

# НОВОСТИ

## Пионерское лето

В ведении детского отдела Дворца культуры имени С. Орджоникидзе (руководитель Л. Н. Жерлицына) — шестнадцать детских клубов по месту жительства и пять городских пионерских лагерей. Методисты отдела сумели организовать и провести немало интересных мероприятий для детей. Так, во всех детских клубах прошла декада «Никто не забыт, ничто не забыто», состоялись встречи с ветеранами Великой Отечественной войны. Делегация ребят детских клубов и городских лагерей побывала в колхозе «Путь в коммунизм».

Ребята побывали на экскурсиях, принимали участие в спортивных праздниках, военизированной игре «Зарница», выезжали за город.

**А. БРИЧКО,**  
наш общественный корреспондент.

## Награды — лучшим

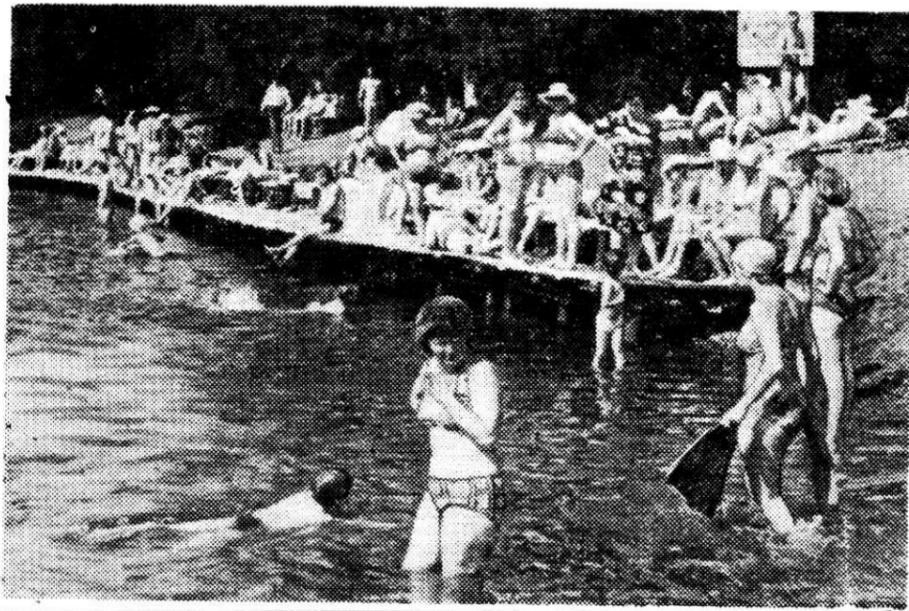
Школа № 8 носит имя Героя Советского Союза И. Бибишева. Стремясь быть достойными почетного имени, учащиеся школы показывают пример в учебе и общественной деятельности. На состоявшемся здесь выпускном вечере четверым выпускникам — Ирине Кузнецовой, Сергею Буре, Светлане Ларионовой, Вере Кравченко, окончившим школу на пятерки, были вручены золотые медали. Одиннадцать человек удостоены Почетных грамот Министерства просвещения РСФСР. В этот день в гостях у ребят побывал представитель шефов — работник аглоцеха № 1 Ю. В. Велух, который вручил лучшим выпускникам школы памятные подарки и сувениры.

**И. КОЛОМЕЕЦ,**  
наш общественный корреспондент.

Озеро Банное — излюбленное место отдыха металлургов Магнитки. Ежедневно сюда приезжают отдохнуть сотни труженников комбината со своими семьями. Для интересного, подножкового отдыха созданы все условия, каждый найдет себе увлечение по душе.

На пляже.

Фото Н. НЕСТЕРЕНКО.



## Спорт

Труженики горно-обогатительного производства провели свой спортивный праздник, посвященный Олимпийским играм в Москве. На старты вышло более 200 горняков. В программу состязаний входили такие виды многоборья ГТО, как бег, прыжки в

длину, толкание ядра, соревнования по поднятию гири и перетягиванию каната и т. д. В своих возрастных группах победы сумели добиться Г. Сорокин (аглоцех № 2), В. Большаков (ремкуст), Г. Богатырев (аглоцех № 1), В. Самодолов (аглоцех № 1), Л. Баранова (РОФ). Интересно проходили соревнования по

поднятию гири. Здесь успех сопутствовал работнику рудника Х. Хайбулову, который 93 раза выжал гирю. В комплексном зачете первое место заняли физкультурники ремкуста, показавшие лучшие спортивные достижения.

