

У совхоза новые шефы

Оживленным было на этот раз комсомольское собрание в 212-й группе. Будущие зоотехники решали серьезнейший вопрос — о шефстве над Хоринским овцесовхозом.

Нашлись, конечно, скептики и нытики, убеждавшие ребят, что это хлопотное и нелегкое дело. Но коллектив их высмеял. Ведь среди сидевших большинство пришло в аудиторию с производства. Сам комсорт Семен Жамсоев чабанил в Хоринских степях, Ханда Бутуханова работала ветфельдшером в Боргойском совхозе, а Анатолий Цымбал был слесарем на заводе.

Большинством голосов было решено: производственную практику проходить в совхозе, помочь совхозной молодежи наладить культурно-массовую и спортивную работу, систематически выезжать с лекциями и беседами перед населением, подготовить несколько хороших концертов.

Сейчас у студентов напряженная пора — идут экзамены. Вскоре группа энтузиастов выедет в свой подшефный совхоз.

Ким МАХАНЧЕЕВ,
секретарь комсомольской организации сельхозинститута.



СВОЙ САНАТОРИЙ ВЫСТРОИМ!

КАЖДЫЙ РАЗ, когда приходит лето, на южный берег Крыма, Черноморское побережье Кавказа, на дальние и ближние курорты и в санатории спешат вереницы отдыхающих и лечащихся. И все-таки даже широкая сеть местных грязелечебниц и домов отдыха не в силах охватить всех тех, кому выпало счастье иметь летний отпуск.

Так, наш профсоюз выдает путевки на курорты и в санатории из расчета одна на 80 работающих, или же в Дом отдыха «Учитель» (одна на 57 рабочих). А в пионерский лагерь дают

всего по 25—30 путевок за два сезона.

Этого совершенно недостаточно. Десяток счастливых укрепляет здоровье, любителю видами природы, культурно отдыхает, а остальные предоставлены самим себе. Правда, у некоторых это еще лучше получается: они за лето и поохотятся вдоволь, и порыбачат, и исходят полсвета. Столько у них впечатлений, что навсегда останутся в памяти! Но ведь не всем это можно и возможно — быть Robinsonами, туристами или просто дачниками. Тем бо-

лее, людям больным и семейным.

Мне кажется, что для того, чтобы полнее удовлетворить нужды лесорубов, сделать их отдых по-настоящему здоровым, интересным, нужно таким предприятиям, как Селенгинская лесоперевалочная база, Итанцинский и Байкальский леспромпхозы (у них ведь стройматериалов горы целые!) выстроить совместное помещение. Одно на курорте «Горячинск» мест на 20—30, другое в районе дома отдыха «Учитель» с таким же количеством мест, с комнатами для двух человек, чтобы здесь могли отдыхать семейные.

Таким образом, на курорт в Горячинск можно было бы посылать в год уже 300 человек, а в Дом отдыха не менее 700. Число работников наших предприятий, побывавших на курорте, увеличилось бы в 6—7 раз, а в Доме отдыха в 20—25 раз. Это же поистине замечательные цифры!

Не надо забывать и самых маленьких. Что правда, то правда. До сих пор еще дети некоторых работников лесной промышленности, как и их отцы, только лес и видят, не могут попасть в пионерские лагеря. Так вот я предлагаю построить такой пионерский лагерь, который бы функционировал летом все три сезона. Лучшее место для строительства возле с. Кома на острове посреди реки Итанцы. Преимущества этого места над другими определит комиссия в составе представителей предприятий и обкома профсоюза.

Могут спросить: за счет каких средств содержать лагерь? Это не проблема. Средства выделят обком профсоюза, наши профсоюзные организации, а также сюда войдет плата родителей за путевки в лагерь.

Везде и всюду мы слышали об инициативном строительстве. Строятся колхозные санатории, рабочие дома отдыха, коллективные дачи, пионерские производственные лагеря. Спрашивается, а мы чем хуже? Неужели не сможем, а?

А. КОЧЕТОВ,
председатель
пабачего комитета
Итанцинского леспромпхоза.
Прибайкальский аймак.



2. Бездонно ли наше море?

НУ И ВЕЛИК ЖЕ БАЙКАЛ! Одно дело — прочесть в учебнике географии, что это самое глубокое, самое объемистое пресное озеро мира, и совсем другое — побывать на нем самому, проплыть над таинственной полуторакилометровой бездной.

