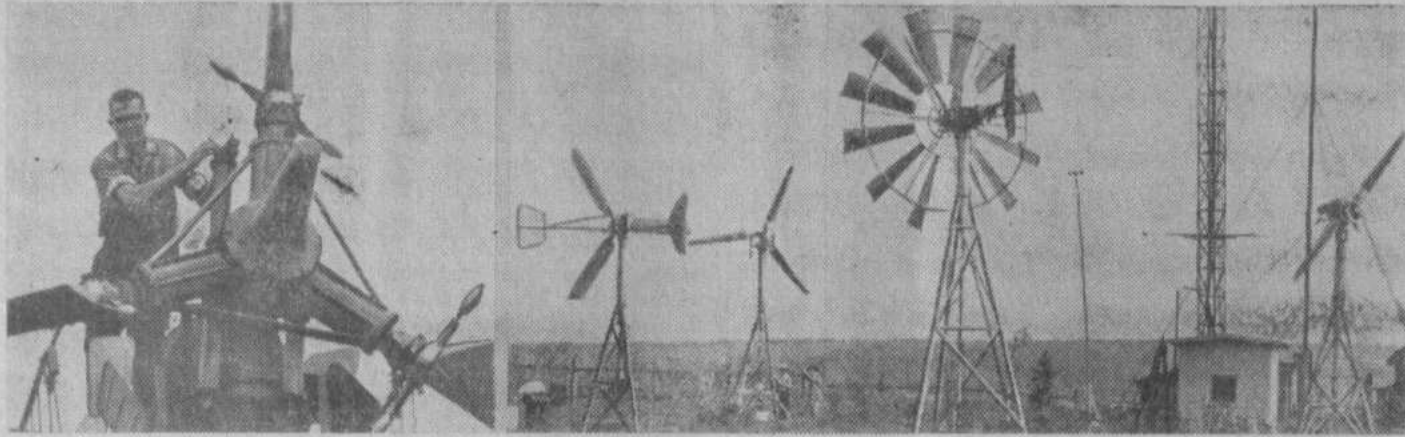
Мы осуждаем проделки Израиля и требуем прекратить военные действия, установить мир на земле.

П. Девицкий,
рабочий Матраевского совхоза.

А. Рудниченко,
пенсионер, колхозник колхоза
«Новый путь».

Х. Кулабаев,
колхозник колхоза им. Фрунзе.

К. Яицкий,
пенсионер, колхозник
колхоза «Красное знамя».
Участники Великой Отечественной войны.



доктор технических наук Я. И. Шехтер.

Созданию ветровых установок уделяют большое внимание в ФРГ, Канаде, США и других государствах. Несколько десятков стран изъявили желание приобрести в Советском Союзе ветроустановки различного назначения, которые по праву считаются лучшими в мире.

На снимках (слева): начальник полигона Г. Струков на монтаже ветроустановки «Сокол». За один час она может поднять 15 кубометров воды с глубиной 110 метров; панорама ветрополигона.

Фото В. Зуфарова.

(Фотохроника ТАСС).

◆ Пионерская жизнь

Торжества пионеров

В районном доме культуры собрались ветераны труда, участники Великой Отечественной войны, передовики производства, пионеры разных годов, чтобы отметить юбилей пионерии Башкирии.

На трибуне председатель районного совета пионерской организации М. К. Шмелькова. Она сердечно поздравляет присутствующих с полувекowym юбилеем пионерии Башкирии и говорит, что этот праздник не только нынешних юных ленинцев, но многих строителей нового общества, которые прошли первую школу коммунизма в пионерских организациях. Далее она рассказала о всех этапах деятельности и жизни пионерии Башкирии, подробно ознакомила с работой районной организации юных ленинцев.

Затем под гром аплодисментов на трибуну выходит ветеран, делегат I Всесоюзного слета пионеров наша землячка, ныне проживающая в селе Зилаир Марфуга Ахметовна Абдрахманова. Она рассказала как в 1927—1928 годах вместе с Шагилой Юлдашбаевой, Магикамал Губайдуллиной, Махияном Каиповым ходили по домам акъярцев и обучали односельчан грамоте, организовывали концерты художественной самодеятельности, выпускали

стенные газеты. Поделится она и воспоминаниями о первом Всесоюзном слете пионеров, о встрече с М. И. Калинин и В. В. Маяковским.

