

ЛЕНИНСКОЕ ЗНАМЯ

Издается с 1929 года

СУББОТА

19

СЕНТЯБРЯ

1992 года

№ 111 (8984)

ТОТЕМСКАЯ
РАЙОННАЯ ГАЗЕТАЦена один рубль
(в розницу — договорная)

ДВА ЛИКА ЧЕКА

Если бы провести социологическое исследование среди россиян, что их сегодня заботит, уверен, что мы бы услышали одно — что делать с приватизационным чеком? Эта проблема волнует, наверное, каждого, от школьника до пенсионера. И это вполне понятно: чек, который нам обещают выдать в октябре, не должен оставаться бумажкой, он должен быть вложен в дело или же выгодно продан. Как, естественно, и то, что вокруг ваучера (ох уж эта страсть к иностранным словам!) разгорелись споры: а зачем он нужен вообще? Вот и мы обратились к председателю районного Совета народных депутатов В. М. ДМИТРИЕВУ с вопросом: что эти чеки дадут всем нам?

— Я недавно внимательно слушал выступление заместителя главы администрации области А. А. Пака. В принципе, он не сказал ничего нового. Да, надо определиться, посоветоваться, как выгоднее распорядиться своим чеком. По-моему, и сам вице-премьер России Чубайс не знает, как надо работать с чеками.

Ко мне с этим вопросом обращались уже многие. Я им отвечал так: по-моему, эта кампания ничем не подкреплена, непродумана, и я не знаю, почему в таком ответственном деле мы спешим. Ведь чек зарабатывает только тогда, когда по-настоящему пойдет приватизация. А если ее нет, то зачем нужен этот чек и куда его вкладывать?

Если бы я работал в леспромысле, мог вложить его в акции своего предприятия. Другое дело, получу ли дивиденды (проценты) с них и в каком размере? Механизма реализации чеков нет, мы ничего не знаем. Нам дают простую бумажку!

Если эти чеки выпускают, то Правительство, Верховный Совет, Президент должны дать возможность, по крайней мере, за счет чеков приватизировать жилье. Хотя бы жилье! Тогда бы человек

мог сказать, что он получит хоть что-то из государственной собственности, если мы хотим иметь миллионы собственников. Тогда бы быстрее пошла и приватизация жилья. Но, согласитесь, резкие перемены никогда не приносили успеха, надо довести суть реформы тех же приватизационных чеков до сознания людей, создать базу для их реализации.

В одной из газет промелькнул прогноз, что хорошо, если пятая часть этих чеков будет работать. Это страшная цифра! Это тот же грабёж! Нас уже достаточно ограбили, когда обесценили личные вклады в Сбербанке без какой-либо компенсации. Зачем выдавать чек, который большинству из нас вложить некуда?

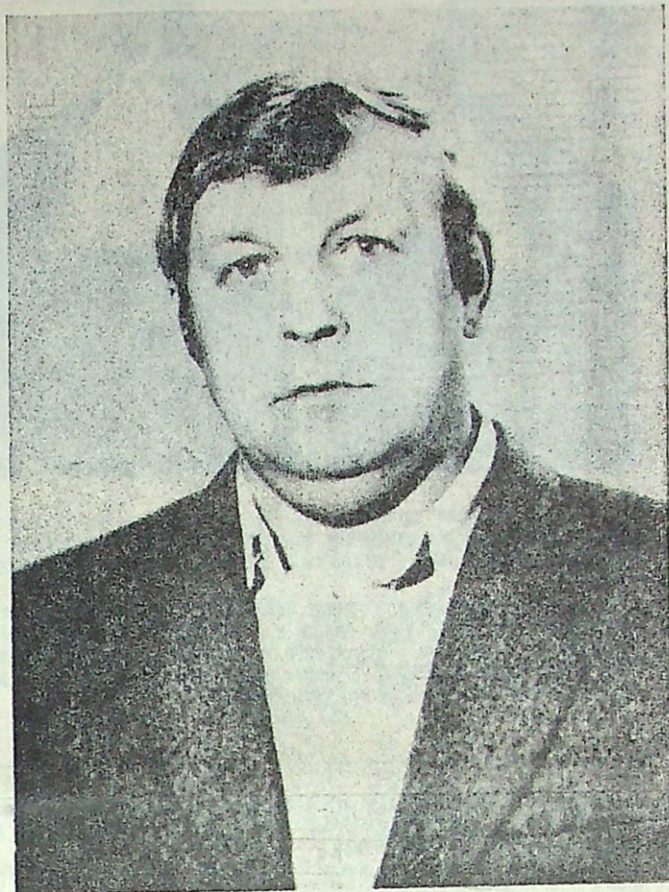
Приватизировано не так уж много предприятий. Их акции на всех не хватит. Да и захочет ли предприятие иметь восторженных акционеров? Если на базе предприятия создано акционерное общество закрытого типа (что делается весьма часто), остальным путь туда закрыт.

