

МЯ ИЗМА

ОРГАН АНГАРСКОГО
ГОРКОМА КПСС
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА
ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

Газета выходит с 24 ноября
1951 года

НИК • 28 МАРТА 1972 года | Цена 2 коп.

ШКОЛА КОММУНИЗМА МИЛЛИОНОВ К ИТОГАМ XV СЪЕЗДА ПРОФСОЮЗОВ

24 марта в Москве завершила работу XV съезд профессиональных союзов СССР. В течение пяти дней представители 98-миллионной армии членов профсоюзов — самой массовой организации трудящихся нашей страны — подвели итоги деятельности школы управления, школы хозяйствования, школы коммунизма за период со времени предыдущего съезда, намечали планы на будущее.

В выступлениях иностранных гостей съезда отмечалось, что советские профсоюзы высоко держат знамя пролетарской классовой солидарности и вместе с трудящимися зарубежных стран борются за единство действий международного профсоюзного движения во имя защиты интересов рабочего класса и всех людей труда.

Большим событием для делегатов и гостей съезда стала речь Генерального секретаря ЦК КПСС товарища Л. И. Брежнева. В ней были определены узловые задачи профсоюзов по выполнению решений XXIV съезда КПСС, начертана боевая программа действий в коммунистическом строительстве.

Л. И. Брежнев сказал, что советские профсоюзы пришли к своему XV съезду как всеми признанная, закаленная в борьбе за социализм, большая и влиятельная сила советского общества. Эта высокая оценка во многом обязывает.

Как отмечалось в выступлениях на съезде, долг и обязанность профсоюзов — шире использовать могучие возможности социалистического соревнования. Предметом особой заботы должна быть и впредь всесторонняя поддержка и развитие движения за коммунистическое отношение к труду. Съезд горячо поддержал инициативу передовых коллективов трудящихся о проведении в апреле коммунистического субботника в честь 102-й годовщины со дня рождения В. И. Ленина и 50-летия образования Союза ССР. Призывал рабочих, колхозников, служащих, учащихся принять в нем активное участие и своим высокопроизводительным трудом внести достойный вклад в фонд девятой пятилетки.

На съезде много говорилось о нерушимости союза серпа и молота. В резолюции съезда прямо записано: профсоюзным организациям предприятий промышленности, строительства, транспорта шире развернуть социалистическое соревнование за увеличение производства машин, удобрений и другой нужной для сельского хозяйства продукции, установить повсеместный контроль за своевременным и высококачественным выполнением заказов для сельского хозяйства.

Профсоюзы выполняют важную работу, непосредственно связанную с подъемом благосостояния советских людей. Этому вопросу — главному в программе экономического и социального развития нашего общества, разработанной XXIV съездом партии, съезд уделил самое пристальное внимание. Итоги истекших лет показывают, что из года в год растет благосостояние трудящихся города и деревни, всех советских людей. В восьмую пятилетку, например, в результате повышения заработной платы рабочих и служащих, доходов колхозников реальные доходы в расчете на душу населения увеличились на 33 процента — больше, чем предусматривалось по плану. Полностью осуществлены все намеченные на 1971 год мероприятия по повышению народного благосостояния. Бюджет государственного социального страхования достиг 20 миллиардов рублей, став в два раза больше, чем в 1965 году.

В большой праздник вылилось вручение профсоюзам СССР ордена Ленина. Этой высокой наградой профсоюзы удостоены за заслуги в деле социалистического и коммунистического строительства, в успешном выполнении планов развития народного хозяйства.

На знамени профсоюзов теперь два ордена Ленина. Эти награды будут вечно сиять как символ всенародного признания огромной роли советских профсоюзов в жизни нашего общества, их верности великому делу Ленина, идеалам коммунизма.

С. ФРОЛКИН,
(ТАСС).



