

Об отдыхе детей

Во Дворце культуры им. Ленинского комсомола состоялся традиционный «Огонек», организованный детским отделом.

Сюда собрались воспитатели детских клубов, ветераны Великой Отечественной войны и труда, которые помогают вести ра-

боту с детьми в микрорайонах. Шел серьезный разговор о том, как организовать летний отдых ребят. Методист детского отдела Дворца Т. Р. Еськова познакомила собравшихся с планом мероприятий на летний период. В нем предусмотрены различные праздники, спортивные соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми, трудовые десанты и т. д. Выступили и

общественники Ф. Н. Тюгулов, Ф. П. Дымерская, А. П. Исаенко, которые рассказали о своей работе в детских клубах по месту жительства. В заключение лучшие общественники по работе с детьми и воспитатели детских клубов были награждены памятными подарками.

А. БРИЧКО,
наш общественный корреспондент.

КИНОЭКРАН ИЮНЯ

Новая картина киностудии имени Горького «Через тернии к звездам» переносит нас в XXIII век. События — драматические, комические, фантастически необыкновенные и вполне обычные, происходящие на Земле, в космосе и на далеких планетах. Действующие лица — земляне будущего. Они такие, как мы, так же любят, ненавидят, горюют и смеются, но только больше нас, сегодняшних, знают и умеют. Им по плечу спасение целой планеты. Их мир — Земля — прекрасен и добр, а вот мир Деосы, родины инопланетянки Нийи, страшен. Деосиане погубили свою планету, воздух загрязнен, вода ядовита. С неба льются дожди, смертельные для всего живого.

Вы увидите также картину режиссера Вадима Абдрашитова и сценариста Александра Миндадзе «Охота на лис». Это их совместная работа. Счастливы наши дети — единомышленники, как и в своих первых двух фильмах — «Слово для защиты» и «Поворот», — обращаются к теме жизненных перекрестков, на которых человек, шедший по жизни удобной и привычной дорогой, должен заново решать, куда идти, для того, чтобы остаться или стать человеком в самом высоком нравственном и гражданском значении этого слова... Маленький городок. Летний вечер в парке. Двое подростков жестоко и бессмысленно избивают незнакомого человека Виктора Велова. Одного из них, семнадцатилетнего Владимира Великова, суд приговорил к двум годам лишения свободы с отбыванием наказания в воспитательно-

трудовой колонии. Казалось бы, истории конец, преступник наказан по заслугам и потерпевший мог бы навсегда забыть о нем. Но именно с этого момента и разворачивается сюжет этого интересного фильма.

Вызовет, безусловно, интерес и новая картина «Полет с космонавтом». Сегодня многие подростки мечтают стать космонавтами. Вот и герой этой киноленты Семен Брусничкин тоже с затаенной мечтой старательно изучает физику, химию, астрономию, пять иностранных языков, очень много тренируется, чтобы обязательно стать космонавтом. Он считает, что «терпенье и труд все перетрут». Во всем проявляет Брусничкин точность и предельную собранность. И мы верим, что из него получится космонавт.

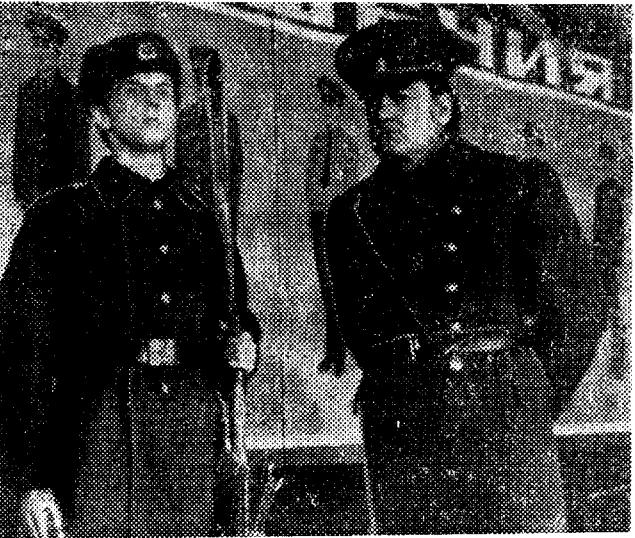
Из зарубежных кинокартин вы увидите фильм «Невинный» прогрессивного режиссера Лукино Висконти. Наши зрители зна-

комы с фильмами Лукино Висконти «Рокко и его братья», «Леопард», «Белые ночи», «Смерть в Венеции», «Семейный портрет в интерьере» и другими.