Некоторые предприятия решили вложить приватизационные чеки своих работников в выкуп государственного имущества. То есть у них чеки уйдут в дело, а

что делать пенсионерам, бюджетникам? Это самый большой вопрос.

И не надо обманывать, говоря: вот тебе приватизационный чек на 10 тысяч и от тебя зависит, как ты им распорядишься. Разве это собственность, разве это оценка труда того же пенсионера? Разве он за свою жизнь заработал лишь эти несчастные 10 тысяч? Мне, например, непонятно, почему не сделана переоценка основных фондов. Посчитали бы и сказали: «Вот тебе, товарищ Иванов, чек на 100 тысяч». Тогда семья вместе с родственниками смогла бы собрать, скажем, миллион и вложить их в дело или какое-то предприятие. Вот тогда и появился бы частный собственник! А что такое 20, 30 тысяч на семью и то на бумажке? Это разве деньги?

Беспокоит и то, что начинается скупка чеков предприимчивыми бизнесменами, особенно в глубинке, где нет крупных предприятий и некуда вложить приватизационный чек. Этот процесс уже идет. Где-то в Сибири деловые люди уже сейчас дают одиноким и престарелым гражданам под будущие чеки продукты, реальный товар. Поэтому хочешь не хочешь, а чек отдай. Я твердо уверен, что приватизационный чек номинальной стоимостью 10 тысяч, как нам его определили, будет намного дешевле. Боюсь, что любители спиртного продадут его за пару бутылок водки. И опять богатые будут наживаться, а нищие — беднеть...



Долго длится рабочий день у машиниста тепловоза УЖД, иногда больше суток. Успела работы сложные. Дороги в таком состоянии, что порой возникают аварийные ситуации, да и груженные сипсы нередко приходится жать. Николай Александрович Полищук, машинист ТУ-7, человек настойчивый, поэтому и результаты труда у него неплохие. Успешно выполняет производственную программу.

На снимке: Н. А. ПОЛИЩУК,
машинист тепловоза Пятовской УЖД.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

АДМИНИСТРАЦИЯ И ПРОФСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ ТОТЕМСКОГО СПИЛОВОГО УЧАСТКА поздравляет коллективы рейдов, уважаемых ветеранов с профессиональным праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА!

Желаем вам новых трудовых успехов, крепкого здоровья, счастья и благополучия в жизни. Верим, что все хорошее, что достигнуто коллективом, получит дальнейшее развитие.

АДМИНИСТРАЦИЯ ТОТЕМСКОГО МЕХЛЕСХОЗА сердечно поздравляет трудовой коллектив, ветеранов производства с праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА! Желаем всем крепкого здоровья, успехов в жизни, благополучия, счастья.

АДМИНИСТРАЦИЯ И ПРОФСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ СУХОНСКОГО ЛЕСПРОМХОЗА сердечно поздравляют рабочих, инженерно-технических работников, служащих и ветеранов предприятия с профессиональным праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА!

Желаем всем вам, дорогие товарищи, здоровья на долгие годы, счастья вам и вашим семьям.

АДМИНИСТРАЦИЯ И ПРОФСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ ТОТЕМСКОГО ФИЛИАЛА ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛОГДА-ХИМЛЕС» сердечно поздравляют трудовой коллектив и ветеранов филиала с профессиональным праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА! Желаем всем крепкого здоровья, успехов в труде, счастья, благополучия.

РАЙОННЫЙ СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ И АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА горячо и сердечно поздравляют работников лесной промышленности и лесного хозяйства с профессиональным праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА!

Желаем доброго здоровья, творческих успехов в работе по претворению в жизнь экономической реформы, оптимизма, счастья и благополучия.

