

МЫ – МОЛОДЫЕ!

**ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ
КАК ТОЛЧОК К ДЕЙСТВИЮ**



"Могучая кучка" из 25 человек прибыла ранним утром на заводскую лыжную базу. Среди них пятерка бывалых, кто прошел программу тренинга в апреле на городском слете работающей молодежи. Остальные "новобранцы" делегированы цехами и службами предприятия.



Ведущие семинара – ровесники тех, кто приехал учиться. Представитель молодежной организации управления образования Ирина Ильченко в июне получит диплом педагога-психолога. Дмитрий Крестьяников педагог-организатор в Серовском профессиональном училище, председатель студенческого совета при управлении культуры и молодежной политики. Алексей Писарев тоже педагог-организатор, его рабочая площадка в школе 13. Немного позднее к ним присоединились студентки педколледжа Дарья и Елена.

Обещаем, что программа дня будет насыщенной. Задания пойдут от простого к сложному. Механикам предстоит пройти "Веревочный курс", стать участниками ролевой игры "Город выбора". Программу разрабатывали вместе, дополняя и корректируя её. Мы ведь и сами еще учимся. Но этот опыт только на пользу всем.

Цель сегодняшнего сбора – повысить активность ребят, поднять их, так сказать, на подвиги. Чтобы молодые заводчане сплотились, почувствовали себя единым коллективом, способным горы свернуть, ощутить в себе способность приносить реальную пользу предприятию конкретными делами.

Тренинги учат общаться, слышать друг друга, понимать и решать существующие проблемы. Учат понять, что это вполне возможно – даже при отсутствии материальных стимулов, но при наличии благой идеи, цели, ввела в курс Ирина Ильченко.

Сначала участникам семинара предложили задания на сплочение команды. Ошибка любого могла стать причиной повторного испытания для справившихся с заданием.

Инженер-конструктор Наталья Самойлова на кухне занималась подготовкой обеда, но время от времени с интересом наблюдала за происходящим. Для нее этот тренинг – пройденный этап.

– Нам тогда тоже было в новинку, вызывало захватывающий интерес, – говорит Наташа. – Конкурсы проходили как игра, серьезная работа у ребят впереди. Например, следующий этап тренинга – учиться слышать. Ведущая достает красивую коробочку и показывает, что в ней собрано множество прелестных безделушек. И с каждой из них у нее связана своя история. Яркие заколочки, бантики, смайлики сразу привлекают внимание. И ты даже не обращаешь внимание, когда вскользь она говорит, что каждому необходимо взять из коробочки камень. В результате все прихватывают понравившуюся вещь, на которой заострилось внимание. И абсолютно не услышанным остается задание. Это говорит о том, что руководитель должен четко и ясно ставить перед своей командой цели и обсуждать пути их достижения. А подчиненный – быть предельно собранным, внимательным, а не витать в облаках.

Лично для меня очень поучительный момент. Теперь на работе ста-



раю слушать и слышать своих коллег. А еще – увидеть их способности, которые на первый взгляд незаметны. Каждый из нас может взять ответственность за свои слова, за свои поступки, выполнить поручение. Но не каждый сумеет дать это поручение другому и быть уверенным в том, что человек его выполнит не хуже тебя.

Смысл каждого этапа тренинга и результаты обсуждались сразу же. Следующее задание вызвало особые впечатления. Ребята разделились на две команды, в каждой надо было выбрать человека на роль работа-

которому предстояло пройти полосу препятствий, руководствуясь только десятью командами членов команд.

– Нахожусь на максимальном позитиве, – поделилась в конце конкурса инженер-технолог цеха 9 Оксана Максимовских. – А ведь, честно скажу, не хотела сюда приезжать. А оказалось, интересно всё! В игровой форме лучше узнаем друг друга и самих себя, учимся работать в коллективе. Видны и понятны ошибки. И, что важно, учтя совершенные недочеты, все равно двигаемся вперед и достигаем своей цели. А эмоции не могу сдерживать, потому что хочется,

чтобы наша команда победила. Каждый переживает за свой коллектив!

Затем было так называемое "Падение на доверие", когда, полностью доверившись своим товарищам, стоя спиной, нужно упасть на их скрещенные руки. Довериться другому – оказывается, и этому нужно учиться.

