

Я В РАБОЧИЕ ПОЙДУ...

Средняя школа № 10 — одна из старейших в Гурьевске. Есть у нее трудиной лагерь. Он построен единственный город. Сначала школьники работали в Салапирском соколе. А прошлое лето отдали лесу — ухаживали за посевами хвойных. Благодарности руководителей и коллектива Гурьевского леспромхоза украшают страницы летописи школы.

Однажды директор шефствующего над школой Гурьевского металлургического завода В. Т. Полузотов предложил директору школы эксперимент: дать возможность ребятам проработать целую смену на рабочих местах. Пусть испытывают себя. Пусть на деле узнают, что значит быть рабочими. Это будет самой убедительной агитацией. А профориентация, в пользу ко-

торой все давно убедились, не престанет быть отвлеченным понятием.

В коллективах началась подготовка. На заводе ее вели штаб: директор В. Т. Полузотов, секретарь парткома В. С. Грин и секретарь комитета комсомола Г. М. Аверникова.

Директор школы О. С. Толмачева, зауч в воспитательной работе Н. Н. Тараско, преподаватели в это время узнали о ребятах, в каком цехе они хотели бы работать.

...Вот и заводские ворота. Здесь десятиклассников ждали рабочие цехов марганцевого, литьевого, крепежных и металлических изделий.

Пройден инструктаж по технике безопасности, и вот начались первые в их жизни рабо-

бочая смена. Школьники ее подробно описали в своих сочинениях.

«Сначала делошло плохо», — пишет Люба Гуляева. — Тогда Оксаникова (рабочница) сказала мне: «Ты посмотри, как я на работе гравюрами». А мне, может быть, вот эта работа кажется настойчивой!».

Так прошла эта первая в жизни ребята рабочая смена. А потом в школе состоялся «большой разговор». Так называют в школе № 10 собрания подобного года. Это тоже традиция. «Большой разговор» всегда собирается по сложным проблемам.

На этот раз пригласили депутатов, активистов и, конечно, шефов: директора завода В. Т. Полузотова, столяра, Героя Социалистического Труда П. С. Зотова. — Он в любви к своей профессии. Скажем, у меня кней любовь с первого взгляда. Сколько раз я видел, как идет плавка, и все-таки каждый раз волнуюсь. Работа у нас трудная, но я сейчас чувствую себя упаковщиком, как семнадцатилетний.

Конечно, пока рано делать выводы, какую дорогу в жизни выберут выпускники этой школы.

Но то, что еще в школе имели

возможность приобщиться к настоющему делу, — это очень важно.

А. ПАШКОВА, заместитель редактора газеты «Знамя Ильича». г. Гурьевск.

ЗДРАВСТВУЙ, ВЕСНА!

Проводы русской зимы — праздник в Кузбассе традиционный. С каждым годом он привлекает своим ярким многообразием и весельем десятки тысяч людей на улицы и площади.

Воскресным утром по улицам Кемерово промчались различные русские тройки с Дедами Морозами на облучках. Звон колокольчиков, веселые голоса баюков и гармоник за-захали привычные звуки граммофонов, обычный городской транспорт почтительно уступал дорогу веселым «поездам с рожками», Снегурочкам, скоморохам и корабельчикам.

В полночь на площади Пушкина, Дед Мороз и Снегурочка торжественно под всеобщее одобрение многоголосой плащади передают эстафету времени года. Весне. (Отлично спрашивали с ролеми любиминых народных героев студенты пединститута Г. Щербаков, М. Шабалина и Т. Запысова).

После этого «официального» акта на площади воцаряется поистине весеннее настроение. Люди словно молодеют и даже солидные, празднично одетые мужчины вступают в соревнование по перетягиванию каната, пробуют свои силы в конкурсе сильней, караюются по скользкому столбу за традиционными петухом и сапогами...

Праздничные концерты поставили для горожан участники творческой самодеятельности клубов коксоглинского и азотнокислового заводов, ГРЭС и Южного поселка, Дворца культуры строителей, шахтеров и Киреевского района. Ведущими были вдохновители весеннего настроения — учащиеся культпросветучилища, института культуры и работники городского суда. Весенние ритмы раздавались в восхруплены народном катке и в городском саду, где состоялся весенний бал на льду.

Вечером в городе состоялось факельное шествие молодежи. Гимном первому весеннему вечеру долго раздавались на площади мелодии молодежных и русских танцев.

А. БЕЛОВ.

На снимках: корабельницы Надя Левицкая и Татьяна Чарухина — продавцы магазина «Сибирь»; Дед Мороз предлагает маленьким подарки.