АДМИНИСТРАЦИЯ И ПРОФСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ ТОТЕМСКОГО ЛЕСПРОМХОЗА сердечно поздравляют коллектив работников, ветеранов труда, всех жителей поселков лесозаготовителей с профессиональным праздником — ДНЕМ РАБОТНИКОВ ЛЕСА!

Желаем крепкого здоровья, успехов в труде, семейного благополучия.

МАЛЫЙ СОВЕТ НЕ ПОДДЕРЖАЛ

На заседании малого Совета народных депутатов в повестку дня дополнительно был включен вопрос «О резолюции совещания представителей работников промышленности и агропромышленного комплекса Тотемского района». Включение вопроса в повестку дня разногласий у депутатов не вызвало, ибо с документом они были знакомы. Познакомившись в ходе заседания, члены малого Совета отказались обсуждать резолюцию и принимать решение. Случается такое не часто. После заседания попросила членов малого Совета прокомментировать ситуацию.

А. Н. ТИТОВ. Я против обсуждения резолюции, поскольку неизвестно, кем она принята, не ясно, кто из товаропроизводителей ее поддерживает. Зарегистрирован.

ной организации с таким названием нет. Подписи под резолюцией Е. И. Белова и Б. В. Жданова нельзя расценивать как подписи официальных представителей этой группы людей.

Если бы под резолюцией стояли подписи конкретных товаропроизводителей, то может быть, было бы и рационально рассматривать этот вопрос сегодня на заседании Совета, но при обязательном присутствии подписавшихся под резолюцией.

В. Б. КУЛЬКОВ. Дважды собирались товаропроизводители, но оба раза на совещания не были приглашены представители администрации и районного Совета. Резолюцию выносят на обсуждение жителей района, даже не сообщив о претензиях тем, кому они адресованы. Это же самое отно-

сится и к обращению предпринимателей. А ведь многие вопросы можно было бы решить в рабочем порядке.

Е. С. ЕГОРОВА. Я не за политические, а экономические методы выхода из кризиса, и решать их надо на уровне Российского правительства, поскольку от низов мало что зависит. Смена власти в районе ничего не даст. Любой, занявший пост главы районной администрации, будет обязан решать вопросы не только сельского хозяйства или промышленности, но и учитывать проблемы и интересы отраслей народного хозяйства, социальной сферы.

Записала
Л. МЕЛЬНИКОВА,
наш корр.

ЗАВТРА — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЛЕСА



С. А. Стулов трудится в Матвеевском лесопункте. После службы в армии он пошел в малую комплексную бригаду сучкорубом, несколько лет работал чокерщиком.

После окончания курсов трактористов деятельность Сергея Александровича связана с техникой. В настоящее время он оператор челюстного погрузчика, ведет отгрузку древесины на УЖД. Дисциплинирован и исполнительен, а потому и результаты труда хорошие.

На снимке: С. А. СТУЛОВ.

Когда в конторе Пятковского лесопункта спрашивают о передовиках на вывозке древесины, в числе первых называют экипаж С. В. Семакова и С. Л. Двойнишников.

С Сергеем Васильевичем мы встретились не совсем в обычной для него обстановке. Он достраивал дом для своей семьи, а потому давно привычную «баранку» сменил временно на топор и другие плотницкие инструменты. Вместе с женой Надеждой спешат поскорее закончить, в общем-то, радостные хлопоты. Не терпится заселиться в новый отдельный дом, потому что жизнь в квартире старого цитового, предназначенного на снос, изрядно надоела. В семье трое детей, а там холодно в зимнее время.

Успех в дружбе

Новый дом срубил и подвела под крышу бригада Василия Грушина, а все остальное нужно делать будущим жильцам. «Ну как, получается?» — спрашиваю. Сергей улыбается и то ли в шутку, то ли всерьез отвечает: «Когда как, иногда с третьего раза». Но как бы то ни было, а в доме все уже готово. Ярko пылает печка на кухне, в подполье засыпан картофель на зиму и хоть недоделок еще немало, новоселье не за горами.