На заводе железобетонных изделий № 2 работает много передовиков производства. Вот один из них — бригадир бетонщиков Василий Кириллов. Его бригада взяла обязательство в честь 50-летия образования СССР. Сам бригадир хороший организатор, имеет большой опыт формовщика-бетонщика.
На снимках: идет выгрузка готовой продукции (слева); бригадир бетонщиков В. Кириллов.
Фото А. ХАМЗИНА.

НА УЧАСТКЕ РАЗГРУЗКИ

Человек нажимает кнопку, и грузенный углем вагон легко переворачивается. Нажимается вторая кнопка, и уже поворотный вагон занимает исходное положение. Его выталкивают, а на его место становится второй. Вместо 160 минут по норме 40 вагонов угля выгружаются примерно за два часа.

Но бывает, что железнодорожники или грузоотправитель допускают неравномерную подачу угля, тогда машинист вагоноопрокидывателя ТЭЦ-10

пересаживается в кабину мотового крана.

И здесь он вместо 400 тонн перебрасывает в котельную со склада 700 и даже 800 тонн угля за один час.

Еще в 1970 году, обсудив Письмо ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ об улучшении использования резервов производства, коллектив изыскал возможность сократить штат машинистов. Сегодня вместо 24 человек работает 15, выполняя больший объем работ.

Особенно хорошо работают машинисты Александр Пантелевич Красюков и Николай Дмитриевич Кузьмин. Это высококвалифицированные специалисты, общественники. Красюков, например, член партбюро цеха топлива и поддачи, народный заседатель, член цехкома. Кузьмин — рационализатор. Он внес несколько рационализаторских предложений, направленных на быструю выгрузку угля.

Е. СТЕПАНОВ.

зани. Она могла бы стать украшением города, прекрасным местом отдыха горожан. Но, к сожалению, состояние ее весьма плохое, лес очень захламлен. Произошло это потому, что за санитарной нет должного контроля, виновники засорения не наказаны. Предприятиям города нужно принять самое активное участие в прилегающих к городу лесных массивов, а лесникам Ангарскому отделению общества охраны природы усилить контроль за чистотой.

Итак, месячник начался. В него должны включиться все лективы предприятий и учреждений, все население города. Чистота — забота не только соответствующих должностных организаций, но и всех жителей. Ангарск может и должен быть городом высокой культуры.

ОТ БРИГАДЫ К ЦЕХУ

На очередном партийном собрании Иркутской ТЭЦ-1 шел разговор о повышении производительности труда, и в первую очередь о повышении производительности труда ремонтного персонала. На станции все твердо знают, что повышение производительности труда даст возможность увеличить ладьи фонды материального обеспечения, социально-культурных мероприятий и жилищного строительства, которые будут использованы на улучшение труда и быта трудящихся, увеличение процента на текущее премирование и премирование по результатам работы за год. Повышение производительности труда даст возможность сократить количество подрядных организаций, которые вынуждена станция привлекать на производство ремонтных работ, что приведет к большой экономии затрат на капитальные ремонты, к освобождению подсобных и бытовых помещений, в которых работники станции так нуждаются. Улучшится организация ремонтных работ.

В октябре прошлого года на партийном собрании коммунисты ТЭЦ-1 единогласно одобрили инициативу бригады электрообмотчиков Героя Социалистического Труда И. Вяльчина. Эта бригада первой на станции составила план повышения производительности труда на своем рабочем месте на всю пятилетку. Было предложено распространить эту инициативу на все бригады и цехи предприятия.

Новое не всегда легко внедряется. Многие привыкли работать по старинке, с прохладцей. И хотя постановление было принято, до конкретных дел было еще далеко. Вопрос о повышении производительности труда не снимался с повестки на планерках у директора станции, совещаниях, пятиминутках, рабочих и партийных

НА ТЭЦ-1 ВНЕДРЯЮТСЯ ЦЕХОВЫЕ ПЛАНЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА

собраниях цехов. Системой стали еженедельные заседания комиссии по повышению производительности труда с участием главного инженера Б. А. Колосова.

