

# Спорт ПЕРВЫЕ В ОБЛАСТИ

На центральном стадионе металлургов прошли соревнования на первенство областного совета профсоюзов по легкой атлетике среди детских спортивных школ.

Четырнадцать сильнейших команд вели спор за первое место. Борьба была не из легких. И все же представители ДЮСШ № 3 комбината, опередив своих ближайших соперников на 5000 очков, стали победителями в общекомандном зачете. Этот успех по праву разделяет каждый из двадцати участников нашей команды, потому что каждый из ребят стал победителем или призером в одном, а то и в двух видах состязаний.

Трудно перечислить все достижения, но о некоторых все же стоит сказать.

В личном первенстве прекрасный результат показал И. Важаев, выступавший в группе старших юношей. В беге на 400 метров он занял первое место. В этой же группе на дистанции 800 и 1500 метров первенствовал С. Шорохов. Его товарищ по команде и по возрастной группе Г. Шевалов в этих состязаниях завоевал второе и третье места. В младшей группе среди девушек в беге на 400 метров Ж. Напольских стала вторым призером. Но особенно успешно выступили девушки младшей группы в прыжках в высоту. Здесь все призовые места завоевали юные легкоатлетки ММК: Н. Недорова, ставшая победительницей, Л. Дудина и А. Дмитриева, занявшие второе и третье места. Оставили позади своих соперников в прыжках в высоту и наши юноши, выступавшие по старшей возрастной группе. С. Дерешев здесь был первым, А. Кравченко — вторым.

С большим преимуществом девушки младшей и старшей возрастных групп выиграли эстафету 4x100 и 4x400 метров. В спортивной ходьбе на пять километров тоже отличились питомцы нашей школы. Среди младших юношей лучшим был Н. Парфенов, среди старших — Ю. Ахтамов.

Отличные результаты ребят — это заслуга их тренеров. Неустанно работали с ними на протяжении всего года В. С. Жигалев, Р. Г. Зорин, В. В. Саранчуков, Г. И. Корнеев, Л. С. Мороз, Н. М. Сергеева, Ф. Ф. Потапов. П. ЛУГОВСКОЙ, директор ДЮСШ № 3 комбината.

**ХОРОШИЙ** отдых — важное средство укрепления здоровья, непрерывное условие долголетия. Но что значит хороший отдых? Каждый человек понимает это по-разному, но специалисты утверждают, что хороший отдых — это прежде всего активный отдых. И они правы.

У слова «отдых» один корень со словом «дыхание».

## ◆ СОВЕТЫ ВРАЧА

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Вдыхание чистого воздуха обогащает кровь кислородом, у человека улучшается самочувствие, интенсивнее происходит обмен веществ, проходит утомление, восстанавливается работоспособность. Поэтому лучше, если вы свои выходные дни или отпуск проведете на свежем воздухе, в лесной местности. К тому же надо не забывать, что активный отдых на природе способствует улучшению настроения, а это один из союзников здоровья.

Активно отдыхать на природе можно по-разному, в зависимости от интересов человека, его возраста и со-

стояния здоровья. Если вы молоды и не страдаете недугами, то лучше всего отправиться в туристический поход. Пройденные за день километры, впечатления от общения с природой как ничто другое окажут благотворное влияние на ваш организм. Но, допустим, вы находитесь в доме отдыха, и у вас нет возможности отправиться в тур-

стеснять вас. Часто неподходящая обувь или тесный костюм портят все впечатление от прогулки да и настоящего отдыха не получается.

Сейчас установились жаркие дни. И многие горожане стремятся все свое свободное время проводить на пляже. Загар и купание очень полезны, если этим не злоупотреблять. Начи-

заболеванием. Нельзя загорать людям, болеющим гипертонической болезнью, страдающим атеросклерозом, ревматизмом, язвенной болезнью. Пребывание на солнце способствует обострению заболеваний. Таким людям полезны воздушные ванны в затененных местах.

Лето, отпуск — самое лучшее время для приобретения к спорту, физкультуре. Активный двигательный режим рекомендуется всем. Людям здоровым полезен ежедневный бег, игры в волейбол, теннис, бадминтон. Для людей с каким-то заболеванием тоже есть комплекс гимнастических упражнений, которые улучшают функцию больших органов, их можно делать в любое время дня. И, конечно же, никому не притуплена утренняя гимнастика, которая дает бодрость на весь день.

Летний активный отдых, проведенный вне дома, на природе, обогатит вас впечатлениями, принесет пользу вашему организму.

**А. ФУРСОВА,**  
зав. терапевтическим отделением поликлиники № 1 медсанчасти комбината.

поход. Тогда вы можете совершать прогулки в лес, в горы. Не бойтесь усталости, пусть учащенное бьется ваше сердце, пусть в полную силу работает сердце.

