



# НА СМЕНУ!

ОРГАН СВЕРДЛОВСКОГО ОБКОМА И ГОРКОМА ВЛКСМ

№ 101 (5267)

Среда, 24 августа 1955 г.

Цена 20 к.

## Отчеты и выборы

### В комсомольских организациях

**В** ПЕРВИЧНЫХ комсомольских организациях проходят сейчас отчетно-выборные собрания, предшествующие районным и городским конференциям.

Отчеты и выборы комсомольских органов — это тщательный анализ всего сделанного за год, глубокое и всестороннее обсуждение того, что должна сделать комсомольская организация в будущем, какими путями она достигнет еще более полезной, увлекательной, наполненной романтикой жизни.

Поэтому пора отчетов и выборов особенно ответственна для каждой комсомольской организации, каждого комитета ВЛКСМ. Подготовка к собраниям и конференциям, их проведение должны вызвать действительно грандиозный размах всей комсомольской работы, организационно укрепить ряды ВЛКСМ.

Правильно подходят к этому важному делу молодежные вожаки свердловского завода «Урал-электроаппарат». Здесь в некоторых цехах к разработке отчетного доклада, проекта постановлений, предварительным беседам с молодежью привлечена большая группа активистов. И, как правило, собрания здесь проходят на высоком уровне, активно.

Как раз одно из решающих условий успешного проведения отчетов и выборов — это умелое вовлечение большой группы комсомольцев в подготовку собраний и конференций. Действительно, для многих может найтись дело! Одни проверят, как цеховое бюро или комитет ВЛКСМ руководили социалистическим соревнованием, да разберутся в этом поглубже, тщательно соберут крупницы нового, вскроют упущения, недостатки. Другие смогут заняться анализом политической и общеобразовательной учебы молодежи, практикой проведения собраний и т. д.

Когда в подготовке участвуют многие комсомольцы, тогда и доклад у секретаря получается более целеустремленным, насыщенным богатыми и интересными фактами, примерами, наполненным правильными, глубокими выводами. А ведь от доклада тоже зависит многое. Если он зовет к мыслям, затрагивает сокровенные думы комсомольцев, они обязательно выступят на собрании и выступят горячо, с огоньком.

В той организации, где большинство комсомольцев занято активной общественной работой, участвует в подготовке отчетно-выборного собрания, у членов ВЛКСМ развивается хозяйское

отношение к судьбе своего коллектива, к делам комсомольской организации. А это решает успех.

Если комсомольцы чувствуют себя действительно хозяевами своей организации, то на отчетно-выборном собрании они обоснованно поговорят о тех, кто целый год стоял у руля, кому было доверено большое и важное дело. Выполнили ли комсомольские вожаки наказы членов ВЛКСМ, сумели ли по-настоящему возглавить молодежь, не оказались ли просто-напросто болтунами, бюрократами. На таком собрании комсомольцы изберут руководителей действительно активных, действительно авторитетных товарищей, на деле доказавших свои организаторские способности, умение повести, зажечь молодежь.

На заводе и в цехе, колхозе и МТС, где отчетно-выборные собрания и конференции готовятся по-настоящему, члены ВЛКСМ, озабоченные результатами своей работы, обязательно будут говорить о главных направлениях в деятельности комсомольской организации, подкажут много ценного, поучительного.

Как выполняется решение июльского Пленума ЦК КПСС, как молодежь борется за технический прогресс, поддерживается ли инициатива юношей и девушек, распространяется ли их передовой опыт? — все эти и другие вопросы, связанные с участием комсомола в хозяйственной деятельности, найдут яркое отражение в речах комсомольцев.

Они поговорят также и о том, как комитет ВЛКСМ вел политическую и воспитательную работу. Не проводились ли слишком часто шаблонные, наскучившие мероприятия, не оказались ли забытыми беседы, задуманные разговоры активистов с комсомольцами?

Сейчас идет подготовка к обмену комсомольских документов. Какие имеются недостатки в учете, как их лучше и быстрее устранить — об этом и еще о многом, также важном для организационного укрепления комсомола, будут говорить на отчетно-выборных собраниях члены ВЛКСМ.

Только тот комсомольский комитет является настоящим руководителем, который верит в творческие силы комсомольцев, привлекает их к любому делу и не мыслит без их помощи подготовку отчетно-выборных собраний и конференций. Чем больше людей будет занято в этом, тем лучше пройдут у нас отчеты и выборы, тем больше пользы они принесут.