Марфуга Ахметовна около тридцати лет служила в органах МВД СССР, имеет пять медалей за безупречную службу. Безусловно, такую закалку дала пионерская организация, — говорит она.

О своих пионерских годах рассказали также участник Великой Отечественной войны учитель Н. И. Демидов, библиотечкарь Р. Г. Намазова, учителя Т. А. Габитова, Т. А. Овчинникова, пионервожатая Ф. Г. Юлдашбаева из Акъярской средней школы.

— Впереди у вас много больших и увлекательных дел. Быть помощниками старших, активно участвовать в претворении в жизнь решений XXIV съезда КПСС — таков ваш долг, — говорят они пионерам.

Затем делегаты юбилейного пионерского слета Акъярской средней школы и детского Дома принимают обращение ко всем пионерам и школьникам района.

В заключении пионеры показали праздничный концерт.

Р. Тугузбаева,
директор районного Дома пионеров.

Молодцы, тимуровцы!

Много хороших и полезных дел на счету у нашей славной Пионерии! Одно из них тимуровское движение, которое стало традиционным, массовым. Зародившись в годы войны, оно полюбилилось и пионерам семидесятых годов.

В нашей Целинной школе тоже широко развернулось тимуровское движение. Тимуровские отряды созданы почти во всех отрядах дружины. Особенно хорошо обстоят дела тимуровцев в отрядах им. Ангелы Дэвис и Александра Матросова, где классными руководителями Ф. М. Искужина и Н. Г. Юшин, а командирами отрядов являются Надежда Куцайкина и Гузель Гизатуллина. Эти отряды на протяжении трех лет оказывают помощь престаре-

лым людям поселка. В этом году тимуровцы отряда А. Дэвис взяли шефство над пенсионерами Проломовыми, а тимуровцы отряда А. Матросова — над Куцайкинскими. Ребята помогают им прибраться в доме, принести воды, наколоть дрова и многое другое.

Включившись в юбилейный месячник, посвященный 50-летию пионерии Башкирии, наши тимуровцы, участвуя в операции «Картошка», помогли выкопать картофель своим подшефным.

От всей души пенсионеры Проломовы и Куцайкины благодарят тимуровцев, говорят им большое спасибо.

А. Семенов,
организатор
внеклассной работы.

Московская область. В Истринском районе расположен единственный в нашей стране и мире испытательный полигон ветроустановок Всесоюзного института электрификации

сельского хозяйства. На полигоне сейчас проходят проверку несколько агрегатов, созданных в лаборатории эксплуатации и ветроэнергетических установок, которой руководит

◆ СОВЕТУЕТ ВРАЧ

СЕРДЦЕ И ПИТАНИЕ

Ежедневная, протекающая незаметно для здоровых людей, работа сердца огромна. За 70 лет нашей жизни великий труженик — сердце — перекачивает почти 150000 тонн крови!

Энергию сердцу поставляют, главным образом, углеводы — сахар, крахмал. Но нужны еще белки, жиры, витамины, минеральные соли, и чем интенсивнее, напряженнее труд, тем большее количество их требуется. Например, при умственной работе человеку достаточно получать в сутки 3200 калорий, а при тяжелой физической нагрузке — 4680. Совсем иное дело, если у человека большое сердце. Как тогда строить питание?

В последние годы установлено, что развитие атеросклероза можно задержать, болезненный процесс до некоторой степени даже обратить. Для этого необходимо избегать богатых холестерином продуктов — яичных желтков, свиного и бараньего сала, икры, мозгов, печени, почек, шоколада, какао, жирных закусок и несколько ограничить потребление сливочного масла. Гораздо предпочтительнее кефир, кумыс, простокваша, творог. Они содержат лецитин — вещество, не позволяющее холестерину выпадать и откладываться в сосудах. Полезно растительное масло в виде приправ к салатам и винегретам или применяемое для обжарки рыбы.

Многие считают, что питание мясом способствует появлению атеросклероза. Это неправильно. Без мяса пища неполноценна. Верно лишь то, что пожилым и больным людям следует есть мяса меньше, чем здоровым и молодым. Им достаточно примерно 150—200 граммов в сутки. Мясо можно заменять рыбой, как лучше усвояемой. Мясо и рыбу лучше не жарить, а варить, тогда они лишаются вещества, раздражающих почки и нервную систему, повышающих артериальное давление, усиливающих жажду.