"Бурлящая река" – еще одна ситуация для разработки совместного решения. Как организовать переправу до другого берега условной реки?

Апогеем семинара стало последнее испытание тренинга – "Город выбора". В театрализованной форме предлагались различные жизненные ситуации, требовавшие от ребят единогласного решения. Непростая задача для полных юношеского максимализма: у каждого свое мнение и каждый считает его единственно правильным.

– Неожиданные ситуации, которые накопили эмоции до предела, – сказала инженер-технолог Нина Архинос. – Необходимость быстро принять важное решение, от которого будет зависеть дальнейшая жизнь человека и даже жизнь других людей. Как это непросто! Поняла, что в таких случаях эмоции не всегда хороший советчик. Для принятия правильного, благого решения нужно руководствоваться здравым смыслом, холодным разумом. Решение тут нужно принимать коллективно. И кому-то взять на себя ответственность за решение и убедить в его правильности весь коллектив.

До этого была уверена, что меня невозможно переубедить. Если что-то решила, то не отступала от своего мнения. Сегодня же поняла, что порою это сделать даже необходимо, чтобы принести другим пользу.

Подводя итоги прожитому дню, Ирина Ильченко сказала:

– Как рождаются дела? С чьей-то инициативы, с неравнодушия. В свое время мы пришли в комитет по делам молодежи и предложили эту программу. На данном этапе у нас она одна. К осеннему городскому слету работающей молодежи обязательно придумаем что-то новое. Если у вас есть идеи – предлагайте. Обязательно выслушаем, примем в свою команду.

Спасибо, что отложили свои дела и приехали сюда. Если вы здесь, это говорит о том, что вы не случайные люди. Вы действительно хотите изменить свою жизнь и жизнь в своем коллективе в лучшую сторону и готовы приложить к этому усилия. Переходите от слов к делу!

Каждый день каждому из нас приходится делать выбор – в повседневной жизни, в рабочей обстановке. Быть вместе с активистами завода или оставаться в стороне, плыть по течению или взять весла и грести вперед – это тоже ваш собственный выбор. И от того, каким он будет, зависит и ваше будущее. Вам решать.

**И.АНДРЕЕВА
Снимки Т.ГАГАНОВОЙ**

НАШИ ВЕТЕРАНЫ

РОДОМ ИЗ МАЯ

В последнем месяце весны свой юбилей встретили 27 ветеранов-механиков.

75 лет исполнилось Адольфу Николаевичу Вершинину, Анастасии Петровне Ворошиловой, Таисье Степановне Дрягиной, Тамаре Филипповне Дымман, Алику Николаевичу Жевняку, Людмиле Степановне Кыровой, Владимиру Степановичу Папину.

О Вершинине говорит бывший инженер-конструктор Любовь Семеновна Пинаева:

– Адольф Николаевич – конструктор с большой буквы и человек добрейшей души. Когда пришла на завод, он трудился в отделе главного механика, я – в отделе главного энергетика. Так случилось, что однажды, когда он уже возглавлял специальное конструкторское бюро, меня туда направили "на прорыв". Форсировали подготовку чертежей пристроя к заводской больнице 3. После этого Адольф Николаевич и пригласил меня работать в СКБ.

Не так много встречается на жизненном пути таких ответственных, грамотных и порядочных людей. Адольф Николаевич из плеяды именно таких. Требовательный, в первую очередь, к себе. Задачи, которые перед СКБ ставил завод, не делил на мелкие и крупные. Даже к мелочам относился серьезно, работал скрупулезно, шлифуя каждую черточку в чертежах. И от других требовал такой же четкости, ответственности, предельной собранности на рабочем месте.

Очень начитанный. В дни рождения всем писал поздравления в стихах. Умел тонко под-

метить особенности каждого, подчеркнуть достоинства, направить работать над недостатками. В заводской газете вышло немало его публикаций на актуальные темы.

В день юбилея хочется сказать Адольфу Николаевичу самые теплые слова. Сказать огромное спасибо за то, что посчастливилось трудиться рядом с ним, а еще пожелать крепкого здоровья и долгих лет счастливой жизни!