Фото П. Костюкова.



• ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

СНОВА О ВИТАМИНАХ

В наше время, пожалуй, трудно найти человека, который бы не знал о том, что для поддержания здоровья нужны витамины. Не новость и то, что эти высокодейственные биологические вещества, присутствующие в тканях в ничтожных количествах, способны весьма эффективно выступать в обмен вещества. Они участвуют в защите организма от неблагоприятных внешних воздействий, увеличивают его выносливость, а также и устойчивость по отношению к инфекции.

Когда питание однообразно, когда ограничено потребление овощей и фруктов или неправильно приготавляются пища, может возникнуть острый дефицит витаминов. Медики называют такое явление гиповитаминозом. При этом может проявляться недостаточность какого-либо одного витамина или, что чаще встречается, нескольких одновременно. При гиповитаминозах, как правило, возникают вялость, общая слабость, ухудшается аппетит, снижается работоспособность.

Чтобы предупредить гиповитаминоз, особенно в тех случаях, когда можно предположить недостаточное поступление витаминов с пищей, целесообразно дополнительные принимать специальные витаминные препараты, выпускаемые в форме драже или таблеток, и содержащие один или несколько витаминов в дозах, соответствующих потребности в них организма.

Очень хорошее профилактическое действие оказывают поливитаминные препараты, в состав которых входят витамины А, В₁, В₂ и С. Прием одного такого драже полностью удовлетворяет потребность ребенка, лицея, взрослого человека. Все эти препараты проходят без рецепта врача, но это не значит, что принимать их можно по собственному разумению, а не в том количестве, которое указано на упаковке.

Нередко, особенно в зимний период, люди получают с пищей мало витаминов С и Р. Неразумно ограничиваться приемом ссылками на сезон и ничего не предпринимать, тем более, что вполне определенный профилактический эффект дают таблетки таких витаминов, заготовленные из плодов шиповника или черноплодной рябины. Выпускаются в поступающих в широкую продажу также таблетки витамина С с рутином (препарат этот относится к витамины Р). Можно прибегнуть и к натуральному или витаминизированному сиропу из плодов шиповника. Он очень вкусен и

СПОРТ • СПОРТ • СПОРТ • СПОРТ • СПОРТ • СПОРТ • СПОРТ

ЧЕМПИОНЫ — ПРОКАТЧИКИ

Любят хоккей на Кузнецком металлургическом комбинате. Совсем не случайно в конце прошлого года по инициативе заводского комитета комсомола и совета физкультуры было решено провести первенство комбината по хоккею среди цехов и служб. 10 команд начали подготовку к розыгрышу: постоянно проводили тренировки на пульте стадиона «Металлург».

В турнире стартовало 10 хоккейных дружин комбината, но лидеры определились в перв-

ых турах. Тон розыгрышу задала команда, возглавляемая бывшим наставником хоккеистов «Металлурга» тренером-общественником А. Н. Ветровым. Надо сказать, что этому опытному знатоку хоккея в короткий срок удалось создать неплохой игровой ансамбль из работников прокатных цехов комбината.

Первый розыгрыш первенства Кузнецкого металлургического комбината по хоккею закончился. Но любители не собираются покидать хоккейные коробки: на дних стартует розыгрыш кубка комбината по хоккею.

А. ГОЛЬЦЕВ.

г. Новокузнецк.

ЛЮБИМЕЦ ВСЕХ МАЛЬЧИШЕК

Рудольф Яковлевич Розенков — тренер юношеской хоккейной команды. В любое время, иднем, и вечером, его можно встретить в хоккейной коробке на кемеровском стадионе «Химик». Он тренирует команды юношеской, детской и юношеской, участвующих в играх на призы «Золотой шайбы». Его знают мальчишки всего города, увлеченные хоккеем: в кастриюле, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости блюда, затем, помешавая ложкой, выливают этот раствор в кастриюлю, тарелку споласкивают другой порцией и снова перемешивают.

Бывают условия, когда потребность человека в витаминах увеличивается, и тогда не удовлетворяется даже полноценное питание. Например, всем работающим в горячих цехах, независимо от рациона, рекомендуется принимать препарат «Тетраптин», содержащий более высокие дозы витамина С, можно воспользоваться его готовым препаратом. Расчет таков: одна таблетка (0,5 грамма аскорбиновой кислоты) берется на 5—6 порций первого или третьего блюда для взрослых или на 10 порций для детей. Непосредственно перед едой чистую тарелку кладут нужное число таблеток, заливают их некоторым количеством жидкости б