Такие прогулки полезны и для людей пожилого возраста, если вы свои выходные дни или отпуск проведете на свежем воздухе, в лесной местности. К тому же надо не забывать, что активный отдых на природе способствует улучшению настроения, а это один из союзников здоровья.

Готовясь пойти в лес, наденьте удобную обувь, без высоких каблуков, и одежду, которая не будет

нагревать вас. Часто неподходящая обувь или тесный костюм портят все впечатление от прогулки да и настоящего отдыха не получается. Сейчас установились жаркие дни. И многие горожане стремятся все свое свободное время проводить на пляже. Загар и купание очень полезны, если этим не злоупотреблять. Начи-

нать загорать нужно постепенно — с 10—20 минут пребывания на солнце в нежаркое время дня (с 9 до 11 или с 16 до 18 часов). Длительные солнечные ванны особенно в жаркое время (с 11 до 16 часов) вызывают ожоги, переутомление, иногда тепловой или солнечный удар. Купаться в это время дня тоже не рекомендуется: перегретый организм и прохладная вода могут привести к простудным заболеваниям.

Особенно осторожно надо пользоваться солнцем людям пожилого возраста, а также тем, кто страдает тем или иным хроническим

## Лучшие сандружинницы

Завершились соревнования сандружин, санзвеньев и саншестов комбината. По программе соревнований санитарным активистам производственных коллективов надо было продемонстрировать свои умения в оказании первой медицинской помощи при ожогах, травмах, отравлениях. Оценивались также действия сандружин в «ядерных, химических и бактериологических очагах», обращалось внимание на знание правил переноса пострадавшего, умение работать в противогазе, правильно брать отбор пробы воды, почвы, пищевых продуктов. Лучшее среди всех поставленных заданий справилась сандружина локомотивного цеха ЖДТ (командир дружины А. С. Сорокин). Среди санитарных звеньев первое место присуждено санзвену электроремонтного цеха (командир звена Г. Н. Емельянов). Лучшим саншестом признан саншест цеха вентиляции (начальник поста А. А. Попов).

Сандружинницы локомотивного цеха представляли коллектив комбината на городских соревнованиях. И там они были признаны лучшими.

**Н. БЕРЛЯКОВА,**  
председатель общества Красного Креста ММК.



На снимке: сандружинницы первого цеха ремонта металлургических печей перед началом соревнований.

Фото Н. Нестеренко.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Указом Президиума Верховного Совета СССР медалью «За трудовую доблесть» награжден директор пробной базы металлургического комбината Троицан Василий Мартынович.



Вторник, 14 июля  
Шестой канал

8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Программа мультфильмов. 9.35. «Пока стоят горы». Художественный фильм. 10.50. Концерт. 11.20 и 14.00. Новости. 14.20. Твой труд — твоя высота. Кинопрограмма. 15.20. Фильм — детям. «Пассажир». Телевизионный художественный фильм. 16.00. Концерт. 16.35. Адреса молодых. 17.35. Премьера телевизионного документального фильма «Надар Думбадзе». 18.00. Веселые нотки. 18.15. Сегодня в мире. 18.30. Программа телевидения Франции, посвященная национальному празднику — Дню взятия Бастилии. 20.30. Время. 21.05. Документальный экран. 21.45. Сегодня в мире. 22.00. Продолжение передачи «Документальный экран».

Двенадцатый канал

10.00. Время. 10.45. Программа телевизионных документальных фильмов. 11.40. Любимые стихи. 12.10. Программа мультфильмов. 12.40. А. Платонов. По страницам прозы. 13.25. Песни о городском герое. 14.15. Программа короткометражных телевизионных художественных фильмов для детей: «У Лукоморья», «Сочинение».

«Струны для гавайской гитары». 15.30. Концерт. 15.50. Документальный фильм. 16.25. Продолжаем разговор о музыке. Народная песня. ЧТ. 18.00. Челябинские новости. 18.15. Челябинск — Чехословакия. Девяда чехословацкой книги в Челябинске. 18.50. Ответы на вопросы садоводов. 19.20. «Криво». Телевизионный художественный фильм. 2-я серия. 20.25. Вечерняя сказка малышам. МСТ. 20.40. Новости. ЦТ. 21.00. Сельский час. 22.00. Челябинские новости. 22.15. Чемпионат СССР по прыжкам в воду. Вышка. Финал. 23.00. Время.