70-летие отметили Алевтина Дмитриевна Глушкова, Татьяна Григорьевна Гришина, Нина Абрамовна Заверткина, Людмила Евгеньевна Логинова, Александр Сергеевич Пешуков, Любовь Ивановна Попова, Тамара Алексеевна Попова, Тамара Григорьевна Яковлева.

– С Татьяной Григорьевной знакома с юности, – рассказывает о Гришиной член заводского совета ветеранов Алевтина Алексеевна Комарова. – Обе были комсоргами. И тот запас неиссякаемой энергии сохранился в ней до сих пор. Особенно ярко ее изобретательная жилка проявилась, когда она оказалась в экспериментальной лаборатории отдела главного конструктора под началом Виктора Ивановича Свищунова. Именно там разрабатывались новые образцы заводской светотехники, товаров народного потребления. В их конструкции немало ее идей. Курорты, различные учреждения и квартиры во многих уголках страны украшают светильники, к разработку которых приложила свои руки и мысли Гришина.

Таня серьезно занималась фотографией. Частенько в "Трудовой вахте" печатались ее снимки. Не пропустила она хороший кадр. Это особое мастерство.

Умела Татьяна работать с молодежью.

Одно время была производственным мастером в ГПТУ-83, вела группу токарей. Ребята разношерстные, каждый со своим характером, порой весьма непростым. Но к каждому находила ключик. Водела их в турпоходы, испытывала на прочность и дружбу. И ее уважали, прислушивались к советам и требованиям.

Так вышло, что всю свою жизнь Татьяна посвящала людям. И до сих пор продолжает так жить, стремясь дарить тепло, добро. С сердечной отдачей занимается детьми сестер, внуками. В ее доме тишина – редкий гость. И, наверное, для нее это счастье.

65 лет исполнилось Лидии Алексеевне Вершининой, Любови Ивановне Загоскиной, Валентине Дмитриевне Калининной, Тамаре Дмитриевне Молчановой, Галине Георгиевне Пакиной, Любови Петровне Серебряковой, Алевтине Дмитриевне Третьяковой, Тамаре Петровне Хитевой.

О Вершининой вспоминает бывший начальник бюро экономики и нормирования цеха 4 Ольга Николаевна Лямина:

– С Лидой я познакомилась в юности. Пришла в цех 4 после вуза, а она уже работала технологом. Очень романтичная, тонкая особа, умеющая чувствовать человека – то, какой он на самом деле. Раньше очень часто выходили цеховые стенновки. Лидя была редактором нашей стенгазеты. Она и заметки писала, и стихи сочиняла, и рисовала. С виду вроде бы стеснительная, неспешная, а какая зажималочка! С Владимиром Николаевичем Елесовым, нашим технологом, напару были заводилами. И оба – активными рабкорами "Трудовой вахты". Такой сценарий цехового мероприятия придумывали, что сидишь, быва-

ло, в красном уголке и хохочешь до слез.

После рождения второго сына стала заниматься нормированием труда. И какое подспорье было нормировщикам, что в их рядах появился такой специалист! В мелкосерийном производстве нормы времени зависят от сплава опыта мастера и нормировщика. Так и было. Принесут "голую" технологию, в которой только перечень операций. И начинаешь расчет с нуля. Это в 14-ом, где массовое производство деталей, время в технологии проставлено. Для Лиды с ее опытом технолога это не вызвало затруднений. Расчет вела оперативно, четко.

В переходный период, когда заводу приходилось непростое, в цеховом бюро нормирования она осталась одна. И работала так лет пять. Можно представить, каково ей приходилось!

Воспитала прекрасных сыновей, оба получили высшее образование – один юридическое, другой медицинское. Подрастают шестеро внуков, все живут в Серове и не дают бабушке скучать. Сейчас ее главная отдушина – садовый участок, который можно назвать цветочным раем. Выращивает цветы не только, чтобы любоваться, щедро одаривает друзей, знакомых – дарит радость.

60 лет отметили Маргарита Викторовна Абдулина, Лидия Борисовна Анисимова, Галина Сергеевна Вилижанина, Татьяна Николаевна Мартынова, Николай Иванович Сотников, Наталья Ивановна Тимофеева, почетный ветеран завода Лидия Николаевна Ермолаева.

Месяц май щедр на интересных, добрых людей.

