



В коллективе третьего листопрокатного цеха хорошо знают Маулию Файзулину. Передовая труженица уделяет много времени художественной самодеятельности. Она — солистка инструментального ансамбля.  
На снимке: поэт М. Файзулина.

Фото Н. Нестеренко.

## ПОЧЕТНЫЕ ПИОНЕРЫ ГОРОДА

По решению бюро горкома комсомола большой группе ветеранов Магнитогорска за активную работу по коммунистическому воспитанию юных ленинцев присвоено звание «Почетный пионер города Магнитогорска». Удостоены этого звания Иван Григорьевич Крячко, Фаина Сергеевна Иванова, Иван Иванович Стерликов, Иван Семенович Смуров, Андрей Дмитриевич Филатов, Фарид

Мухамедовна Абдрафикова, Петр Васильевич Корнилов и другие ветераны нашего города.

Грамотами Центрального Совета пионерской организации им. В. И. Ленина награждены Ян Оттович Даргайс, Иван Григорьевич Крячко, Иван Демьянович Скобелев.

Удостоверения о присвоении звания «Почетный пионер города Магнитогорска» и грамоты вручила

ветеранам секретарь горкома комсомола Светлана Белик.

Имена ветеранов, удостоенных почетного звания, занесены в Книгу почета городского комитета комсомола.

Желаем первому отряду почетных пионеров Магнитки плодотворной работы!

А. БРИЧКО,  
наш нештатный корреспондент.

## СЧАСТЛИВЫЕ БИЛЕТЫ

Поистине счастливым оказался тираж денежно-вещевой лотереи по второму выпуску этого года от 21 апреля для листопрокатчиков цеха № 1 металлургического комбината. Если сварщика А. Н. Андрееву он подарил автомобиль «Запорожец», то Геннадий Григорьевич Карпенко за тридцать копеек выиграл

мотоцикл с коляской «Иж-Юпитер-3». А его жена, купившая всего три билета, тоже выиграла мотоцикл. Уже третий мотоцикл выигрывают магнитогорцы с начала года.

14 июля 1972 года в Красноярске состоится очередной тираж выигрышей денежно-вещевой лотереи четвертого выпуска.

**С** НАСТУПЛЕНИЕМ лета, жары соблюдение режима питания имеет большое значение для человека. Это во многом влияет на настроение, жизненный тонус.

Мы попросили врача-диетолога К. Е. Тараненко рассказать читателям о рациональном питании и его режиме.

— Рациональное питание — это питание здорового человека. Оно построено с учетом его физиологических особенностей: возраста, пола, веса, выполняемой работы, времени года и других факторов, определяющих интенсивность обмена веществ у человека.

— Сейчас такая пора, когда свежих овощей, богатых витаминами, мало, а наш организм в них очень нуждается. Клавдия Ефимовна, что сейчас, по мнению врачей, полезнее всего включать в меню?

— Весной и в начале лета, когда в пищевом рационе значительно меньше свежих овощей и фруктов, в меню надо включать овощные (зеленый горошек, цветная капуста) и фруктовые (компоты, соки) консервы, квашеную капусту. Консервированные продукты ближе к естественному и по химическому составу, и по калорийности. Очень полезны салаты из редьки и редиса. Основную питательную ценность их составляют минеральные соли. В редьке и редисе много солей кальция, натрия, магния, железа, фосфора, серы, хлора, не-

обходимых организму. — Лето. Жарко. И очень хочется пить. Сколько жидкости в день можно употреблять?

В летние месяцы можно употреблять четыре-четыре с половиной литра воды, включая жидкость, входящую в пищу. Хорошо утоляет жажду подсоленная газированная вода, квас. Пить нужно маленькими глоточками, задерживая жидкость во рту.

— Как правильно организовать режим питания?

### • СОВЕТУЕТ ВРАЧ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ

— В основу его необходимо положить принцип старого мудрого изречения: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Это значит, что наибольшее количество пищи должно приходиться на первую половину дня, когда человек работает. Если перед сном вы плотно поедите, то нарушите сон. Ложиться спать голодным тоже не следует. Правильнее всего, за два-три часа до сна съесть легкий ужин — овощной салат, стакан кефира или молока.

