

# Спорт

## Праздник спорта

В субботу вместе со всей страной магнитогорцы отмечали День физкультурника.

Праздник начался соревнованиями футбольных команд детских клубов комбината. А на водной станции с показательными выступлениями вышли на пруд яхтсмены. И все-таки большинство металлургов отмечало свой праздник за городом — на туристском слете в Абзаково. Более 250 рабочих выехали на свои цеховые турбазы, в палаточные городки, готовясь встретиться с соперником на полосе препятствий и в соревнованиях по ориентированию. На полосе препятствий спортсменам предстояло посостязаться в знании туристской техники, ловкости и сноровке. Задания были не простые: установка палатки, переправа через бурлящий ручей по бревну, по канату на двух карабинах, вязка узлов. Кроме того, участникам соревнований нужно было пробежать с туристским снаряжением несколько сот метров дистанции, метнуть гранату, перенести «пострадавшего»... Два дня продолжались состязания в безрезной роже. И победителями их стали (по группам) цех подвижного состава ЖДТ, четвертый листопркатный цех, основной механический цех, ЦРМО № 2, Ф.Ц.Ц, центральное проектно-конструкторское бюро и складское хозяйство комбината.

А субботним вечером праздник завершился футбольным матчем. Магнитогорский «Металлург» со счетом 3:0 одержал победу над командой «Восток» из Усть-Каменогорска.

**А. МАРФИЦЫН,**  
зам. председателя ЗС  
ДСО «Труд» ММК.



Банное озеро. В спортивном лагере «Олимпия». Тренируются юные лыжники.  
Фото А. Тарасова.

## ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ „Металлург“ — ЦСКА. 0:1

Спортивный паспорт футболистов ЦСКА не нуждается в особых комментариях. Центральный спортивный клуб армии — одна из популярнейших команд нашей страны, организованная в 1923 году. За почти полувековую историю армейцы шесть раз завоевывали звание чемпиона Советского Союза, трижды были серебряными призерами и шесть раз — бронзовыми. ЦСКА — четырехкратный обладатель Кубка СССР. В команде выступают виднейшие мастера советского футбола: Г. Федотов, В. Бобров, В. Демин, В. Николаев, В. Каплицкий, А. Шестернев, Ю. Истомин, В. Федотов и другие. Двадцать два игрока ЦСКА в разные годы входили в состав сборной нашей страны.

И вот футболисты Центрального спортивного клуба армии, занимающие сейчас второе место в турнирной таблице среди команд высшей лиги, приехали в Магнитогорск на товарищеский матч с нашим «Металлургом».

На поле армейцы вышли в таком составе: в воротах место занял м. с. Л. Шмуц, оборона состояла из м. с. В. Уткина, В. Звягинцева, м. с. Г. Янца, В. Бабенко,

полузащитные и нападающие линии представляли Ф. Хисамутдинов, м. с. В. Поликарпов, м. с. В. Жигунов, м. с. Н. Долгов, В. Дорощев.

Капитан нашей команды А. Ушаков вывел свою дружину в составе В. Букарева, В. Уржумцева, В. Ульяновского, А. Сумарокова, Е. Золякина, Ю. Худякова, А. Епихина, В. Преснякова, м. с. В. Вознюка, В. Сидоркина. Стартовый свисток судьи республиканской категории Г. Рылова — поединок начался.

Сразу надо сказать, что игра проходила в невысоком темпе, но это компенсировалось высокой техникой. Москвичи действовали спокойно, не спеша разыгрывали комбинации коротким пасом. Технично играли и наши ребята. Они часто переигрывали маститых соперников в центре поля, смело подходили к их штрафной площадке. Но их атаки умело гасили защитники армейцев. Мастера спорта Валентин Уткин, Григорий Янец, завладев мячом, быстро устремлялись вперед, выводили на удар своих нападающих. Один из таких проходов едва не завершился голом. Команду от неминуемого гола спас отличо дей-

ствовавший в этом поединке Вячеслав Уржумцев. И все-таки нашим ребятам пришлось начать игру с центра поля. Это произошло на двадцать девятой минуте, когда удар Владимира Дорощева вывел армейцев вперед. При счете 1:0 соперники ушли на перерыв.