И.КРУТИКОВА



Недавно я зашел в группу №9 детского сада "Родничок", чтобы спросить у старших ребят: как они себе представляют школу? И вот, что они мне рассказали.

Про уроки, игры в прятки и отлет

Настя: "В школе у нас будет доска, на которой мы будем рисовать и писать. Ну, как у нас здесь, в садике. Писать, читать буду в школе. Таблицу умножения учить. Еще в игры играть. В такие вот, как "Летела ворона, шёл крокодил". Еще в догонялки играть будем".

Лера: "Учители хорошие у нас будут. Расскажут о школе и о природе нам".

Рита: "В школе у меня будут одноклассники. Мы с ними будем на переменках играть в игру "Кто умнее?". Это такая игра, когда пишем разные примеры, и кто быстрее решит, тот и умнее. В садике мы в такую игру не играем, здесь все умнее".

Ирина: "Хочу, чтобы в школе на праздники нам дарили красивые тетрадки с котятками".

Саша: "О, я бы в школе на переменках в телефоне играл. А еще в прятки".

Василиса: "Рисование вся учеба в школе у нас будет. Еще химию проходить. Я всегда дома изобретаю, мама дает баночки, я наливаю в них что-нибудь и смешиваю".

Дима: "Моим любимым уроком будет физкультура, потому что там надо упражняться разные делать".

Ефим: "А у меня самым любимым уроком будет математика - складывать, умножать и вычитать".

Артем: "А мне музыкальные занятия нравятся, потому что я петь и танцевать люблю".

Это – маленькие мечты маленьких людей, которые еще не носили школьную форму.



А так одна из них, Полиночка Аширова, изобразила, как она пойдет 1 сентября первый раз в первый класс большой школы.

Ребята, что старше недавних детсадовцев всего на один год, уже закончили первый класс, а точнее, 1-а класс школы 14, так рассказали мне о том, что им больше всего понравилось в ушедшем учебном году.

Егор: "Мне нравится, что можно читать. Я прочитал очень интересную книгу "Мишкина каша" Николая Носова".

Сабрина: "Решать уравнения нравится".
Максим: "Русский язык люблю, сочинения и диктанты писать. У меня это хорошо стало получаться. Я сначала не на "5" писал, а сейчас на "5".

Тимофей: "Люблю "изо", потому что там надо сочинять, рисовать и красить".

Алена: "А мне нравится, как в школьной столовой кормят. Сок, запеканки, омлеты очень вкусные нам дают. Я всегда все съедаю, иногда и с добавкой".
Клим: "Очень люблю читать. Когда я еще не учился, дома у меня был букварь, я по нему читал. Еще по-русскому писать нравится".

Яромир: "Я читать очень люблю. "Хомяк Фредди", не помню, кто его автор, прочитал недавно".

Полина: "Люблю математику, решать примеры".

Алина: "Писать диктанты под диктовку мне нравится".

Вопрос о том, что же ребята делают на переменках, вызвал бурю возгласов. Перебивая друг друга, бывшие первоклассники поведали, что самое ценное в свободное время – это побегать, попрыгать, повизжать. Девочки признались, что первое время приносили с собой любимых кукол, а мальчики – машинки.

Эх, жаль, что роботы не учатся в вашей школе, а то бы я тоже побегал, поиграл с вами между уроками!

ЗДРАВСТВУЙТЕ, мои маленькие друзья! Я, робот Шпунтик, и все мои винтики рады новой встрече с вами.

Наступил июнь, а это значит, что наступили долгожданные, длинные-длинные школьные каникулы. 1 июня многие из вас участвовали в городском празднике, посвященном Дню защиты детей, который отмечается в разных странах.

В детских садах прошли выпускные для ребят подготовительных групп, и настала пора приятных покупок: тетрадок, пеналов, ручек и карандашей. Пролетят три летних месяца, они наденут школьную форму и уже будут не просто детишками, а учениками.

Но это все потом, а впереди у нас лето! Впереди поездки на море с родителями или отдых в деревне у бабушки, игры в загородном лагере или на школьной площадке, чтение интересных книг. И ничто не помешает немножко, совсем немножко, почитать о том, что ждет нас в новом учебном году.

Ваш друг
ШПУНТИК



И что же будем читать летом?