Многие зрители старшего поколения наверняка помнят модные фильмы с участием аргентинской актрисы и певицы Лолиты Торрес. Музыкальная мелодрама — популярный жанр аргентинского кино. И вот снова на наших экранах музыкальная мелодрама. Фильм «Только она» рассказывает о судьбе молодой популярной певицы Паломы. Делать от искусства хотят превратить ее в куклу, но ей близки народные мелодии и народная музыка. В фильме снимались Сусана Ринальди, Луис Политти и другие.

С. СОКУРЯНСКАЯ,
редактор Кинопроката.

На снимке: кадр из фильма «Полет с космонавтом».



♦ Служба здоровья

СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Женщинам не принято задавать такой вопрос. Недаром говорят, что женщины столько лет, на сколько она выглядит. Но ведь в 50, например, лет можно выглядеть на 40, а можно и на 60. И для любой женщины предпочтительнее, конечно, первый вариант...

Вопросы старения особенно волнуют женщин так называемого переходного возраста, тех, кто стоит на рубеже 50 лет.

Как же отодвинуть старость, удлиннить активный, творческий период жизни женщины, на долгие годы сберечь ее физические и духовные силы?

Одним из целебнейших источников продления жизни, предупреждения преждевременного старческого одряхления является труд — как для мужчины, так и для женщины. Что касается последних, то здесь имеется особенно много примеров, когда они и в возрасте 70—80 лет не уходят на пенсию, сохраняют физические силы и умственные способности, остаются полноценными членами общества.

Возникает вопрос, каким должен быть труд женщины в переходном возрасте, чтобы он помогал ей сохранять неослабевающий интерес к жизни, хорошее физическое самочувствие, психическую полноценность?

Труд этот может быть как умственный, так и физический, но он не должен превышать компенсаторных возможностей женского организма, приводить к переутомлению.

Недопустимы сверхурочная работа, работа по совместительству, в выходные дни, во время отпуска, ибо это способствует перевозбуждению нервной системы и развитию сердечно-сосудистых реакций.

В переходном возрасте очень важно подобрать оптимальный режим труда. Желательно, чтобы выработанный стереотип не прерывался. Внезапное его нарушение часто сопровождается ухудшением здоровья.

Непосильным оказывается для некоторых женщин в этот период освоение но-

вой работы. Поэтому менять профессию в указанном возрасте нежелательно.

24 часа суток женщина может разделить так: 8 часов на работу, 8 — на сон и 8 — на выполнение домашних обязанностей и активный отдых (чтение литературы, занятие музыкой, вязание, шитье, рисование, посещение кино, театров, концертов, выставок, музеев и др.).

Среди тех, кому за 50, распространено мнение, будто отдых в обстановке покоя способствует здоровью. Это глубокое заблуждение. Недаром А. П. Чехов иронически замечал, что можно устать, лежа на диване. Отдыхать надо уметь. Отдых должен быть разнообразным. Для женщин умственного труда необходимо разумно сочетать его с физическим, а также с физкультурой и спортом.

Нормальный сон оберегает и предупреждает от переутомления центральную нервную систему, способствует восстановлению сил организма и является биологической его потребностью. Чтобы легко засыпалось и хорошо спалось, надо ложиться в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов в сутки.

Сон бывает прерывистый, беспокойный, тревожный, если человек переутомился или лег спать на сытый желудок, а также после прочтения книги, просмотра телевизионных передач. Кстати, вечерние прогулки перед сном способствуют ему лучше, чем иные снотворные средства. Краткая прогулка (15—30 минут) позволит снять утомление, а сон в проветренной комнате (температура не выше 18 градусов) принесет успокоение, бодрость, работоспособность. Если сон наступает мучительно, медленно, то хорошо перед сном обтереться теплой водой (до пояса) либо принять теплый душ.