С этой же целью на совместном заседании парткома и завкома было принято решение о переводе всего ремонтного персонала на работу по нарядам-заданиям, утверждено положение о премировании рабочих в зависимости от выполнения плана. Теперь ремонтный персонал получает премию не 40 процентов постоянно, как было раньше, а по результатам работы — от 40 до 60 процентов к ежемесячному заработку. Рабочий получает материальную заинтересованность выполнять работу в более сжатые сроки и с хорошим качеством.

Кроме этого, с 1 января нынешнего года все цехи станции переведены на частичный хозрасчет. В свое время из-за особенности условий работы электростанций такой перевод цехов на хозяйственный расчет не получил поддержки коллективов. В Иркутской энергосистеме в отношении внедрения хозрасчета ТЭЦ-1 стала первой. Мы считаем, что систему хозяйственного расчета нужно внедрять и улучшать, что, безусловно, повысит ответственность каждого члена коллектива и каждого руководителя за экономические показатели работы цехов.

В настоящее время на станции два коллектива — цех централизованного ремонта и электрический цех — работают по планам повышения производительности

труда на 1971—1975 годы. Среди бригад ЦСР первыми поддержала почва г. Вяльчина бригада по ремонту оборудования топливно-транспортного цеха мастера Леонида Трескина. Ремонтники бригады наметили к концу пятилетки повысить производительность труда на 40 процентов. В электрическом цехе бригада мастера Вячеслава Соколова решила повысить производительность труда на 50 процентов и к концу пятилетки отказаться от участия подрядных организаций в ремонте электрического оборудования машинного зала.

Что лежит в основе планов повышения производительности труда в цехе? Прежде всего, повышение квалификации, обучение вторым профессиям, механизация и автоматизация трудоемких процессов и улучшение организации ремонтных работ. Конечно, составление этих планов только еще половина дела. Успех зависит от повседневной кропотливой работы по внедрению намеченных мероприятий.

Перед администрацией, партийной, профсоюзной и комсомольской организациями станции и цехов в борьбе за повышение производительности труда впереди еще большой фронт работы. Но усилия коллектива уже сказались на результатах работы минувшего года. Производительность труда в прошлом году по сравнению с 1970 годом на станции выросла на 5,7 процента и опережает рост заработной платы на 9 процентов.

Сейчас коллектив станции полон сил и уверенности выполнять задания по повышению производительности труда в свете решений XXIV съезда КПСС.

Л. КОЗЛОВ,
секретарь парткома ТЭЦ-1.

ПОМОГАЯ СТРОИТЕЛЯМ

Новые склады, здание конторы, автогараж, бытовая комплекс, башенные краны, автопогрузчики — такова база № 4 управления производственно-технологической комплектации управления строительства сегодня. Так выглядят и базы № 3 и 1.

Главная задача коллектива УПТК не только в своевременном ремонте оборудования, приеме груза, его хранении, а и в расширении производственной деятельности.

Важным событием прошедшего года была организация участка ремонта инструмента. Управ-

ление взяло под контроль СМУ-2, 3, 4 и 8. 120 бригад получают сейчас из УПТК отремонтированный инструмент, что привело к ликвидации инструменталок в СМУ. На базах имеется 150 мелких контейнеров для доставки мягкой крошки. Здесь производится механическая мойка флаг изпод краски и выполняются другие работы, которыми раньше занимались строители.

Коллектив УПТК продолжает совершенствовать свою работу. К концу пятилетки объем работ, выполняемых управлением, вырастет вдвое.

Е. ГАВРИЛОВ.

Когда в 1964 году на нефтеперерабатывающем заводе Ангарского нефтехимического комбината состоялся первый слет ударников коммунистического труда, на предприятии их было всего 120 человек. И только две бригады носили это высокое звание.