## На комсомольских стройках

### Вступает в строй еще один завод сборного железобетона

Комсомольская стройка завода сборного железобетона в Каменище-Уральском должна была закончиться к июлю, но молодые патриоты выполнили основные работы досрочно. В мае завод по существу был построен.

Правда, произошла задержка с пуском его в эксплуатацию. Но в этом комсомольцы не виноваты: оборудование для предприятия поступило только в июле, да и то не полностью.

Сейчас новое предприятие готовится к пуску. Идут последние приготовления, выдается пробная продукция.

Арматурный цех завода уже введен в строй, в конце августа будет сдан в эксплуатацию бетонный узел. А в начале сентября предприятие даст первую продукцию.

Пуск нового завода сборного железобетона — достойный подарок каменище-уральской молодежи XX съезду КПСС.

# За дружбу двух великих народов!

## Приезда делегации муниципального совета города Бирмингама в Свердловск

Стремление к миру и дружбе со всеми народами горячо проявляют все советские люди. Многочисленные делегации зарубежных гостей, прибывающих в нашу страну, свидетельствуют о крепнущих с каждым днем деловых и дружеских отношениях между народами Советского Союза и зарубежних стран.

Многих гостей принимали у себя нынче жители Свердловска. Знаменательным событием в укреплении советско-индийской дружбы был приезд в наш город премьер-министра Республики Индии Джавахарлала Неру. В знак укрепления этой дружбы машиностроители Уралмашзавода уже приступили к изготовлению оборудования для металлургического комбината Республики Индии, который будет построен силами Советского Союза.

Почетным и желанным гостем свердловчан был президент Демократической Республики Вьетнам товарищ Хо Ши Мин. Общественность Свердловска тепло приняла делегацию представителей печати Республики Индии. Почти неделю гостила у нас делегация геологов стран Азии и Тихого океана. Ознакомившись с методами работы горняков Урала, зарубежные специалисты рассказали об организации труда на своих предприятиях.

В минувшее воскресенье трудящиеся столицы Урала снова встречали зарубежных гостей — членов муниципального совета английского города Бирмингама.

Дружеские связи жителей промышленных центров двух великих держав зародились давно — еще в годы второй мировой войны, в годы, когда народы СССР и Англии совместно боролись против гитлеровских полчищ. Тогда трудящиеся Бирмингама и Свердловска высказали единое стремление — сообразно бороться за прочный мир, за развитие деловых и дружественных связей между народами.

В послевоенные годы дружеские связи все более крепились. Спустя четыре года после окончания второй мировой войны жители Бирмингама прислали на Урал обращение в защиту мира.

Горячо одобрили трудящиеся индустриального Свердловска обращение граждан Англии. В ответном письме жителей Бирмингама уральцы сообщили: «Мы полностью разделяем ваше мнение, что войну можно предотвратить путем усиления борьбы за мир, путем укрепления дружбы между народами Англии и Советского Союза».

Дружеская переписка не прерывалась и в эти годы. Нынче, исполняя волю и желание трудящихся города, исполком Свердловского городского Совета депутатов трудящихся послал муниципальному совету Бирмингама приглашение посетить Свердловск. С горячим одобрением было встречено в Англии это приглашение. Муниципальный совет поручил лорд-мэру города Артуру Гибсону возглавить делегацию для поездки на Урал.

...И вот свердловчане принимают у себя английских гостей.

...7 часов 20 минут вечера. Воздушный корабль делает плавный разворот на посадочной площадке. Стихает гул моторов. К самолету подается трап. Председатель исполкома Свердловского городского Совета Муравьев заместители председателя Любимов, Ти-



хомиров, Панов, секретарь исполкома Ничков, заместитель председателя исполкома областного Совета Быков, представители общественности направляются к самолету.

Наступает тишина. И вдруг аплодисменты прозвучают ее. Встречающие тепло приветствуют спускающегося по трапу лорд-мэра города Бирмингама Артура Гибсона с супругой. Они также сердечно приветствуют уральцев, благодарят их за дружескую встречу. Вслед за ними из самолета выходят члены муниципального совета Лайонель Олдридж, Джозеф Балмер, Вильям Боуэн, Джон Люис, Беатриса Симмонс, секретарь муниципального совета Джон Франк Грэг. Затем спускается по трапу член исполкома Свердловского городского Совета Н. Семухин, сопровождающий делегацию от Москвы до Свердловска.