Летом намного больше времени для чтения. Можно удобно устроиться с книгой на диване или в саду в гамаке и оказаться в мире приключений. О том, что нравится читать сегодня вашим ровесникам, поведала мне книга отзывов детской библиотеки.

Девочка Аня советует "читануть" "Яблоко раздора". Эта книга, как она написала, легко читается и представляется. Н.Неделину понравился рассказ "Княжна Джаваха" про девочку, ждущую отца с фронта. Поклонница фантастики Аня Бирюкова советует прочитать "Любовь вне расписания". Насте Пелевиной пришлось по душе сборник для внеклассного чтения "Кукушка". Вика открыла для себя творчество поэтессы Анны Ахматовой. Книга известной певицы Мадонны, а еще и детской писательницы, "Лотос Тугой Кошель" понравилась юной читательнице, не указавшей свое имя, но кратко передавшей сюжет книги. В ней рассказывается о человеке, который был сказочно богат, но болен. Он поехал к лекарям, но те не смогли ему помочь. По дороге домой его обокрали. Оставшись без средств, пришлось ему самому оказаться в роли слуги. О том, что произошло дальше, читательница предлагает вам узнать самим, заверив, что книга эта очень увлекательная.

Другую читательницу поразило фантастическое повествование о девушке, которая уз-

нала, что в прошлой жизни была кошкой. И тут ей выпал шанс снова стать ею. "Захочет ли она сделать это? Прочитайте!" - пишет девочка.

Целая дискуссия развернулась по поводу книги "Ранетки". Мнения разделились на "понравилась" и "не понравилась".

Очень интересной назвала книгу про трех друзей "Ромка, Фомка и Артош" Настя. Музыкальную мини-энциклопедию "Открой Музыку", в которой популярная мультипликационная героиня Муза знакомит с разными инструментами и стилями в музыке, открыла для себя Лейла. Особенно ей понравился рассказ о японских народных танцах.

Таня Емельянова в восторге от книги "Большое приключение маленького динозавра", Даша – от "Русалки". Другие ребята советуют прочитать "Остров последнего злодея", "Медовое приключение Винни-Пуха", рассказ о забавном "Муми-Тролле и шляпе Чародея". Приключенческие повествования Франчески Саймон об "Ужасном Генри" и Валерия Медведева о "Капитане Соври-Голова" покорили сердца маленьких читателей смешными враками и забавными поделками героев.

Это лишь малая часть книг из числа тех, что написаны для вас, ребята. Но если этот список хоть немного поможет вам не потеряться в литературном океане, я, ваш преданный Шпунтик, буду только рад!

ВСЁ ИНТЕРЕСНО НА СТРАНИЦЕ «ГОРОД ДЕТСТВА», А ЭТО ЕЩЕ И ОЧЕНЬ ВАЖНО



Бабкин-Ёжкин день рождения

На чьих днях рождения вам больше всего нравится бывать? Мамино, папино, дне рождения друга или подруги? А когда-нибудь бывали на дне рождения... Бабы-Яги? А такое событие отмечалось недавно в Центре детского творчества.

Первым делом, придя в гости к сказочной героине, ребята навели в ее избушке образцовый порядок. И только потом началось веселье. В самый разгар конкурсов и танцев появилась сама именинница. Пришла она в очень плохом настроении и жутко разозлилась, увидев целую толпу шумных детей. Даже хотела их выгнать. Но когда ей сказали, что, вообще-то, они пришли поздравить ее с днем рождения, подобрела и присоединилась ко всеобщему веселью. Лихо отплясывала, шутила и бегала в догонку за ребятами.

Вдруг на пороге дома появилась... вторая Баба-Яга. Вид у нее был задумчивый – вся такая загадочная. Увидев незваных гостей, а в особенности первую Бабу-Ёжку, она начала кричать и ругать собравшихся. Как же так? Она-то думала, что есть только одна такая сказочная героиня, а оказывается, их две? С трудом, но все же удалось ее успокоить и даже убедить присоединиться к празднику.

Но тут на пороге появилась третья Баба-Яга. Ее удивлению и удивлению ребят не было предела. Оказалась умна и воспитана, что не помешало ей обидеться на ребят и двух своих соплеменниц. Пообщавшись немного, она решила, что сейчас лучше тоже пове-

селиться. Тем более, что у нее день рождения. И пусть даже она не единственная именинница на этом празднике.