На четвертый слет ударников коммунистического труда, который состоялся на заводе несколько дней назад, пришли делегаты от 430 ударников коммунистического труда и 14 коллективов, добившихся права носить это почетное звание. Кроме того, на заводе 1430 человек взяли индивидуальные обязательства

С ЛЕТ УДАРНИКОВ

бороться за звание ударника коммунистического труда. 208 смен, бригад, участков активно включились в это соревнование:

Слет открылся докладом председателя комитета профсоюза Л. Шкурова, который рассказал о ходе соревнования за коммунистическое отношение к труду на заводе. Задачам ударников коммунистического труда в выполнении планов 1972 года и всей девяти-

той пятилетки было посвящено выступление директора завода А. Левина.

Председатель цехкома А. Березовский рассказал, как организовано движение за коммунистическое отношение к труду в цехе № 1/2. Интересным было выступление слесаря ремонтно-механического цеха Л. Попова, который обменялся опытом организации индивидуального соревнования за коммунистический труд. Леонид Борисович Попов — один из первых ударников коммунистического труда на заводе. Это

звание он заслужил еще в 1961 году и с тех пор подтверждает его ежегодно.

Задачам ударников коммунистического труда в укреплении дисциплины на заводе посвятил свое выступление секретарь парткома завода Г. Шумилов. Слет прошел на высоком организационном уровне. В заключение участники слета приняли обращение ко всем труженикам завода еще выше поднять знамя социалистического соревнования за досрочное выполнение заданий пятилетки. Лучшие ударники коммунистического труда в этот день были награждены почетными грамотами и денежными премиями.

А. ИРКУТОВ.

ЧЕСТВОВАНИЕ ВРАЧА

В небольшом двухэтажном доме по Октябрьской улице, где находится поликлиника № 1, идет прием больных женщина — врач, за плечами у которой более 30 лет работы в медицине. У нее внимательный взгляд сквозь поблескивающие

очки. Многие ангарчане обязаны ей помощью в лечении сложных заболеваний. Много поступает в поликлинику благодарностей в ее адрес. Это один из старейших хирургов нашего города — Валентина Федоровна Сингаевская. Она возглавляет городской кру-

лосоточный травматологический пункт, считающийся лучшим в области.

Свой богатейший опыт Валентина Федоровна, работавшая хирургом еще на фронте в годы Великой Отечественной войны, любовью передает молодым врачам. Хорошо знают врача Сингаевскую и на ряде предприятий города — на ТЭЦ-9, в трампарке, в автоба-

десе она бывает каждую как член городской комиссии по снижению производственного травматизма.

Травматологический пункт, являемый ею, является настоящей школой передового опыта. В течение нескольких дней в поликлинике № 1 являлось чествование старейшего врача, в связи с ее 55-лет-

ем. Много теплых слов в адрес Валентины Федоровны Сингаевской было сказано заведующей городской отделом здравоохранения Марией Андреевной Усовой, главным врачом городского лечебного объединения № 1 Михаилом Григорьевичем Буриным, сотрудниками поликлиники № 1. Юбилею были вручены почетная грамота и сувениры.

А. ТЕРЛЕЦКИЯ.

СПЕКТАКЛИ ГОТОВЯТ СТУДЕНТЫ

Культпросветучреждения и в Ангарске давно уже стали базой для практики и дипломирования студентов Восточно-Сибирского государственного института культуры (город Улан-Удэ) — ВСГИКа. Так и в нынешнем году. Одновременно с «Боем с тенью» в Ангарском Дворце пионеров увидели свет рампы спектакль-сказка «Ищи ветра в поле» (по пьесе В. Лифшица), поставленный дипломницей театрально-режиссерского отделения ВСГИКа Г. Черныш. Особенность этого спектакля в том, что на сцене действовали в качестве актеров участники пионерского кукольного театра, которые до этого имели дело лишь с куклами. Оба спектакля получили одобрение приемной комиссии, которую возглавлял старший преподаватель ВСГИКа С. Р. Аранжуров.

Педагог музыкальной школы № 2 Т. А. Грищенко, заочница ВСГИКа, подготовила с хором Дворца пионеров для защиты диплома обширную программу. Хор под ее управлением исполнил «Песню о Ленине» (музыка А. Холминова), слова Ю. Каменского), «Балладу о Вите Черевичкине» (музыка И. Дунаевского), слова М. Матушевского), «Солдатские звезды» (музыка Ю. Чичкова, слова К. Ибряева), польскую народную песню «Карлик мой». Хорошую программу дополнили выступления солистов и вокального ансамбля.