Встречающие окружили гостей тесным кольцом. Начинается короткий митинг. От имени жителей Свердловска к гостям обращается председатель исполкома Свердловского городского Совета И. И. Муравьев. Он говорит: — Дорогие гости!

От имени всех жителей Свердловска позвольте передать вам горячий дружественный привет!

Мы приветствуем в вашем лице всех жителей славного города Бирмингама и весь народ Англии, с которым мы, советские люди, горячо желаем всегда жить в мире, согласии и дружбе. Нет сомнения, что ваш приезд в далекий от Англии город Свердловск является ценным вкладом в укрепление дружественных связей советского и английского народов.

Добро пожаловать, дорогие гости!

Дружно аплодируют гости и встречающие.

К микрофону подошел лорд-мэр города Бирмингама Артур Гибсон. — Мы приехали сюда из Англии, из Бирмингама, чтобы выразить добрые пожелания от народов Англии, от жителей Бирмингама. Мы считаем, что ваше приглашение посетить ваш город и наше взаимное приглашение со-

ответствует новому духу Женевы.

Мы благодарим вас за теплый прием и с нетерпением ждем тех моментов, когда мы будем знакомиться с вами, осматривать город. И мы очень счастливы, что в Свердловске, так же, как и в Бирмингаме, идет дождь.

Артур Гибсон благодарит всю команду самолета, которая сделала их полет приятным. Далее он говорит:

— Мы восхищены прибытием в Свердловск и с нетерпением ожидаем тех минут, когда мы сделаемся с вами огромными друзьями.

Машины направляются в город.

22 августа делегация была принята председателем Свердловского городского Совета И. Муравьевым.

После беседы члены делегации совершили экскурсию по городу.

И. Муравьев дал в честь гостей завтрак. Во время завтрака Артур Гибсон передал представителям общественности Свердловска флаг Бирмингама, альбом фотографий города и послание муниципального совета, в котором говорится: «Совет города Бирмингама искренне надеется, что визит делегации скрепит дружественные связи между нашими двумя городами и, таким образом, будет способствовать более полному пониманию между нашими двумя нациями».

Свердловскому областному совету профсоюзов было вручено послание совета профсоюзов Бирмингама.

Делегация передала коллективу Уральского государственного университета письмо от научных работников университета Бирмингама с выражением желания укреплять дружеские связи и обмениваться научными работами.

Председатель исполкома Свердловского городского Совета И. Муравьев сердечно поблагодарил гостей за переданные им послания и сказал, что приезд делегации будет способствовать укреплению дела мира.

Во второй половине дня делегация муниципального совета Бирмингама ознакомилась с планом застройки Свердловска. Гости побывали на областной строительной выставке, осматривали строительство новых жилых домов. Вечером английские гости присутствовали на спектакле гастролирующего в Свердловске театра имени Моссавета. Шляхца В. Шекспира «Отелло»

\*\*\*

Делегация муниципального совета Бирмингама продолжает знакомиться с городом. Она пробыдет в Свердловске шесть дней.

## Делегация американской молодежи в Москве

По приглашению советской молодежи в Москву прибыла делегация молодежи Соединенных Штатов Америки. Эта делегация присутствовала в Варшаве на Всемирном фестивале молодежи и студентов.

На Белорусском вокзале делегатов встретили ответственные сотрудники Антифашистского комитета советской молодежи, мно-

гочисленные представители юношей и девушек, работающих на московских фабриках, заводах, в учреждениях, занимающихся в высших учебных заведениях. Гостям были преподнесены цветы.

Американские юноши и девушки пробудут в Советском Союзе две недели. Кроме Москвы, они совершат поездку в ряд городов страны.

Делегация молодежи США познакомится с жизнью советской молодежи, достопримечательностями городов, которые они посетят.

21 августа делегация на теплоходе совершила экскурсию по каналу имени Москвы, а затем присутствовала на футбольном состязании между сборными командами СССР и Германской Федеративной Республики. (ТАСС)

## О практике подготовки вопросов на бюро

Однажды в комсомольской организации невинной артистки «Октябрь» обсуждался вопрос о работе группировок с молодежью, не состоящей в комсомоле. Члены комитета сидели долго. Судили, являли, но так ни к чему и не пришли. В конце концов было решено еще раз возвратиться к этому вопросу.