**В. АНИЩЕНКОВА,**  
инструктор ДСО «Труд» комбината.

## ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

# ИМ РУКОПЛЕСКАЛ ТОКИО

Токио давно ждал своего «звездного олимпийского часа». Столице Японии предстояло стать местом Игр 1940 года. Но разразившаяся вторая мировая война сделала невозможной проведение Олимпиады. Прошли долгие годы, прежде чем в Токио в октябре 1964 года на Игры XVIII Олимпиады собралось более пяти тысяч спортсменов из 93 стран. Достижения спортсменов на XVIII Олимпийских играх оказались очень высокими. Они превзошли рекорды и достижения, которые до этого считались непоколебимыми. Так, в плавании было обновлено 13 мировых рекордов из 18 регистрируемых; в тяжелой атлетике установлено 26 из 28 олимпийских рекордов. Всего по Олимпиаде было установлено 77 новых

олимпийских рекордов, в том числе 35 мировых, в 89 номерах программы. Успешно выступили спортсмены социалистических стран. Если в Риме они получили 172 медали, то в Токио — 196. Советские атлеты завоевали 96 медалей, набрали 607,8 очка и заняли первое место в неофициальном командном зачете.

Блестяще выступили советские штангисты: ни один из них не остался без медалей. Впервые была завоевана очень ценная золотая награда: шестнадцатилетняя школьница из Севастополя Галя Прохоренко проплыла брассом 200 метров с новым олимпийским рекордом 2 минуты 46,4 секунды. Валерий Брумель в прыжках в высоту преодолел планку на высоте

2 метра 18 сантиметров — золотая медаль и олимпийский рекорд. Выиграли командное первенство советские пятиборцы. Игорь Новиков, выступавший в четвертый раз на Олимпийской арене, к золотой медали в командной победе прибавил «личную» серебряную.

На играх в Токио закончила свои олимпийские выступления наша блестящая чемпионка Лариса Латынина. Она участвовала на трех Олимпиадах — в 1956, 1960, 1964 годах и завоевала 18 медалей.

Большой успех выпал на долю нашего замечательного гребца Вячеслава Иванова — герой Мельбурна и Рима стал в третий раз подряд олимпийским чемпионом. В. САМОДЕЛОВ, судья всесоюзной категории.

## Расчетный чек

Для расчетов населения города с магазинами за товары стоимостью 200 рублей и выше можно применять расчетный чек Государственных трудовых сберегательных касс СССР. Расчетный чек является именным денежным документом, он может быть выдан сберегательной кассой за счет средств, хранящихся на счете по вкладу или вносимых наличными деньгами. По желанию расчетный чек может быть выдан на имя другого лица, которое в этом случае становится владельцем чека. Чек выдается на сумму, кратную 10 рублям. Для расчета за покупаемый товар расчетный чек действителен в течение двух месяцев, не считая дня выдачи. При получении расчетного чека его владелец уплачивает сберегательной кассе 5 копеек за каждые 100 рублей суммы чека. Неполученный расчетный чек может быть оплачен центральной сберегательной кассой города или района, где он был выдан.

Расчеты чеками за покупаемые товары являются удобной формой и сокращают оборот наличных денег.

**Н. ЗЫКОВА,**  
ревизор центральной сберегательной кассы № 1693.

# ТВ

ЧЕТВЕРГ, 10 июля  
Шестой канал  
8.00. «Время». 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. «Жак Оффенбах». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 2-я серия — «Господин Шуфлер». 10.00. «Отзовитесь, горнисты!». 10.30. «Иван Ефремов. Страницы творчества». 11.15. Произведения М. Глинки в исполнении Академического симфонического оркестра Ленинградской государственной филармонии. 11.55. Новости. 14.00. Новости. 14.20. Программа документальных фильмов телевизионных студий страны. 14.50. Фильм — детям. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Жар-морья». (Болгария). 1-я и 2-я серии. 15.45. «Русская речь». 16.15. «Звучит арфа». Фильм-концерт. 16.25. Сильнейшие шахматисты мира. 17.10. К 40-летию восстановления Советской власти в Латвии. 17.55. Премьера фильма — концерта «И я сплел тебе эту песню». 18.15. «Сегодня в мире». 18.40. Премьера телевизионного фильма «Этот «свободный мир». 19.40. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Жак Оффенбах». 3-я серия. «Великая герцогиня». 20.30. «Время». 21.05. «Пять колец».

Двенадцатый канал  
ЧСТ. 17.55. Челябинские новости. 18.15. Фильм — детям. «Четыре танкиста и собака». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 8-я серия — «Берег моря». 19.05. «Внимание: заготовка нормов». 19.30. Поэт Л. Бажина. МСТ. 19.50. Новости. 20.05. Киножурнал. ЧСТ. 20.20. Вечерняя сказка малышам. 20.30. «Киноафиша». 21.05. «Угрюм-река». Телевизионный художественный фильм. 3-я серия.