С С. Л. Двойнишниковым на одном лесовозе они трудятся около 12 лет. Главный успех в работе, считает Сергей Васильевич, в слаженности экипажа, а с этим у них все в порядке. Полное доверие и взаимовыручка, что очень важно в эксплуатации техники. За ней нужно постоянно следить, чтобы и маленькая поломка не привела к длительному простоя. По мелочам напарники друг друга не беспокоят. Если уж одному не управиться, то ремонту ведут вместе и со временем не считаются. Чем

меньше простоев, тем больше вывезут, а значит, и зарабатывают.

Нынче они везли доставку древесины считай из всех лесопунктов леспромхоза. Кроме Пятовских деланок, возили хлысты в Крутой Осыпи на перегруз, а также из Михайловки, Чуриловки, Матвеева на Пятковский нижний склад. Рейсы дальние, в одну сторону до 66 километров и мощному «МАЗу» доставлять нелегко, особенно весной, когда лесовозная трасса уже разбита.

После зимней вывозки ставят машину на длительный ремонт. Хоть и в надежных, заботливых руках техника, но механизмы изнашиваются. Тем более пробег у их лесовоза близится к 300 тысячам километров,

что по лесным дорогам считается пределом. После этого машины чаще всего отправляют на капитальный ремонт и ставят на отвозку сортиментов от разделочных узлов.

Интересно, что водители-напарники имеют дипломы об окончании техникумов. Сергей Васильевич окончил лесной, но по специальности отработал всего пару месяцев до отправки на службу в армию. А там после шоферских курсов возил на военных машинах ракеты. Вернувшись в п. Советский, он недолго раздумывал о выборе профессии — сразу пошел на вывозку леса. Оклад молодого специалиста составлял 95 рублей, а Сергея это никак не устраивало. С. Л. Двойнишников окончил автодорожный техникум. Нет сомнения, что знания, полученные в средних специальных учебных заведениях, помогают им в работе, влияют на культуру труда, взаимоотношения.

В. КОЗЛОВА,
наш корр.

В невероятно трудных условиях оказались лесозаготовительные предприятия в пору экономической нестабильности страны. В этой сложной обстановке необходимо не только выжить и сохранить коллектив, нужно еще и не снижать производственный потенциал. Благодаря усилиям всего коллектива, пока это удается. Для наглядности приведу примеры. За восемь месяцев заготовлено 367 тысяч кубометров древесины, что несколько превышает прошлогодний уровень. Вывозка за этот период составила 106 процентов к плану, такой же результат и на раскряжевке хлыстов. Выработка деловой древесины и круглых лесоматериалов на десятки тысяч кубометров опережает плановые показатели. Это значит, что все подразделения предприятия работают напряженно и стремятся не допустить спада производства.

Однако, если выпуск товарной продукции составляет 119 процентов к плану, то реализация ее не достигает и 60 процентов. Рынок сбыта найти все труднее. Даже постоянные и, казалось бы, надежные потребители отказываются от лесоматериалов. Нельзя отрицать тот факт, что продукция наша стала дороже. И все же не настолько, как увеличились цены на ГСМ и технику. Резко выросли и другие про-

изводственные и бытовые расходы. Не увеличив цены на древесину, предприятие не сможет свести концы с концами.

На пути к рынку предприятия столкнулись со многими проблемами, в том числе и финансовыми. Они оказались неплатежеспособными и задолжали друг другу при взаиморасчетах огромные суммы. Чтобы выйти как-то из этого тупика, приходится брать ссу-

НА ПУТИ К РЫНКУ

ды у государства. Впереди зимний сезон лесозаготовок и все подразделения необходимо заранее снабдить дизтопливом и ГСМ. Запасы их уже созданы, осталось завезти около 600 тонн. Сложно, но решается вопрос обеспечения техники маслами. В четвертом квартале предстоит закупить технику, которая тоже стала дороже. Например, обычный трелевочник стоит теперь 780 тысяч рублей, а их нужно купить не менее четырех. Не без проблем, но готовим к зиме жилье и объекты соцкультбыта.

На все нужны деньги, поэтому администрация предприятия принимает меры и реализации продукции. Ее много скопилось на нижних складах Пятовского и Камчатского лесопунктов. Пришлось значительно снизить цену реализации продукции, чтобы ускорить ее сбыт. Кубометр хвойного пиловочника теперь предлагаем за тысячу рублей, березового и осинового — за 700 рублей. Почти вдвое снизили цену на сырье для целлюлозно-бумажной промышленности.