Так вожак комсомола кубиниз зря порядочное количество драгоценного времени. Такие факты очень часты в нашей комсомольской жизни. Происходят они от того, что многие из нас, комсомольских руководителей, не умеют правильно готовить вопросы к обсуждению на бюро.

Главный недостаток, на мой взгляд, заключается в том, что выписанные на обсуждение факты и вопросы изучаются очень поверхностно. А поскольку все члены комитета или бюро не в состоянии принять непосредственное участие в их подготовке, то они, прослушав неясную, путаную информацию, естественно, не могут прийти к рациональному, правильному решению.

Чаще всего принимаются расплывчатые, неконкретные постановления, вроде: «Потребовать от такогото покончить с недочетом такогото». «Предложить комсомольцам ликвидировать отмеченные недостатки» и т. д. А как, какими путями — не известно. В таких, если можно так выразиться, «размытых» резолюциях не видно также, каков главный недостаток в той или иной отрасли комсомольской работы, какова его причина. И, получив решение, комсомольцы галдят: «С чего же начать?»

Чтобы избежать подобных ошибок и сделать наши комсомольские решения действительно полезными, надо глубже изучать факты.

Расскажу, как мы готовили на бюро райкома вопрос о работе комсомольской организации цементного завода. Год — два назад эта организация работала значительно лучше, а тут совсем сбился с пути. Как обычно, мы прежде всего обратили внимание на актив, отыскали причину — нет, не то. Активистов, оказывается, стало даже больше, да и условия комсомольской работы улучшились. В чем же дело? Стали сравнивать с другим заводом. И там и тут одинаковое количество цеховых организаций, и там и тут несомненный секретарь заводского комитета. Посоветовавшись с вожаками цеховых комитетов, помогли им провести ряд мероприятий и пришли к выводу, что

актив не умеет еще наладить работу, а заводской комитет комсомола и его секретарь Татьяна Матусевич руководят цеховыми бюро плохо.

Теперь комсомольскую организацию возглавляет Надя Скакуш, энергичная, способная девушка. Жизнь комсомольцев завода стала гораздо интересней и плодотворней.

А что получилось, если бы мы не выникли как следует в суть, не сопоставили фактов и причины всех бед свалили бы на актив?

Распространен среди комсомольских работников и другой недостаток — строить выводы на единичных, причем несущественных фактах. Это не только нехорошо, но и нечестно. Один раз мы тоже попали в неудобное положение, целиком доверясь человеку, готовившему вопрос. Бюро райкома обсуждало работу комсомольской организации исполкома райсовета. Секретаря этой организации обвинили в занятии, грубости к комсомольцам, администрировании. Впоследствии же выяснилось, что товарищ вовсе не грубиян, а просто некоторым комсомольцам не нравилась его требовательность.

Теперь мы избегаем таких «полюбопытностей» и более капитально изучаем обсуждаемые вопросы. Однако с одной нехорошей привычкой некоторых активистов до сих пор не можем «разделаться». Иные думают, что раз райком комсомола поручил им проверить работу той или иной комсомольской организации, значит надо побольше высказывать недостатки. Но, и надо, и любую неподачку берут на карандаш, а потом «кроют» этими фактами на бюро райкома. Спроси такого товарища, что же все-таки виноват в том или другом недостатке? Что надо сделать, чтобы устранить его? Есть ли вообще что-нибудь хорошее в жизни комсомольской организации? И он смолкает.

Такая практика приводит к тому, что подготовка вопросов превращается просто в фиксирование недостатков, а на новые явления проверяющий не обращает внимания. Отсюда появляются термины: «любопытная организация», «хорошая организация». А ведь в каждой, даже плохо работающей организации, обязательно есть какие-то светлые моменты, хорошие заслуживающие подражания примеры. И, наоборот, в каждой хорошо работающей организации найдутся и недостатки.

Не считается с этим нельзя. Нельзя безмерно захваливать одну организацию и непрестанно

бичевать другие. В конце концов всю свою жизнь мы строим не только в борьбе с недостатками, но и (и это, пожалуй, главное) в борьбе за торжество нового, прогрессивного. Отсюда вывод: готовить вопросы, надо не только бороться с недостатками, но и видеть новое.