Правильное чередование труда и отдыха полезно соблюдать в течение всей жизни.

Г. ОВЧИННИКОВА,
врач медсанчасти комбината.



Отдел технического обучения производит набор на курсы для листопркатного цеха № 8 по следующим профессиям:

водитель погрузчиков (аккумуляторных) — женщины, срок обучения 1,5 месяца, зарплата во время обучения 100 руб.;

кислотоупорщики (гуммировщики, футеровщики, винипластники, фалитчики) — мужчины, срок обучения 3 месяца, зарплата во время обучения 100 руб.;

резчики холодного металла — мужчины, срок обучения 2 месяца, зарплата во время обучения 110 руб.;

аппаратчики (кристаллизации, рекуперации, электролитического обезжиривания, воздуходеления) — срок обучения 4 месяца, зарплата во время обучения 110 руб.;

операторы постов управления — женщины, срок обучения 3 месяца, зарплата во время обучения 110 руб.;

шлифовщики прокатных валков — мужчины, срок обучения 3 месяца, зарплата во время обучения 110 руб.

Комитет ДОСААФ ММК объявляет набор на курсы водителей-любителей категории «В» и водителей-мотоциклистов категории «А». Начало занятий 10 июня. Занятия проходят по адресу: пр. Ленина, 106.

Обращаться: ул. Уральская, 32.

Телефон: 2-40-89, 2-40-90.

Редактор
Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.

Коллектив механического цеха выражает глубокое соболезнование товарищу А. Е. Долматову в связи со смертью его жены ДОЛМАТОВОЙ Анны Митрофановны.

Коллектив проволочно-штрипсового цеха выражает глубокое соболезнование В. А. Ченанскому по поводу смерти его матери ЧЕКАНСКОЙ Анны Валерьяновны.

Коллектив проволочно-штрипсового цеха выражает глубокое соболезнование по поводу смерти ОВСИННИКОВОЙ Евдокии Никифоровны и выражает соболезнование семье и родственникам покойной.



СУББОТА, 30 мая

Шестой канал
8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Выставка Буратино. 9.35. Для вас, родители. 10.05. Движение без опасности. 10.35. По музеям и выставочным залам. Музей Архангельское. 11.25. Больше хороших товаров. 11.55. «Смелая полет». Передача из Еревана. 12.15. Круг чтения. 13.00. 22-й тираж «Спортивный». 13.15. Премьера телевизионного короткометражного художественного фильма «Аистенок». 13.55. Сегодня в мире. 14.10. Человек. Земля. Вселенная. 14.55. В мире животных. 15.55. Проблемы. Понимание. Решения. 17.25. «Радуга». IV Международный фестиваль телевизионных программ народного творчества. Афганистан. 18.00. 9-я студия. 19.00. Кинопанорама. 20.30. Время. 21.00. Отборочный матч чемпионата мира по футболу. Сборная Уэльса — сборная СССР. 22.45. Премьера фильма-концерта «Музыкальный магазин». 23.30. Новости.

Двенадцатый канал
ЧСТ. 10.40. «Угадайка». Встреча с героями мультфильмов и сказок. 11.15. К Дню химика. Концерт. ЦТ. 10.00. Время. 11.50. «Течет речка». Телевизионный документальный фильм. 12.00. Мамина школа. 12.30. Музыкальная программа «Утренняя почта». 13.05. Русская речь. 13.35. Клуб кинопутешествий. 14.35. Окровавленный разговор. О принципах и методах управления производством. 15.05. Музыкальный абонемент. 16.05. Чемпионат Европы по баскетболу. Мужчины. Сборная СССР — сборная Турции. 2-й тайм. 16.45. «О друзьях-товарищах». Киноконцерт. 17.40. А. Корнеев. Фильм-спектакль Государственного академического театра им. Евг. Вахтангова. 18.45. Здоровье. 20.30. Музыкальный киоск. 21.00. У театральные афиши. 22.00. Челябинские новости. 22.15. Чемпионат СССР по фехтованию. Рапира. Женщины. Финал. 23.00. Время. 23.35. «В мертвой петле». Художественный фильм.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 мая
Шестой канал
8.00. Время. 8.40. На зарядку становись! 9.05. Будильник. 9.35. Служу Советскому Союзу! 10.35. Здоровье.