— Наши металлурги работают посменно. Как нужно питаться тем, кто работает с утра?

— Очень важное значение имеет режим питания. Лучше всего усваиваются пищевые вещества при четырехразовом питании с промежутками по четыре часа, то есть по утрам до работы нужно хорошо позавтракать (20—25 процентов суточного рациона), желателен употребить молочно-овощную пищу без первого блюда. Днем (в 13—14 часов) нужно принять обед. Он должен составить 40—45 процентов суточного рациона и состоять из 3—4 блюд (закуска, первое, второе и третье блюда). Ужин, как правило, должен быть легким (20 процентов суточного рациона), преимущественно из молочно-овощных продуктов.

— Расскажите, пожалуйста, о режиме работающих в вечернюю смену.

— Завтрак после сна, обед перед работой, обязательно пообедать во время работы (второй завтрак), легкий ужин после работы.

— Что Вы посоветуете тем, кто работает в ночную смену?

— Придя с работы домой, нужно позавтракать. Принять обед после сна. Поужинать перед работой и во время работы принять второй завтрак.

В заключение нельзя не напомнить еще раз о том, что правильный режим питания поможет вам реже болеть.

Интервью провела  
Л. НАЗАРЯН.

## • ФУТБОЛ НИЧЬЯ

«Автомобилист» из Кызыл-Орды — единственная во второй лиге шестой зоны команда, еще не изведавшая горечи поражения. Большинство встреч она свела вничью. Но это не значит, что казахские футболисты компромиссны в спортивной борьбе. Напротив, они играют боеспособно, напряженно, никогда не сдаются без боя.

В этом магнитогорских любителей футбола наглядно убедила позавчерашняя встреча «Автомобилиста» с нашим «Металлургом».

Матч начался атаками металлургов. Они настойчиво искали узкие места в обороне гостей. Но автомобилисты действовали слаженно, сводили на нет все усилия наших футболистов. У кзыл-ординцев особенно отличился вратарь капитан команды Александр Чистов. Он умело руководил обороной, сам не раз спасал ворота от, казалось бы, неминуемых голов.

Вторая половина встречи протекла более напряженно. Спортсмены обеих команд играли активно, целеустремленно. На пятидесятой минуте Владимир Преосняков, сделав красивый сольный проход, сильным неожиданным ударом открыл счет.

После забитого гола «Металлург» несколько ми-



нут владел инициативой. Но гости смело оборонялись, действовали на контратаках. Одна из них завершилась взятием ворот. За пятнадцать минут до окончания встречи центрфорвард «Автомобилиста» Валерий Петров сравнял результат. Со счетом 1:1 и завершился этот поединок.

Подводя итог прошедшей встречи, следует сказать, что игра наших футболистов пока оставляет желать лучшего. В команде еще много слабых мест. Это и неточный пас, несогласованность действий нападающих. «Металлург» пока не имеет своего тактического лица. Комбинатцы, которые разыгрывают наши футболисты, просты, схематичны. Невысоки и скоростные качества у металлургов. В общем тренеру команды и игрокам нужно еще много поработать над совершенствованием техники, скорости, чтобы доставлять истинную радость магнитогорским любителям футбола. А болельщики Магнитки с нетерпением ждут от «Металлурга» красивого футбола.

С. РУХМАЛЕВ.

## ГРАФИК

ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ ПО ОТПРАВКЕ ДЕТЕЙ В ПИОНЕРСКИЕ ЛАГЕРЯ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО КОМБИНАТА ЛЕТОМ 1972 ГОДА

«Сосновый бор» (санаторный): 2-я смена — 11 июля.

«Сосновый бор» (пионерский): 2-я смена — 30 июня; 3-я смена — 26 июля.

«Горный воздух» (пионерский): 1-я смена — 6 июня; 2-я смена — 3 июля; 3-я смена — 27 июля.