Когда хотят показать грандиозные размеры Байкала, обычно говорят, что в него входит 92 Азовских моря. Но это привычное сопоставление было оскомину. Есть цифры поинтереснее. Представьте, что



Г. Н. Галазий

все 336 притоков славного моря вдруг высохли, а Нил и Миссисипи, Амазонка и Днепр, Дунай и Янцзы да и все реки мира, вместе взятые, стали течь из Байкала. Только через 230 дней обнажилось бы дно этой гигантской трещины в земной коре. А одной бурной Ангаре для этого потребовалось бы не менее 400 лет.

На 664 км протянулось это великое чудо природы, в котором водится около 900 видов растений и животных, не встречающихся нигде больше.

Вот эти-то грандиозные цифры, видимо, и создают у недалеких людей впечатление о неисчерпаемости богатств Байкала. Но так ли бездонны его клады? Можно ли без конца черпать и черпать их, напевая гимны священному морю?

Ученые-байкаловеды еще несколько лет назад стали бить тревогу, выступая против хозяйственного, хищнического лова. Они предупреждали, что если своевременно не позаботиться о воспроизводстве рыбы, омулевое стадо на Байкале сократится.

Профессор Иркутского университета М. Кожов и начальник Байкальской лимнологической станции Г. Галазий заявили, что рыболовецкие колхозы, вылавливая покатыми отберишками омуля, уничтожают много рыбы 4—5-летнего возраста, когда она не достигла ни наибольшего веса, ни высшей плодовитости (омуль достигает полной зрелости к 8—9 годам).

— Тем самым, — заявили они, — были созданы условия для искусственного отбора, выведения новой, более мелкой породы рыбы. Попробуйте-ка из года в год сажать лишь мелкий картофель. Не трудно убедиться, что урожай добротного крупного картофеля можно добиться лишь от полноценного семени...

И все же голоса ученых не были услышаны хозяйственниками, которые лишь досадливо отмахивались, мол, рыбы в Байкале, что мошкеры в пещи, лови — не переловишь...

Но ежегодные уловы стали падать. Омуль начал вырождаться. Многие рыболовецкие колхозы были вынуждены перейти на сельхозулов, т. е. стали убыточными, нерентабельными. Так жизнь подтвердила прогнозы ученых, преподнесла нам горький урок.

Давайте теперь поинтересуемся, что думают байкаловеды о дальнейшей судьбе озера, что делают они сейчас по изучению и охране этого бесценного дара природы.

Вл. БАРАЕВ.
(Наш спец. корр.)

„Залежь“ продается в рассрочку

ПОМНИТСЯ, ЧТО ВВЕДЕНИЕ в торговлю новой формы обслуживания покупателей — продажа товаров в рассрочку — вызвала у всех большое одобрение. А сейчас... сейчас любой человек неодобрительно отзывается о долгожданном новшестве. И дело тут совсем не в том, что покупать в рассрочку неудобно. Наоборот. Такая форма торговли очень выгодна для людей. Беда только, что организуют торговлю люди, мало заботящиеся об удобствах покупателей. Больше всего нареканий вызывает прейскурант товаров, предназначенных для продажи в рассрочку. Здесь никогда не увидишь новых модных моделей обуви, дешевых и элегантных костюмов, пальто. Как правило, предлагаются на выбор вещи, давным-давно устаревшие по фасону и очень дорогие.

Работники торговли объясняют это положение просто: продажа в рассрочку производится по специальному прейскуранту, подчас вещи дефицитны, а потому и не продаются в кредит. Только вряд ли стоит принимать такое объяснение за исчерпывающее. Так объяснять — значит отвергнуть главный принцип советской торговли: «Все для удобства человека».

ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ «МОЛОДЕЖИ БУРЯТИИ»

27 июля с. г. в нашей газете было опубликовано письмо группы работников республиканской библиотеки имени Горького, озаглавленное «Помогите Ване!». Читатели рассказывали о трудном положении семьи Полуниных и просили помочь в устройстве мальчика в школу-интернат.

Вчера в редакцию пришел ответ от заместителя председателя исполкома горсовета депутатов трудящихся В. Минеева, который сообщает, что Ваня Полунинов будет устроен в школу-интернат № 3.

Беседа о здоровье

Аппетит — это сок, — говорил академик И. П. Павлов, имея в виду пищеварительные соки. Съеденное без аппетита хуже переваривается и усваивается организмом.