Ценность животных белков повышается, если их сочетать с растительными, например, есть овсянку с молоком, мясные и рыбные блюда — с овощами, фруктами или кисломолочными продуктами, ибо они обогащают друг друга ценными аминокислотами и веществами, необходимыми для хорошей работы сердца.

Нельзя забывать и о том, что витамины укрепляют стенки сосудов, препятствуют проникновению в них холестерина.

Следовательно, побольше принимайте фруктов и овощей, черной смородины, облепихи, рябины, свежей зелени. Можно пользоваться настоем шиповника и готовыми витаминными препаратами, особенно весной и зимой.

Наиболее рационально есть четыре раза в сутки: завтрак

должен быть сытным, второй завтрак в виде легкой закуски, обед, после окончания работы плотный и очень легкий ужин.

Каким же должен быть питание при гипертонической болезни? В основе этого недуга лежит невроз нервных центров, расположенных в коре головного мозга и в тех областях, которые регулируют артериальное давление. Отсюда понятно, что лечение должно быть комплексным. Задача его — уравновесить нервные процессы. А достигается это устранением волнений, улучшением сна, регулированием труда и отдыха, избавлением нервной и сердечно-сосудистой системы от вредных, возбуждающих факторов.

Поскольку гипертоническая болезнь очень часто сочетается с атеросклерозом, в основу питания при ней может быть положена диета, о которой мы уже говорили выше, но с одним условием: необходима более тщательная кулинария. Мясо и рыбу надо готовить на пару, как и остальные блюда, без соли. Для вкуса к столу подается ее лишь 2—4 грамма. Следует избегать солений, маринадов, острых приправ и соусов. Взамен их рекомендуются корни, свежая зелень, фрукты и ягоды, овощные отвары, молочные супы, кисломолочные продукты, уксус, лимонная кислота.

Если человеку грозит ожирение, то количество углеводов и жиров ограничивают и, кроме того, раз в неделю вводят разгрузочные дни — творожные, фруктовые и смешанные блюда.

При стойко повышенном артериальном давлении следует обогащать пищу большим количеством витаминов B₁, B₂ и PP, т. е. по совету врача давать их в виде готовых препаратов. Разумеется при гипертонической болезни, как и при атеросклерозе, строго запрещается употреблять алко-

голь и курить.

Надо чтобы организм получал в день не менее 100 г. белков и столько же жиров, 450—500 г. углеводов, много витаминов. Количество жидкости и соли в избежании отеков ограничивают. Например, за обедом съедают только полтарелки супа и совсем не пьют на ночь. Острые и соленые закуски исключаются.

Очень важно обогащать пищу страдающего компенсированным пороком сердца фосфорными соединениями, которыми богаты овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты.

При декомпенсированных пороках сердца режим питания и диета должны быть более строгими. Пищу надо принимать пять раз в день, сильно ограничив употребление соли и жидкости. Таким больным рекомендуется один день в неделю целиком провести в постели. Есть в этот день нужно только молочные продукты. Через каждые три часа надо пить по полстакана теплого молока, а на ночь стакан сладкого чая или 40-процентного раствора глюкозы.

Половину общего количества белков, необходимых больному, он должен получить из продуктов животного происхождения.

Пища должна быть вкусной и одним своим видом и запахом возбуждать аппетит. Но как ее такой приготовить, если запрещена соль, горчица, перец? Используйте травы, коренья, грибы, лимоны, кислые ягоды, лимонную кислоту, уксус. Это облегчит задачу. Тем более, что изысканная «ресторанная» кулинария с обилием приправ и соусов надоедает.

Правильно говорится в пословице: «Ешь просто и доживешь до ста».

Г. БУХАРБАЕВ,
врач райбольницы.

Зам. редактора И. А. ТУЛЯШЕВ.

Юлдыбаевское сельское профтехучилище № 4

продолжает прием учащихся на 1973—1974 учебный год по специальностям:

тракториста-машиниста III класса с годичным сроком обучения;

электромонтера сельской электрификации (срок обучения 1 год);

тракториста по управлению трактором «К-700» (срок обучения 6 месяцев).

Молодежь, зачисленная на обучение, обеспечивается бесплатным питанием, обмундированием, выплачивается стипендия и предоставляется место в общежитии.

При училище работает вечерняя средняя школа.

Начало занятий не позднее 25 октября.

Адрес училища: с. Юлдыбаево Зилаирского района, БАССР.