Непросто жить и работать нынче, но выход находить надо. Большинство работников нашего коллектива всю свою трудовую жизнь отдали лесозаготовительному производству и несправедливо оставлять их один на один со всеми проблемами. Стараемся защитить их материально. С первого августа произвели очередное увеличение тарифов и месячных окладов.

Труд лесозаготовителя тяжел и опасен и надо многое еще предпринять, чтобы вознаградить его стараниями. В канун профессионального праздника хочется выразить сердечную благодарность и признательность коллективу предприятия, ветеранам производства за самоотверженность и преданность этой нелегкой профессии.

В. ПОПОВСКИЙ,
гл. инженер Тотемского ЛПХ.

БЕСПОКОЙНАЯ ДУША

В поселок Советский А. С. Слободина приехала совсем в юном возрасте, после окончания восьмилетней школы у себя дома в Кировской области. Поэтому этот лесной поселок она вправе считать своей второй родиной. Здесь Александра Семеновна полюбила и вышла замуж, здесь она приобрела профессию и вот уже более 30 лет работает в коллективе Пятовского рейда сплавного участка.

Три года назад мастера Слободина поздравляли с юбилеем, но никто и в мыслях не держал, что эта деловая женщина будет спокойно отдыхать дома. Так оно и случилось. Александру Семеновну я застала на рабочем месте. Разговорился. Оказалось, что в производственном плане больше всего ее беспокоит снижение трудовой дисциплины. Корень зла она видит в чрезмерном увлечении отдельных рабочих, а в первую очередь молодых, спиртными напитками. Свободная продажа винно-водочных изделий «на каждом углу» ведет к поголовному спайванию населения. Участились прогулы, да и работоспособность у человека не та, если с пятницы до понедельника он принимает алкогольные напитки. Александра Семеновна убеждена, что пьянки было гораздо меньше, когда отпуск водки нормировали.

В чем-то мастер, безусловно, права, но если у человека нет понятия о чести и долге, одними запретами его

трезвенником не сделать. Да и на снижение производственной дисциплины влияет не только один этот фактор. Всеобщая нестабильность тоже играет свою пагубную роль.

Раньше А. С. Слободина работала на приемке и погрузке древесины, а последние пять лет на участке Егориха, где выпускают товары народного потребления.

Вырабатывают брус, тарную дощечку, штакетник,

Современница

Груз отправляется чаще всего в г. Сокол, а оттуда расходуется по потребителям. Кстати, на территории участка складированы упаковки тарной дощечки, по-видимому, ее давно не отгружали. Как пояснила мастер, действительно, спрос снизился, поскольку потребители — птицефабрики, а у тех своей продукции тоже становится все меньше. Теперь налажен выпуск тарной доски для изготовления ящиков для фруктов — будет ли спрос? Нашли потребителя на общинную тарную доску, но выпускать ее пока некому, людей не хватает.

Трудовая биография Александры Семеновны началась на УЖД в бригаде по ремонту и содержанию узкоколейки. Затем пришла в сплавной участок, где была

работчей на сортировке древесины. Это уж позднее удалось окончить курсы и стать бракером. Но отвечать не только за себя, но и за других — гораздо труднее. Теперь вот, признается она, нервы не выдерживают. Привыкла душой болеть за каждую мелочь и не может Александра Семеновна смириться, когда по той самой дощечке могут запросто проехать гусеницами трактора. В нее труд вложен и оплачен, она уже продукцией стала...

Вместе с А. С. Слободиной работает и ее сын Сергей. Он управляет трактором ЛТ-33 и производит погрузку готовой продукции на машины. Специалист неплохой, матери за него не стыдно. Права тракториста Сергей получил еще в школе, да с тех пор и остался верен выбранной в юности профессии.

Александра Семеновна с мужем вырастили двух сыновей и дочку. Довольна она своими детьми, радуется внукам. У Сергея двое, у Татьяны один, из Мурманской области Юрий привозит старшего показателя, а самого младшего внука пока еще не видела. «Работать не стану, сама к ним в гости съезжу», — решает Александра Семеновна и между разговором спрашивает «отчет» у Сергея, пришедшего на обед в столовую, справился ли он с ее заданиями.

В. СЕМЕНОВА.

ДОСРОЧНО!