И уже совершенно неожиданным стало появление на пороге дома четвертой именинницы. В отличие от первых трех, была она весьма приветлива к гостям и хороша внешне. Молодая и веселая Баба-яга вместе со всеми начала перетягивать канат, отвечать на каверзные вопросы ведущих, весело смеяться их шуткам и лихо отплясывать с ребятами.

Как думаете, почему на празднике было четыре Бабы-Яги?

Немножко вам подсказку.

Оказывается, в разных сказках разные Бабки-Ёжки. И это очень легко понять, внимательно прочитав о том, как они реагируют на приход гостей, как разговаривают с ними да какие советы дают. Есть Бабка-Ёжка злая, так и норовящая расправиться с неожиданными гостями. Есть лесная бабулька, любящая пофилософствовать. Есть мудрая. Именно к ней многие герои сказок идут за советом и поддержкой в сложной ситуации. И она с удовольствием им помогает, не жалея своих волшебных секретов. А есть молодая, веселая и задорная, которая если и делает кому-нибудь пакость, то совсем необидную и не со зла. Просто характер у нее такой, неугомонный.

И вот, 10 апреля у ребят была возможность не только побывать на их дне рождения, но и познакомиться со всеми четырьмя Бабками-Ёжками.



Картина А.Саврасова «Пожар в лесу»

Подражая Заходеру, поговорим на горячую тему

Если видишь – на диване Папа дремлет с сигаретой, Не спеши ему напомнить, Что в опасности ваш дом. Пусть прожжет

В шторах, тапках и игрушках.

Может быть, и вся квартира Загорится ярко-ярко. Очень весело пожарным Будет пламя заливать. Круто, что потом все будут Вас бомжами называть.

Если на прогулке видишь, Тополинный пух скопился, А вокруг сухая травка, Палки, сено, мусор разный, То бери скорее спички – Зажигай, кидай повсюду. Будет очень интересно Посмотреть,

как пламя белкой Станет прыгать на деревьях, А потом и на заборы, На дома и на сараи. Может быть,

станет твой поселок Станет словом барбекю.

Если мама варит ужин, Ставит на плиту кастрюлю, Отвлеки ее скорее – Расскажи,

как дрался с Колей, Посмотрите телевизор, Обсудите

матч футбольный... Пусть вода зальет горелку, Газ в квартиру проберется, А потом, как в классном фильме,

Ливень – лучший пожарный. Но если его долго нет, и земля совсем пересохла, то опасность загорания очень велика. В редком случае в лесных пожарах и в населенных пунктах нет вины человека. Прочти эти стишки – и ты вряд ли навредишь своему дому, городу, роще, тайге.



От искры взлетят на воздух С громким грохотом

кастрюля, стол, компьютер, стены в доме.

И тогда уж точно в школу Станет некому идти.

Если ты в лесу гуляешь, Разожги костер у чащи, Где побольше веток разных, Где высокая трава.

Если газировку выпьешь, То разбей бутылку камнем, Раскидай вокруг осколки, Мусор, тряпки и бумагу. Отдохнув, иди спокойно. Пусть все знают:

здесь был Вася! Незачем тут прибираться И кострище заливать.

Дома сядь за телевизор И узнай, гектаров сколько Выжгло солнышко

осколком. Позабывтое кострище, Незатушенный "бычок"

Тоже очень постарались. Вот лесным жильцам забава - Бегать от лесных пожаров!

Помни, это ты придумал, Ты сегодня – молодец!

Уходя из дома в гости, Позабудь утюг горячий, Чайник на плите кипящий, Включенный магнитофон.

Вдруг гроза придет внезапно? Вот и цель эксперимента: От чего сгорит быстрее

Твой и у соседей дом.



Раскрась рисунок и пришли в редакцию нашей газеты. Для самых старательных мы подготовили подарки.

Страницу подготовила Н.ЛЕВАГИНА

С юбилеем!

Дорогой
наш папочка

**Александр Иванович
АРХИНОС!**

От всей души поздравляем тебя с юбилейным днем рождения! Хотим пожелать тебе оставаться таким же добрым, умным и веселым человеком. Счастия тебе, здоровья и всегда отличного настроения!

Целуем, твои дочери.