ПЯТНИЦА, 11 июля  
Шестой канал  
8.00. «Время». 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. «Жак Оффенбах». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 3-я серия — «Великая герцогиня». 9.55. Программа мультфильмов: «Напризная принцесса», «Приключения Зарики». 10.25. «Советская пейзажная живопись 20—30 годов». 10.55. Концерт. 11.40. Стихи В. Маяковского читает заслуженный артист РСФСР Е. Киндинов. 12.15. Новости. 14.00. Новости. 14.20. К Дню победы народной революции в Монголии. «Монголия сегодня». Кинопрограмма. 15.05. Фильм — детям. «Жар-морья». (Болгария). 3-я и 4-я серии. 15.50. «Народные мелодии». 16.00. «Вперед, мальчишки!». 16.45. К 40-летию восстановления Советской власти в Литве. Программа документальных фильмов. 17.45. Игрет Вильнюсский квартет. 18.15. «Сегодня в мире». 18.30. «В Олимпийской деревне». 19.15. Премьера телевизионного художественного фильма «Жаворонки». 20.30. «Время». 21.05. «Эрмитаж».

Двенадцатый канал  
ЧСТ. 17.45. «Кто в пожаре виноват». 17.55. Челябинские новости. 18.15. Мультфильм. 18.30. «Угрюм-река». Телевизионный художественный фильм. 4-я серия. 19.50. Концерт. МСТ. 20.30. Мультфильм. ЧТ. 21.00. «Клуб минопутешественников». 22.00. Челябинские новости. 22.15. Международные соревнования по теннису. 23.00. Симфонический концерт. 23.40. «Золотой эшелон». Художественный фильм.

Редактор  
**Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО**

Коллектив нопрового цеха № 1 глубоко скорбит по поводу смерти **ГУСЕВОЙ** Евдокии Ивановны и выражает искреннее соболезнование детям и родственникам покойной.

Коллектив ЦЗЛ скорбит по поводу смерти **ПОЛЬСКОГО** Рудольфа Александровича и выражает глубокое соболезнование семье и родственникам покойного.

## СОВЕТЫ ВРАЧА

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются гипертоническая болезнь, атеросклероз и коронарная недостаточность, инфаркт миокарда, ревматизм, сосудистые поражения головного мозга, а также сердечно-сосудистые неврозы. Атеросклероз и коронарную недостаточность называют еще «ишемической болезнью сердца». Термин «ишемическая болезнь сердца» предложен в 60-х годах группой экспертов Всемирной организации здравоохранения для характеристики заболевания сердца — острых и хронических, возникающих вследствие недостаточности удовлетворения потребности мышцы сердца в питательных веществах и кислороде, доставляемых сердцу кровью.

# БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

Одна из основных причин возникновения ишемической болезни сердца — высококалорийное питание с содержанием большого количества жира, холестерина (жирные сорта свиного мяса, яйца, сливочное масло и др.), углеводов (мучные изделия, сахар), соли и одновременно низкие энергические затраты (малоподвижный образ жизни). Такая диета способствует появлению ожирения и его последствий: гипертонии, сахарного диабета, подагры, которые в свою очередь ускоряют развитие ишемической болезни сердца.

Большую угрозу для здоровья представляет артериальная гипертония. Гипертония ускоряет и усиливает развитие атеросклероза коронарных артерий сердца, а следовательно, и

ишемической болезни сердца. Очень важно своевременное выявление и правильное лечение артериальной гипертонии. Многие больные не понимают или не знают, что лечение должно быть непрерывным и длительным, иногда в течении всей жизни. Нередко добившись нужного результата и нормализовав артериальное давление, больной прекращает прием лекарственных препаратов, что приводит к быстрому подъему артериального давления. Не следует забывать, что, кроме лекарственной терапии, большое значение имеет правильный режим труда и отдыха, ограниченное потребление соли, поддержание нормальной массы тела с помощью низкокалорийной диеты и физической активности.

Следует особо сказать о вреде курения: между курением и развитием ишемической болезни сердца тесная связь. Среди курящих риск развития этого заболевания приблизительно на 70 процентов выше, чем среди некурящих. К сожалению, многие люди прекращают курить только после появления у них тяжелых признаков ишемической болезни сердца.

Физические упражнения являются хорошим профилактическим и лечебным средством болезни сердца. Но физические нагрузки хороши, когда они разумны. Прежде чем начать регулярные физические упражнения, следует тщательно оценить свою подготовленность, посоветоваться с врачом. Самый доступный вид физических

упражнений для большинства людей — ходьба. Следует ежедневно наиболее полно использовать имеющиеся возможности: ходить пешком на работу и обратно, опускаться и подниматься по лестнице.

Немаловажное значение в развитии ишемической болезни сердца имеют эмоциональные стрессы. Острые нарушения коронарного кровообращения и инфаркты миокарда часто возникают у людей после психических травм и психоэмоциональных напряжений. Значение этого фактора особенно возрастает при их сочетании с другими неблагоприятными условиями (высококалорийная диета, курение, малоподвижный образ жизни). Только соблюдение этих советов поможет избежать заболевания сердца.

**В. БЕЛКИНА,**  
зав. терапевтическим отделением МСЧ комбината.

Пишите, звоните, приходите!  
**НАШ АДРЕС:**  
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.