11.20. Музыкальная программа «Утренняя почта». 11.50. Наука и техника. Киножурнал. 12.00. Сельский час. 13.00. Музыкальный киоск. 13.30. Д. Валеев — «Дарю тебе жизнь». Фильм-спектакль Московского театра им. М. Н. Ермоловой. 15.55. Путевка в жизнь. 16.55. Сегодня — День химика. 17.15. Премьера фильма-концерта «Поет народный артист Татарской АССР Р. Ибрагимов». 17.30. Международная панорама. 18.15. «Сокровища затонувших кораблей». Мультфильм. 18.55. «Примите наши поздравления». Музыкальная программа к Дню химика. 19.30. Клуб кинопутешествий. 20.30. Время. 21.05. Футбольное обозрение. 21.35. Фестивали... Конкурсы... Концерты... 23.00. Новости.

Двенадцатый канал
Шестой канал
8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Программа телевизионных короткометражных художественных фильмов для детей. 10.00. Клуб кинопутешествий. 11.00. Новости. 14.00. Новости. 14.20. Программа документальных фильмов к Дню защиты детей. 15.15. Фильм-концерт. 15.45. Мамина школа. 16.15. К завершению полетов по программе «Интеркосмос». 17.15. Мультфильм. 17.30. Лети, на-

14.20. Победители. Клуб фронтовых друзей. 15.50. Чемпионат Европы по баскетболу. Мужчины. Сборная Югославии — сборная СССР. 17.10. Встреча с чемпионами мира и Европы сборной СССР по хоккею в Зимнем саду Останкино. 18.10. Концерт. 19.10. «Вариант «Омега». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 4-я серия. 20.25. «Звезды Олимпийской регаты». Фильм-концерт. 21.00. «Здравствуй, дельфин». Телевизионный документальный фильм. 21.15. Спутник кинозрителя. 22.00. Волшебный экран. 22.15. Чемпионат СССР по фехтованию. Сабля. Мужчины. Личные соревнования. Финал. 23.00. Время. 23.35. «К черному морю». Художественный фильм.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 июня
Шестой канал
8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Программа телевизионных короткометражных художественных фильмов для детей. 10.00. Клуб кинопутешествий. 11.00. Новости. 14.00. Новости. 14.20. Программа документальных фильмов к Дню защиты детей. 15.15. Фильм-концерт. 15.45. Мамина школа. 16.15. К завершению полетов по программе «Интеркосмос». 17.15. Мультфильм. 17.30. Лети, на-

ша песня. 18.30. Пятилетка и коллектив. 19.00. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Семья Штраус». 1-я серия. 20.30. Время. 21.05. Лица друзей. 21.55. Сегодня в мире. 22.10. Концерт молодых артистов Казахстана.

Двенадцатый канал
ЦТ. 10.00. Время. 10.45. Программа документальных фильмов. 11.20. Позиция в музыке. 12.20. Будильник. 12.50. Мультфильм. 13.20. Спортивный класс. 13.50. Круг чтения. 14.35. Концерт. 14.45. «Капитан Немо». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 1-я серия. 16.00. Документальный фильм. 16.20. Музыкальная жизнь. 17.25. Футбольное обозрение.

ЧСТ. 18.00. Новости. 18.15. Концерт для детей. 18.30. Фильм-детям «Напиши мне письмо». 18.45. Клуб книголюбов. 19.05. Мои ровесники. 19.55. Вечерняя сказка малышам.

МСТ. 20.10. «Жаль, кончались быстро слезы». Передача о V городском слете самодельной песни. 20.35. Новости. ЦТ. 21.00. Служу Советскому Союзу! 22.00. Челябинские новости. 22.15. Международная панорама. 23.00. Время.

ул. Кирова, 70, 3-й подъезд, 4-й этаж. Телефоны: редактор — 3-38-04; заместитель редактора — 3-50-70; ответственный секретарь — 3-47-04; промышленный отдел — 3-07-98, 3-40-35; партийный отдел — 3-31-33; отдел культуры и быта — 3-14-42; фотолаборатория — 3-47-04.

Пишите, звоните, приходите!

НАШ АДРЕС