Во втором тайме игра несколько оживилась. «Металлург» вышел со свежими силами. Вместо В. Уржумцева, Ю. Худякова, В. Вознюка, В. Ульяновского, А. Епихина на поле вышли В. Бобкин, В. Цветков, В. Рындов, В. Поздняков, Л. Гольбекин. У наших ребят было несколько возможностей для взятия ворот, но они грешили неточными ударами, частенько робели перед крепким защитным редутом.

Вдохновенно провел товарищеский матч наш голкипер Валерий Букарев. Он не раз спасал команду в трудных ситуациях. Большую работоспособность проявили, стабильно выступавшие во всех поединках, Евгений Золякин и Анатолий Сумароков.

Но тем не менее — 0:1. «Металлург» так и не смог добиться успеха в матче с московскими футболистами.  
**Р. СЛАВИН.**

## ПОСТАВЩИКИ ВИТАМИНОВ

Пожалуй, не найдется человека, который не знает, что овощи, фрукты и ягоды полезны. Но чем, почему их не могут заменить другие продукты?

Овощи, фрукты и ягоды улучшают пищеварение. Они возбуждают аппетит, усиливают деятельность желудочно-кишечных, слюнных желез и печени, увеличивают выделение пищеварительных соков. Это улучшает химическую обработку пищи и повышает усвоение мяса, рыбы, хлеба, жиров, каш и макаронных изделий, употребляемых вместе с овощами.

Клетчатка, содержащаяся в овощах, фруктах и ягодах — прекрасный регулятор моторной деятельности кишечника. При склонности к запорам полезны богатые клетчаткой свекла, капуста, морковь, огурцы, зеленый горошек, фасоль, а из фруктов и ягод — размоченный чернослив, яблоки, крыжовник, виноград. Благодаря растительной клетчатке усиливается выведение из организма избыточного холестерина, что особенно важно в профилактике атеросклероза и при нарушении обмена веществ. Содержащиеся в овощах и фруктах полезные вещества — крахмал, сахар, белки, органические кислоты и эфирные масла — к тому же придают пище приятный вкус и аромат.

Овощи, фрукты и ягоды поставляют очень ценные для здоровья человека соли калия, которые усиливают сердечные сокращения и удаляют из организма остатки воды и хлористый натрий. При заболеваниях сердца и почек, при отеках, гипертонической болезни хорошую службу могут сослужить абрикосы, персики, апельсины, лимоны, бананы, кизил, алыча, финики, настой шиповника; особенно сухие фрукты — изюм, урюк; из овощей — картофель, шпинат, баклажаны. Бобовые и овощи поставляют железо (фасоль, чечевица, горох, зелень петрушки, шпинат), листовые овощи и бобовые — медь и марганец. Из ягод по содержанию марганца на первом месте стоит черника, за ней следуют вишня и земляника. Высоким содержанием меди выделяется крыжовник. Большинство ягод и фруктов

содержит мало йода. Недавно установлено, что черноплодная рябина является носителем этого элемента.

Овощи, фрукты и ягоды содержат еще и другие минеральные соли — магния, кальция, фосфора, кобальта, — необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Они являются важнейшим, почти единственным поставщиком витамина «С», который укрепляет сопротивляемость организма против различных заболеваний, улучшает обмен веществ. Наиболее богаты витамином «С» красный перец, зеленый лук, капуста (особенно цветная), картофель, щавель, шпинат, томаты, редька, редис, зеленый горошек. Среди фруктов и ягод «чемпионом» по содержанию этого витамина давно считаются плоды шиповника и черная смородина.

В последнее время доказано, что в овощах, фруктах и ягодах витамин «С» сосуществует с витамином «Р» — повышающим прочность капилляров. Это очень важно, так как витамин «С» и «Р» эффективнее действуют совместно. Так, в вишне, черноплодной рябине, в красной и белой смородине много витамина «Р», но мало витамина «С»; в землянике, наоборот, много витамина «С» и сравнительно мало витамина «Р».