Раньше срока завершили сезонное задание по добыче живицы Заозерский (Н. С. Демидовский) и Красноборский (Н. В. Лепехин) мастерские участки. Коллектив первого из них перевыполнил план более чем на 11 тонн, второго — на две тонны.

Взымщики заозерского участка С. В. Фролов, А. В.

Осовской, Г. В. Бицкая, В. Н. Костриков, В. Д. Фешин добыли ценного сырья от 5 до 5,7 тонны при сезонном задании 3,3. При таком же плане взымщик В. В. Шестаков с мастерского участка Заборная добыл 6 тонн живицы. В сентябре добыча сырья продолжается.

Б. КУСКОВА.

МГНОВЕНЬЯ МУЗЫКИ ПРЕКРАСНОЙ



ПЕРВОКЛАССНИЦА

Фото А. ЛИТВИНОВА.

В поселке Юбилейный одним из главных праздников считают День работников нефтяной и газовой промышленности. И на сей раз праздничные афиши предлагали большую программу. Много было необычного, нового и конечно же, сюрпризов, начавшихся с торжественного собрания. А новые имена, еще не раскрывшиеся таланты, дебютировавшие в этот день, разве не радость для зрителя!

Я же хочу рассказать о чудесном вечере музыки, организованном работниками музыкальной школы п. Юбилейный. Небольшой концертный зал был оформлен со вкусом. В полутьме, при свечах на фоне чудного панно дебютировало трио — скрипачка Любовь Ефименко, пианистка Светлана Степанова и певица Марина Старункина. Марина — новый

преподаватель музыкальной школы, обладает прекрасным голосом и будет вести хор, сольфеджио.

Чувства удивления, радости, гордости, что нам, жителям Юбилейного, предоставляется возможность встре-

ны Старункиной.

Бедущая подчеркнула, что профессия музыканта уникальна, что музыкой начинают заниматься с самого раннего детства и не прекращают до конца жизни. И только терпение, труд, огромное физическое напряжение с большими духовными затратами, что вкладывают в свое дело музыканты, придают торжественность, праздничность восприятия исполнителя во время концерта.

В заключение вечера очень трогательно был исполнен вокализ Исаака Шварца из музыки к кинофильму «Стационарный наблюдатель». Я рада от имени зрителей поблагодарить Елену Рязанову, Любовь Ефименко, Светлану Степанову и Марину Старункину.

Л. МАЙКОВА,
п. Юбилейный.

Досуг
активный,
творческий

чи с прекрасным миром музыки, наполнили души зрителей.

Программу вела Елена Рязанова. Она увлекательно вводила нас в мир музыки — классической и легкой, современной и старинной. И весь вечер звучали волшебные звуки фортепиано, скрипки и чарующий голос Мари-

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



пос. Красный Бор,
КРЯЖЕВОЙ
Фанне Васильевне.

Поздравляем с днем рождения! Желаем радости, добра и душевного тепла, счастья побольше, жизни подольше, чтоб здоровье крепким было, никогда не подводило.

Кряжевы, Скорюковы.

* * *

Матвеевский с/с,
п. Октябрьский,
ЦВЕТКОВОЙ
Августе Павловне.

Дорогая жена, мама, бабушка! Поздравляем с днем рождения! Дней безоблачных, ясных, здоровья и счастья мы желаем тебе всей душой! Быть веселой и бодрой в любое ненастье, а душой всегда молодой.

Муж, дети, внуки.

СУББОТНЯЯ ПАНОРАМА

Молочка не желаете?

Помнится, в прошлом году большим спросом пользовалось цельное молоко, которым торговал на рынке совхоз «Тотемский». Это было удобно и выгодно: не надо простаивать очередь в молочном магазине, пришел утречком и купил. Тем более, что жирность совхозного молока несравненно выше.

И вот во вторник на радость горожанам молоковоз

АО «Тотемское» снова появился на рынке и потянулся туда стар и млад с тарелочками, а кто и с пятилитровыми ведерками.

Конечно, торговать на улице, тем более утром, довольно прохладно. Надо бы позаботиться о месте, а то с наступлением холодов молоковоз опять исчезнет. А горожане останутся без хорошего молока.



И у нас есть
свои шлиманы...

Кто-то грезит морем, кто-то мечтает бороздить просторы Вселенной, а вот ребята из средней школы № 3 решили заняться археологией.