С этим же коллективом подготовил свою дипломную программу В. Суворов. Дипломники потрудились и сдали свои творческие работы. Но эстафета продолжается. Студенты из Улан-Удэ снова и снова едут в Ангарск. В народном ТЮЗе начала готовиться свой дипломный спектакль «Мой бедный Марат» А. Арбузова воспитанница этого коллектива Е. Тимофеева. В актовом зале строителей студенты-практиканты готовят устный журнал о прошлом и будущем Ангарска, а в «Современнике» был подготовлен вечер посвященный Международному дню театра.

Ангарск помогает учить, воспитывать кадры культурно-работников. Это еще одна заметная страница его культурной жизни.

Л. БЕСПРОЗВАННЫЙ.



Продукция швейной фабрики находит сбыт не только в нашем городе, но и далеко за его пределами. Ассортимент изделий самый разнообразный.

На снимке: передовые швей второго цеха В. С. Лапшина, Е. А. Верхогурова. Они ежедневно перекрывают норму выработки на 20—30 процентов.

Фото И. АМОСОВА.

ГАЗЕТЕ ОТВЕЧАЮТ

„ТАНЦЫ В СУББОТУ“

Партком и завком ТЭЦ № 1 на совместном заседании обсудили статью «Танцы в субботу», опубликованную в газете «Знамя коммунизма» за 4 марта 1972 года.

Партком и завком ТЭЦ № 1 считают, что статья своевременно и объективно вскрыла серьезные недостатки в работе ДК «Энергетик», поставила ряд вопросов, касающихся организации досуга молодежи Ангарска, требующих неотложного решения.

В принятом постановлении директору ДК «Энергетик» А. А. Пуговскому предложено ограничить продажу билетов на танцевальные вечера до 300, что соответствует нормам помещения, планировать проведение вечеров, предусматривая лекции по истории музыки, хореографическому искусству, а также другие мероприятия, способствующие воспитанию молодежи. В постановлении намечены также мероприятия по улучшению работы народных дружин, вовлечению в клубную работу трудящихся энергетических предприятий.

тических предприятий.

В настоящее время ДК «Энергетик» полностью обеспечен технической документацией и финансированием на реконструкцию. Однако темпы строительных работ явно недостаточны, имеются и трудности в обеспечении дворца некоторыми строительными материалами. Партком и завком решили установить должный контроль за ходом реконструкции и ремонта ДК, организовав штаб, который будет регулярно обсуждать ход реконструкции и принимать меры к ускорению строительных работ.

За неудовлетворительную организацию танцевальных вечеров, проявленную неприципиальность в постановке клубной работы директору ДК «Энергетик» Т. Пуговскому объявлен строгий выговор.

В постановлении также указан председателю завкома Л. Ф. Шрамко на недостаточный с его стороны контроль за деятельностью дворца.

„ТРУДНЫЙ“ УЧЕНИК

НА ТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ

ОТКУДА у нас это явление — «трудный» ученик? Думається, «дело школы № 25», которое слушалось на одном из последних заседаний городской комиссии по делам несовершеннолетних, в какой-то мере раскрывает причины этого.

Сначала немного статистики. В прошлом учебном году школа № 25 оставила на повторный курс обучения 26 учащихся. Это ребята, которые, безусловно, нынче требовали особого внимания и контроля со стороны педагогов. Однако оказалось, что из 26 за школьной партией сидят только 15, трое получали направление в ГПИУ, трое направлены в спецучилище, пятеро — неизвестно где. Из 15 сегодня не успевают 6.

Какую же индивидуальную работу ведет школа с неуспевающими учениками и их родителями, как борется за сохранение контингента учащихся, как выполняет закон о всеобщем?