«Лесной городок»: — 1-я смена — 7 июня; 2-я смена — 4 июля; 3-я смена — 28 июля.

«Озерное»: 1-я смена — 8 июня; 2-я смена — 5 июля; 3-я смена — 31 июля.

«Горное ущелье»: 1-я смена — 9 июня; 2-я смена — 6 июля; 3-я смена — 1 августа.

«Родина мира»: 2-я смена — 22 июня; 3-я смена — 21 июля.

Собрания проводятся на стадионе «Малютка» (проспект Ленина, 12) в 17 часов.

Профком комбината.

## ГРАФИК

ЗАЕЗДА И ВЫЕЗДА ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЯ И ИЗ ЛАГЕРЕЙ ММК

«Сосновый бор» (санаторный): 14 июля — 24 августа (2-я смена);

«Сосновый бор» (пионерский): 8 июня — 3 июля; 4 июля — 29 июля; 30 июля — 24 августа (здесь и далее две первые цифры — даты отъезда и приезда 1-й смены, две вторые — 2-й; две третьи — 3-й смены).

«Горный воздух» (пионерский): 9 июня — 4 июля; 5 июля — 30 июля; 31 июля — 25 августа.

«Лесной городок» (спортивно-оздоровительный лагерь старшекласников): 10 июня — 5 июля; 6 июля — 31 июля; 1 августа — 26 августа.

«Озерное» (пионерский): 10 июня — 5 июля; 6 июля — 31 июля; 1 августа — 26 августа.

«Олимпия» (спортивно-оздоровительный): 12 июня — 7 июля; 7 июля — 1 августа; 1 августа — 26 августа.

«Горное ущелье» (пионерский): 13 июня — 8 июля; 8 июля — 2 августа; 2 августа — 27 августа.

«Родина мира» (санаторный): 2-я смена — 25 июня — 29 июля; 3-я смена — 23 июля — 27 августа.

Профком комбината.

Редактор Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.



Вторник, 6 июня  
Шестой канал

11.45 — «Спортивная азбука». 12.15 — «Приключение пса Цивила». Телефильм. 1, 2, 3-я серии. 13.45 — «По вашим пись-

мам». 14.00 — «Шахматная школа». 15.00 — «Здравствуй, песня».

18.30 — «Мемориальный комплекс Страны Советов». 19.15 — «Для школьников. «Ответы на тысячу «почему?»». «Человек под водой». 19.45 — «Семь дней совхоза «Гигант». Передача 2-я. 20.10 — «Здоровье». 20.50 — «Латинская Америка — борющийся континент». 21.20 — «Песни солнечного края».

21.45 — М. Анчаров. «День за днем». Телеспектакль. Глава 2-я. 23.00 — «Время». 23.30 — Шестой Всесоюзный пушкинский праздник поэзии.

Двенадцатый канал

18.25 — Программа передач. 18.30 — «Календарь садовода». 19.00 — «Актуальный экран». 19.20 — Сказка для малышей. 19.30 — «Смерти нет, ребята». Художественный фильм. 21.00 — «Дело всего народа».

Среда, 7 июня  
Шестой канал

18.00 — «Веселые о воспитании». 18.40 — «Эдуард Тиссе». Документальный телефильм. 19.30 — Для школьников Концерт. 20.10 — «Семь дней совхоза «Гигант». Передача 3-я. 20.25 — Концерт хора русской песни города Костромы. 20.50 — «Процайте, коза и велосипед!». Художественный телефильм. 21.30 — «Время». 22.00 — Международная встреча по футболу.

Сборная СССР — сборная Болгарии. 23.45 — Заключительный вечер шестого Всесоюзного праздника поэзии. Концерт.

Двенадцатый канал

18.25 — Программа передач. Для школьников. «Гайдар всегда с нами». 19.00 — «Актуальный экран».

МСТ. 19.20 — Новости. ЧСТ. 19.30 — «Александр Невский». Художественный фильм. 21.20 — «Приглашаем к нам учителя».

пишите, звоните, приходите  
наш офис

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.