Прошедшим летом, вспоминая о котором останутся надолго, выезжали они в областной археологический лагерь, расположившийся неподалеку от Онежского озера. Там им довелось участвовать в настоящих раскопках самой древней стоянки угро-финских племен, отно-

сящейся к шестому тысячелетию до нашей эры, около Туд-озера. Причем, практика и навыки, полученные за время пребывания в лагере, пригодятся ребятам будущим летом, т. к. вологодские археологи планируют вести раскопки в нашем районе, а помогать им будут юные тольмичи. Как знать, может, и у нас на Тотемской земле вырастет свой Шлиман, который раскопает свою Трою.



Лечат гласные

Оказывается, как утверждают древние индийские трактаты, гласные буквы могут спасать от болезней. Если их произносить, сильно растягивая мышцы лица, то этой процедурой можно вполне заменить лечение. Ведь звуковые вибрации (колебания) весьма благотворно действуют на наш организм. Неслучайно, когда у нас хорошее самочувствие или настроение, хочется петь.

Так вот, если вы хотите, чтобы почки работали отмен-

но — тяните «и-и-и» ровно на одной высоте, останавливаясь несколько раньше, прежде чем выдохните весь воздух. Долгое «о-о-о» — хороший стимулятор для желез внутренней секреции. «А-а-а» муссирует гортань, «е-е-е» — приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Сочетание «о-и» полезно для сердца. В трактате также упомянуто, что эти упражнения должны повторяться три-четыре раза в день.

Н. АЛОВ.

ЛЕТО ВЕРНЕТСЯ

Ты уходишь, но след остается
На речном золотистом песке.
Ты уходишь, но лето вернется —
Через год ты придешь ко мне.

Снова встречу тебя на вокзале,
Подойду и смущенно скажу:
«Как я рад тебя видеть, родная,
Я тебя очень сильно люблю».

В этот год нашей долгой разлуки
Каждый день о тебе вспоминал,
Звонил вечером милье руки,
Твои губы я в мыслях ласкал».

Ты уходишь, но след остается,
Я тебя на вокзал провожаю,
Ты уходишь, но лето вернется —
Я о нем очень страстно мечтаю...!

С. КОЗИН,
г. Тотма.

По внешнему виду это кустарник или деревце высотой до трех-четырёх метров, с красивыми супротивными 3-5-лопастными и заостренными на верхушке листьями. Растет обычно по берегам рек, озер, в сыроватых редких лиственных и смешанных лесах, преимущественно по опушкам и полянкам.

В конце июня калина обильно цветет. Ягоды — костянки овальной или яйцевидной формы в кистях, ярко-красные, сочные — созревают в сентябре. На вид они заманчивы, но на вкус горько-кислые. От морозов со временем теряют горечь и их можно есть в свежем виде. Если же созревшие ягоды пропарить в закрытой посуде, да еще с сахаром, то они не только теряют горечь, но приближаются по вкусу к винограду и могут служить отличной начинкой для пирогов. Из калины

можно варить варенье, делать соки, кисели, желе. Из калины, тушенной со свеклой и сахаром, получают повидло и пастилу, а зимой из сухих ягод заваривают чай и пьют как витаминное и укрепляющее средство. Из семян калины, если их предварительно обжарить, можно

КАЛИНА

приготовить кофе, который улучшает работу желудка.

Плоды калины содержат витамин С, сахар, много пектиновых и дубильных веществ, органические кислоты. В медицине широко используются плоды и кора. Кору, собранную ранней весной, сушат на открытом воздухе в сухом месте, ягоды — в печах или духовках.

Препараты коры сужают сосуды, повышают свертыв-

аемость крови, оказывают противовоспалительное действие и применяются при обильных менструациях, геморрое, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Детям их дают при золотухе, простуде. Настой коры обладает успокаивающими свойствами, понижает кровяное давление.

Плоды калины в народной медицине применяются как общеукрепляющее, потогонное, желчегонное и слабительное средства. Настой из них пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, наружно употребляют при язвенных и гнойничковых заболеваниях кожи. Отвар из ягод калины с медом дает хороший эффект при простудах с сильным болезненным кашлем, потерей голоса, а также при гипертонии и заболеваниях сердца. Сок калины рекомендуют против лшаев, прыщей, веснушек.