А как часто мы сами «перебиваем» свой аппетит, съедая что-нибудь легкое незадолго до обеда, «чтобы заморить червяка», или отвлекаемся во время еды посторонними занятиями. «Надо понимать неуместность серьезных разговоров, серьезного чтения во время еды», — заметил тот же И. П. Павлов.

На аппетит влияют обстановка, в которой происходит еда, внешний вид блюд, сервировка стола, разговоры о еде.

«Все это не так важно, — может сказать кто-нибудь из читателей. — Были бы деньги, а хорошо поесть я всегда сумею».

Но в жизни бывает и иначе. Встречаются люди, которые с увеличением заработка перестают есть черный хлеб, картофель и другие «дешевые» продукты. А ведь они очень полезны для здоровья. Черный хлеб, например, содержит витамин В₁, которого нет в белом хлебе.

Надо уметь правильно питаться. Это значит, что с пищей мы должны получить все химические вещества, необходимые для построения нашего организма и его жизнедеятельности. К этим веществам относятся белки, жи-

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ры, углеводы, вода, витамины, соли. Молодым людям в возрасте 16—17 лет требуется ежедневно около 120 граммов белков, 100 граммов жиров, 470 граммов углеводов и небольшое количество минеральных веществ и витаминов А, В, С, Д и других. Белками богаты мясо, рыба, фасоль, горох, углеводами — хлеб, крупы, овощи. Сахар является чистым углеводом. Минеральные вещества содержатся в овощах, фруктах. Витамины содержатся в различных продуктах.

«Что же, надо ежедневно с карандашом в руках делать расчеты? Это же невозможно!» — могут сказать нам. Разумеется, такие расчеты не нужны, хотя в детских садах, школах-интернатах, в армии, домах отдыха и санаториях, в больницах и других учреждениях, где люди получают полное суточное питание, их составляют очень тщательно.

Добивайтесь, чтобы питание было разнообразным. То, чего вы не введете в свой организм сегодня, введете завтра с излишком. В питании человека должны чередоваться мясные, молочные, овощные продукты, продукты животного и растительного происхождения.

Некоторые девушки ограничивают себя в еде, чтобы не

располнеть, остаются стройными и изящными. Такое голодание вредно для организма, оно ослабляет его, понижает устойчивость против болезней. Ограничивать себя можно только в отношении сладости и сладостей. А чтобы не располнеть, надо усилить обмен веществ в организме, сгорание пищевых веществ. Лучшее средство для этого — физкультура, движения.

Важно не только то, что вы едите, но и как вы едите.

Надо избегать слишком горячей или слишком холодной пищи, не злоупотреблять острыми приправами, тщательно пережевывать пищу («хорошо пережеванное наполовину переварено», — гласит немецкая поговорка).

Проф. О. П. Молчанова проверила на студентах-добровольцах разные режимы питания. Один и тот же рацион студенты получали сначала 2 раза в день, утром и вечером, затем 3 и 4 раза. Усвояемость белков при двухразовом питании равнялась 75 процентам, а при трех- и четырехразовом — 85 процентам. Самочувствие в первом случае было плохим, во втором — удовлетворительным и хорошим, в третьем — отличным. Отсюда вывод: лучше всего принимать пищу 4 раза в день. При этом рекомендуется такое ее распре-

деление: завтрак — 25 процентов, второй завтрак — 15 процентов, обед — 40 процентов, ужин — 20 процентов. Белковую пищу (творог, мясо, рыбу, горох) полезнее есть утром и в обед, а ужин делать более легким (овощи, каша, молоко, простокваша).

Академик И. П. Павлов научно доказал необходимость приема пищи в одни и те же часы. Деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если человек, например, принимает пищу ежедневно в 8 часов утра, 2 часа дня, 6 и 10 часов вечера, то именно в эти часы происходит условное рефлекторное выделение пищеварительных соков.

Переваривание пищи, необходимое для ее усвоения, протекает при деятельном участии нервной системы человека. Красиво оформленное блюдо, приятный запах пищи, сервировка стола и т. п. «разжигают» аппетит. Вид грязного стола, грязной посуды, неуместные разговоры за столом «гасят» аппетит.

Будем правильно питаться, выполнял все требования физиологии и гигиены питания. Приятного аппетита, товарищи!

Врач Я. ТРАХТМАН.

«МОЛОДЕЖЬ БУРЯТИИ»
7 августа 1960 года, 3 стр.