На заседании выступила с большим докладом директор школы В. В. Камышова, ее дополнили заместитель Р. М. Жуковская и секретарь партийной организации В. А. Иожкина. К сожалению, никто из них не дал глубокого анализа состояния дел в школе. Никто не смог вскрыть причины того, почему одна из сильных школ в городе и области в настоящее время дает низкую

успеваемость. Вот итог I четверти этого учебного года: 82 неуспевающих, из них по одному предмету — 24. По итогам полугодия не успевают 59 учащихся, по одному предмету — 9, по двум — 24. Неуспеваемость в основном по физике, географии и биологии.

Как же дирекция школы осуществляет контроль за работой учителей, дающих большой процент неуспевающих? Какие выводы делает из этого?

В докладе назывались отдельные факты, фамилии, случаи из школьной жизни. Но ни слова о том, как появляются «трудные» ученики и как добиться, чтобы их не было. Надо отдать должное, дирекция знает всех своих «трудных». На них завелены карточки. Но создается впечатление, что ведут эти карточки для формальности. Из них можно лишь узнать, что данный ученик не успевает, что вызвали в школу родителей. Вот и все. А какую индивидуальную работу ведет с ними учитель, куда вовлечены эти ребята? Есть ли результаты, сдвиги? Ничего этого карточка не отражает. А между прочим, инспектор горно Р. М. Невская, которой было поручено проверить, как ведется в школе работа с «трудными», отметила, что им педагоги недостаточно уделяют внимания. На уроке неуспевающих мало опрашивают, у многих ря-

дом с «двойкой» стоит вторая. В дневниках у некоторых из них стоит лишь 2—3 оценки, в журнале их за четверть набирается до 30. Случается, учитель забывает отметить, кого нет на уроке.

На первый взгляд, может, это не столь существенно. Но не эти ли мелочи вкуче с отсутствием контроля за учителем — причина того, что школа № 25 теряет учеников? Что за 1971 год она дала большой процент правонарушителей? В детскую комнату милиции было доставлено 8 учащихся из этой школы. Только 11-летний Лаханов пять раз был в приемнике. Классный руководитель прекрасно знает, как живет ребенок, он не имеет условий для занятий и не может осилить домашних заданий, ему трудно дома заниматься. Мальчик возмущается и школу, и дом, ударился в бродяжничество.

Можно согласиться с учителями, что есть наимудрейшие семьи, к каковым, видимо, относятся и названная семья. И все-таки, наверное, неисправные родители — редкость. Такие, в душе которых не осталось бы доброй искорки. Не самое приятное занятие на свете — работать с ними. Каждый учитель, наверное, мечтает о том дне, когда не будет вообще «трудных» детей, «трудных» родителей. Но ведь, пожалуй, нет ни одной профессии, начисто лишенной мучительного, трудного элемента. Неудач, переделок по многу раз. В этом

смысле профессия педагога особенно ответственна, ибо учитель имеет дело с человеком. Он должен опасаться прежде всего грубости детской души, невосприимчивости к добру. То есть всего того, что рождается в результате семейных конфликтов. И с чем можно справиться с помощью школы.

Вот что, видимо, до конца не прощупывал педагогический коллектив школы № 25. Только этим можно объяснить, что школа устранилась совершенно от выполнения главной задачи, которая на нее возложена, — стала центром воспитательной работы в своем микрорайоне. Не оказалась в этом администрации должной помощи и партийная организация.

Хороший опыт в этом вопросе можно перенять у школы № 8, которая играет организующую роль во всех мероприятиях, проводимых по месту жительства. Учителя и ребята, комсомолцы и пионеры, побывали в каждом доме. Шефство над пенсионерами, инвалидами Отечественной войны, шефство над детским учреждением, помощь в благоустройстве своего жилого района, встречи с интересными людьми, спортивные мероприятия — занятия для любого возраста, для ребят с любым интересом и характером. Особое внимание — «трудным». Не случайно опыт школы № 8 одобрен горно. В нем много ценного и поучительного. А главное, здесь чувствуется большая ответственность за судьбу каждого ученика.