Среда, 15 июля

Шестой канал  
8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Родом из детства. А. Н. Толстой — «Детство Никиты». 9.50. Концерт. 10.20. В мире животных. 11.20. Концерт. 12.00 и 14.00. Новости. 14.20. По Сибири и Дальнему Востоку. Кинопрограмма. 15.15. Чему и как учат в ПТУ. 15.45. Русская речь. 16.15. Концерт. 16.45. Международная встреча ветеранов войны в Бресте. 17.00. Вместе — дружная семья. 17.30. Отзовиесь, гористые! 18.00. В каждом рисунке — солнце. 18.15. Сегодня в мире. 18.45. На экране — кинокомедия. «Волга-Волга». Художественный фильм. 20.30. Время. 21.05. «Что? Где? Когда?». Телевизионная викторина. 21.45. Сегодня в мире. 22.00. Продолжение передачи «Что? Где? Когда?». 22.20. «В краю ювелиров». Телевизионный документальный фильм. Двенадцатый канал  
10.00. Время. 10.45. Песни и танцы народов СССР. 11.20. «Моя наша ладонь». Телевизионный документальный фильм. 11.50. Вперед, мальчишки! 12.35. «Хорошее настроение». Концерт. 13.05. Программа мультфильмов. 13.35. «Ну, что же ты, папа!». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 1-я серия (ГДР). 14.40. Концерт. 15.40. «Шахматная». Фильм 1-й. Читает народный артист РСФСР и Армянской ССР С. Кочарян. 16.30. «Дом для серпоклюва». Научно-популярный фильм. 16.50. «Ога, Тангакишвили». Страницы творчества. Фильм-концерт. ЧТ. 18.00. Челябинские новости. 18.15. «О нормах, как о хлебе». Беседа об организации соревнования на заготовке кормов. Репортаж из совхоза «Муслюмовский». МСТ. 18.40. Новости. 18.50. «Кто, если не мы». Кино очерк. ЧТ. 19.10. «Абитуриенту-81». Рассказ о Магнитогорском горно-металлургическом институте им. Г. И. Носова. 19.25. Встреча после спектакля. Народный артист РСФСР Леонид Броневой. 20.15. Вечерняя сказка малышам. МСТ. 20.25. Молодежная программа. ЦТ. 21.00. Чемпионат СССР по футболу. «Спартак» — «Пахтанор». В перерыве — Челябинские новости. 23.00. Время.

## Приглашаем посетить

17 ИЮЛЯ НА СТАДИОНЕ ИМЕНИ 50-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ СОСТОИТСЯ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЙ СПОРТИВНО-МАССОВЫЙ ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ МЕТАЛЛУРГА.

В программе праздника:

Показательные выступления спортсменов: семейные эстафеты, прыжки с парашютами, вело- и мотоэстафеты, дельтапланеристы.

Чествование победителей IV этапа социалистического соревнования, посвященного 50-летию ММК.

Показательные выступления каскадеров клуба «Автородео» (г. Тольятти). Цирковые трюки на автомобилях «Жигули».

Концерт мастеров искусств. Праздничный фейерверк. Массовое гуляние.

Начало в 19 часов.

## НАМ ОТВЕЧАЮТ

### «Вы заказывали автомобиль»

Статья, опубликованная под таким заголовком в «Магнитогорском металле» 20 июня, проработана на производственном совещании в комбинате питания со всеми руководителями предприятий общественного питания. Дано указание завести журнал по учету использования транспорта, указано также на необходимость заполнения всех реквизитов в товарно-транспортных накладных. В путевых листах производится отметка о фактически отработанном времени и ставится подпись руководителя.

Принимая во внимание специфику работы предприятия комбината питания, периодичность поступления скоропортящихся продуктов на базу и доставку их в столовые с учетом выдерживания сроков реализации, в отдельных случаях допускается недогруз машин (в частности, автомашин марки «Жигули» и «Москвич»).

**Н. ИВАНОВ,**  
директор комбината питания.

За редактора  
**Л. К. АРХИПОВ.**

Коллектив проволокошрифтового цеха выражает глубокое соболезнование А. М. Молостовой по поводу смерти его жены МОЛОСТОВОЙ Валентины Николаевны.

Коллектив рудника горы Магнитной выражает искреннее соболезнование Курсевику Г. И. по поводу смерти его матери КУРСЕВИЧ Анны Дмитриевны.

## Хотите выиграть?

Пятый выпуск денежно-вещевой лотереи оказался шедрым на «счастливые» билеты для магнитогорцев. В первый же день оплаты только в одну нашу сберегательную кассу были предъявлены два билета, выигравшие автомобили «Москвич — 2140» стоимостью по 7491 рубль. Их счастливыми обладателями стали В. К. Герасимов и

Е. А. Гоманов — работники металлургического комбината.

В этом же тираже холодильник за 225 рублей выиграла работница связи М. И. Валянова.

Очередной тираж денежно-вещевой лотереи состоится 17 июля в г. Калининграде. Не забудьте приобрести билеты.

**Г. МИНАШКИНА,**  
заведующая сберкассой, 8278/024.

Спишите, 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.