В землянике, вишне, винограде и малине содержится значительное количество фолиевой кислоты — витамина, необходимого для нормального кровообращения. Незначительное количество этого витамина содержится также в шпинате, цветной капусте, зеленых листьях петрушки.

Овощи, плоды, окрашенные в красный, оранжевый и желтый цвет (морковь, красный перец, помидоры, тыква, шиповник, облепиха, абрикосы), содержат каротин, из которого в организме человека образуется витамин «А», необходимый для роста, нормального состояния зрения, слизистых оболочек, дыхательных путей. Каротином богаты также лук, зелень петрушки.

Овощи, фрукты и ягоды вносят разнообразие в наше питание.

**К. ТАРАНЕНКО,**  
врач-диетолог.



Четверг, 17 августа  
Шестой канал

11.30 — Программа передач. 11.35 — Новости. 11.45 — Концерт лауреатов международных конкурсов А. Любимова (гобой) и Э. Накипбековой (скрипка). 12.50 — Последнее дело комиссара Берлаха. Телевизионный

художественный фильм. 2-я серия. 13.55 — Премьера телевизионного документального фильма «Соавторы». 15.25 — Новости. 18.10 — Программа передач. 18.15 — «Русская речь». 19.00 — Для школьников. «Творчество юных». 19.30 — «Таганрогские встречи». Передача 4-я. 20.00 — Новости. 20.10 — «Поэзия». Стихи М. Бажана. 20.30 — Концерт самодеятельных танцевальных коллективов. 21.00 — «Мир социализма». 21.30 — Цветное телевидение. А. Николаи. «Зерно риса». Телевизионный спектакль. 23.00

«Время». Информационная программа. 23.30 — «О балете». «Мастера советского балета».

**Двенадцатый канал**  
МСТ. 18.30 — Фильм-опера. «Маша и медведь». ЧСТ. 19.00 — «Актуальный экран». 19.25 — Рекламный калейдоскоп «Что, где, когда?». 19.30 — «Десятая доля пути». Художественный фильм. 20.40 — «Клуб любителей природы». 21.10 — Концерт мастеров искусств.

**Пятница, 18 августа**  
Шестой канал  
11.30 — Программа передач. 11.35 — Новости. 11.45

— Цветное телевидение. «Приходи, сказка!». 12.15 — «Прыжок на заре». Художественный фильм. 13.50 — «Сельская страда». 14.00 — Цветное телевидение. «Мелодии Дунаевского». 14.45 — Документальный фильм. 15.15 — Новости. 19.25 — Программа передач. 19.30 — «Наука — сельскому хозяйству». 20.00 — Новости. 20.10 — Выступление начальника Главного управления пожарной охраны МВД СССР Ф. В. Обухова. 20.30 — Цветное телевидение. Для детей. «Выставка Буратино». 21.00 — Концерт, по-

священный Дню Воздушно-го Флота СССР. Трансляция из Центрального театра Советской Армии. 23.00 — «Время». Информационная программа. 23.30 — «Ждите нас на рассвете». Художественный фильм.

**Двенадцатый канал**  
МСТ. 18.30 — Мультфильм «Остров ошибок». 18.55 — «Из голубого конверта». 19.25 — Киножурнал. 19.35 — Новости. ЧСТ. 19.50 — Сказка для малышей. 20.00 — Программа «Уральская неделя». 21.00 — «Суровые километры». Художественный фильм.

Редактор  
**Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.**

Коллектив трудящихся обжимного цеха № 1 глубоко скорбит по поводу скоростной смерти бригадира ветерана труда комбината ЧУВАШОВА Николая Степановича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.

Личный состав военно-учебного пункта комбината глубоко скорбит по случаю скоростной смерти молодого рабочего модельного отделения фасонно-чугунолитейного цеха ПОЛУШКИНА Александра Иосифовича и выражает искреннее соболезнование родным покойного.

**пишите, звоните, приходите  
наш адрес:**

ул. Кирова, 70, 1-й подъезд, 2-й этаж.  
Телефоны: редактор — 3-38-04; заместитель редактора — 3-50-70; ответственный секретарь — 3-47-04, общие — 3-07-98, 3-40-35, 3-31-33; фотолаборатория — 3-14-42.