Н. БАРМАНОВА.

ФРОНТ ЗДОРОВЬЯ

ОЖИРЕНИЕ и САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Есть несколько форм ожирения, но наиболее частая вызвана избыточным питанием. Общеизвестно, что жиры — главные поставщики энергии на строительную площадку организма, каждый грамм при сгорании образует 9 калорий тепла. «Помогают» жирам в этом отношении углеводы, их отличительная черта состоит в том, что свою энергию они отдают быстро — по первому требованию».

Прием пищи вводит очень сложный механизм, это, с одной стороны, особые нервные центры, заложённые в головном мозге, с другой — концентрация в крови различных химических веществ (жиров, глюкозы, гормонов и др.). Их взаимоотношением и определяется, что в данный момент чувствует человек: голод или сытость. И вот с возрастом нарастает конфликт: основной обмен постепенно снижается, а активность

пищевых центров остается прежней. Желание хорошо поесть начинает со временем превалировать над фактической потребностью организма. Человек продолжает поглощать слишком много углеводистой пищи (мед, сахар, кондитерские изделия, муку), содержание сахара в крови у него повышается и надолго закрепляется на этом высоком уровне.

Основной «выдворитель» сахара из крови — гормон поджелудочной железы инсулин — теперь уже не справляется со своей обязанностью. Более того, в организме ожиревшего инсулина направляет почти всю свою активность на строительство главным образом жировых клеток, чем способствует еще большему отложению жира. Поджелудочная железа — поставщик инсулина, вынужденная действовать с повышенной интенсивностью, не выдерживает непосильной работы и постепенно ис-

тощается. Тогда-то и нарастает содержание сахара в крови. Человек жалуется на сухость во рту, жажду, зуд кожи, оп быстро утомляется, становится раздражительным, могут появиться фурункулы, развиваться грибковые заболевания кожи и, в конечном счете, врач определяет «Болезнь сахарным диабетом».

Когда лечение вовремя не начато, могут развиться осложнения, чаще всего сосудистые. Если же сразу спохватиться, бывает возможно пресечь развитие сахарного диабета и его последствий. Именно тут на первый план выдвигается рациональное питание. Мы уже сказали, что далеко не всегда истинная потребность в пище согласуется с аппетитом, наш рационный паек нередко в полтора, а то и в два раза превышает то, что необходимо организму. Неудивительно, что систематическое переедание ведет к ожирению.

Что же делать? Как избежать этого грустного финала? Ответ дан выше — прежде всего, правильно питаться: 25 процентов дневного пайка съедать во время завтрака, 10 процентов — на второй завтрак, 45 процентов — в обед и только 20 процентов оставлять на ужин. Обильная еда перед сном — одна из частых причин ожирения. Особенно вредно сочетать алкоголь при сгорании дает до 7 калорий.

Людам, склонным к полноте, следует также исключить из своего меню очищенные продукты, которые гораздо легче усваиваются: рафинированный сахар, концентраты, все, что протерто и перемолото. Характерный пример: в Японии, где население питается главным образом рыбой, лишь в небольших количествах рисом и мясом и почти не потребляет хлеба, ожиревших в 15 раз меньше.

чем в других странах. Важно еще ограничить потребление соли (до 10—15 граммов в сутки).

Параллельно с налаживанием питания надо решительно повысить расход энергии. Основное средство для этого — занятия физической культурой, ежедневная утренняя зарядка, туризм.

Лечение уже развившегося ожирения всегда начинается с установления ограничительной диеты. Расчет при этом таков: надо удовлетворить основные потребности организма, но не дать ему ничего лишнего, особенно из углеводов и жиров. Обычно рекомендуют «разгрузочные» дни — молочные, творожные, мясные, овощные, фруктовые, комбинированные. При любом варианте необходимо также принимать поливитаминные драже (2—4 штуки в день) Иногда врачи прописывают также лекарства, подавляющие аппетит.

А. МАЗОВЕЦКИЙ, кандидат медицинских наук.