**С днем рождения!**

Дорогая
**Ида Павловна
КОРНИЕНКО!**

Вас рады сердечно поздравить, здоровья, счастья пожелать, с улыбкой, добрым настроением свой путь по жизни продолжать!

Члены заводского общества книголюбов

Советы врача**ПОЛЕЗНЫЕ МИКРОБЫ**

В желудочно-кишечном тракте человека обитает более 400 различных микроорганизмов. Они попадают туда сразу после рождения своего хозяина и начинают активно размножаться.

Дети, рожденные путем кесарева сечения, имеют значительно более низкое содержание полезных бактерий, чем появившиеся естественным путем. И только у детей, находящихся на естественном вскармливании, в микрофлоре кишечника преобладают полезные бактерии – в материнском молоке содержится огромное количество веществ, способствующих их развитию.

К полезным микроорганизмам относятся: бифидобактерии, лактобактерии и кишечная палочка. Они участвуют в процессе переваривания углеводов и белковой пищи, способствуют всасыванию микроэлементов и витаминов. Полезные бактерии обеспечивают противоаллергическую защиту, способствуют нормальному опорожнению кишечника. Также они подавляют активность вредных патогенных микроорганизмов.

Если человек длительное время принимал антибиотики или гормональные препараты, употреблял алкоголь, испытывал стресс или придерживался диеты, равновесие полезных и вредных бактерий в организме может нарушиться. Это состояние называют дисбактериозом.

Первыми его признаками врачи называют чувство дискомфорта в животе, его вздутие, повышенное газообразование и нарушение стула. Снижается иммунитет, появляется сильная утомляемость, аллергические реакции, признаки авитаминоза (особенно витаминов группы В). Для того, чтобы восстановить кишечную флору или поддержать ее в нор-

мальном состоянии, применяют пробиотики и пребиотики.

Пробиотики — живые микроорганизмы, нормальные обитатели кишечника здорового человека. Чаще всего их можно встретить в натуральных йогуртах и других молочнокислых продуктах. Лекарственные формы пробиотиков различны: высушенные препараты в стеклянных флаконах; порошки; капсулы; таблетки. Лечебное питание с пробиотиками может быть длительным и даже постоянным.

Пребиотики — плохо перевариваемые вещества, которые служат для питания и роста одной или нескольких групп полезных бактерий, обитающих в толстом кишечнике. Они состоят из клетчатки. Пребиотики не содержат живых бактерий, но зато создают для полезных бактерий идеальные условия для жизни и развития. Пребиотики находятся в молочных продуктах, кукурузных хлопьях, крупах, хлебе, луке репчатом, цикории полевом, чесноке, фасоли, горохе, артишоке, аспрагусе, бананах и многих других продуктах. С пищей человек может получить до 1/2 необходимого количества пребиотиков. Пребиотики продают в аптеках в составе специальных смесей. Такие смеси обладают лечебными свойствами и рекомендованы для детей с кишечными проблемами. Примером является смесь Бифидус (Семпер, Швеция).

Следует отметить, что предприятиями молочной промышленности активно внедряются в производство молочные продукты с про- и пребиотической активностью, для примера — простокваша с лактулозой, кефир, обогащенный бифидобактериями. Пожалуйста, включайте в свой рацион продукты, обогащенные про- и пребиотиками.

Н.ЦВЕТКОВА,
главный специалист-эксперт
Серовского отдела Управления
Роспотребнадзора

ТРУДОВАЯ ВАХТА

3 июня 2011 года

Учредитель и издатель газеты – ФГУП «Серовский механический завод». Газета зарегистрирована 9 июля 2010 г. в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ №ТУ66-00504. Еженедельник. Выходит по пятницам.

Адрес редакции и издателя: г. Серов, ул. Агломератчиков, 10. Редакция размещается в здании над «азиатской» проходной. Телефоны: редактор – 9-35-80, корреспонденты – 9-38-80. E-mail: gazeta@serovmp.ru

Верстка редакции. Корректра – И.В.Андреева.

Главный редактор **Г.Г.ГУЛИНА**

Газета отпечатана в ПО «Север»: г. Серов, ул. К. Маркса, 19. Номер подписан в печать в четверг в 14.00, по графику. Цена – свободная. Тираж 1389 экз. Заказ N1174