Бюро нашего райкома обращает теперь на это особое внимание. Например, обсуждая вопрос о работе лекторской группы цементного завода, кроме недостатков мы подметили и хорошее, в частности, неплохо поставленную на предприятии техническую пропаганду. Другой раз, обсуждая работу политехникума хлебозавода, мы одобрили умение пропагандистов использовать местные факты.

Опыт показывает, что когда к подготовке вопросов привлекается широкий актив, польза бывает больше. Оправдала себя практика создания райкомовских бригад. Такую бригаду мы создавали в занятиях, грубости к комсомольцам, администрировании. Впоследствии же выяснилось, что товарищ вовсе не грубиян, а просто некоторым комсомольцам не нравилась его требовательность.

Теперь мы избегаем таких «полюбопытностей» и более капитально изучаем обсуждаемые вопросы. Однако с одной нехорошей привычкой некоторых активистов до сих пор не можем «разделаться». Иные думают, что раз райком комсомола поручил им проверить работу той или иной комсомольской организации, значит надо побольше высказывать недостатки. Но, и надо, и любую неподачку берут на карандаш, а потом «кроют» этими фактами на бюро райкома. Спроси такого товарища, что же все-таки виноват в том или другом недостатке? Что надо сделать, чтобы устранить его? Есть ли вообще что-нибудь хорошее в жизни комсомольской организации? И он смолкает.

Такая практика приводит к тому, что подготовка вопросов превращается просто в фиксирование недостатков, а на новые явления проверяющий не обращает внимания. Отсюда появляются термины: «любопытная организация», «хорошая организация». А ведь в каждой, даже плохо работающей организации, обязательно есть какие-то светлые моменты, хорошие заслуживающие подражания примеры. И, наоборот, в каждой хорошо работающей организации найдутся и недостатки.

Не считается с этим нельзя. Нельзя безмерно захваливать одну организацию и непрестанно

## Вдохновенный труд

Как-то комсорг сортопротатного цеха Степан Юрпалов разговорился со старшим вальцовщиком Михаилом Сивохинным:

— Много вы времени тратите на перестройку, если бы сократили их...

Михаил согласился.

— Как раз сегодня, — сказал он, — мы сработали довольно удачно. По плану на перестройку с круга 11 на круг 32 полагаются

В соренование включились все комсомольцы цеха. Июль был первым месяцем работы по-новому. Все с нетерпением ждали результатов. Они оказались отличными. Только по комсомольско-молодежной смене Зяблицева обязательство по сокращению плановых простоев были перевыполнены почти в три раза. Намного сократились простои и в других сменах.

В результате цех перевыполнил задание и значительно улучшил качество проката.

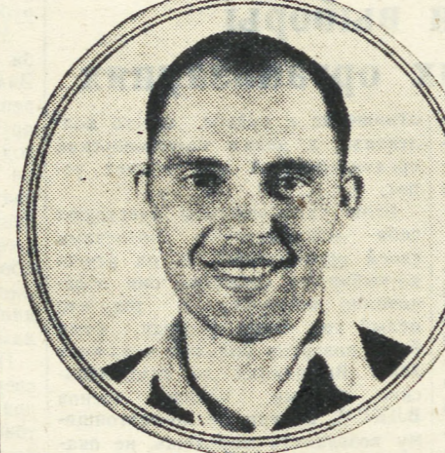
В цехе Степан работает с 1950 года, а начал работать на раскладке горячего металла, подручным вальцовщика, затем — вальцовщиком. Спусти два года он поступил на второй курс школы мастеров, закончил ее на отлично и получил права старшего вальцовщика.

В прошлом году Степан Юрпалов изобрел секретарем комсомольской организации сортопротатного цеха, одного из самых крупных на заводе. С присущей ему энергией и деловитостью Степан Юрпалов взялся за новое поручение. Работа комсомольской организации заметно оживилась. Участники художественной самодеятельности стали неизменно занимать первые места во всех секторах. Хожженцы выиграли первенство на заводе и в городе, футболисты цеха завоевали кубок города, обыграв все сборные заводские коллективы.

Наилучших показателей комсомольских сортопротатного цеха добились в труде. Неземным вожажом молодежи выступает Степан Юрпалов.

Недавно Степан Юрпалов вернул сортопротатный цех в Свердловск, с областной конференции молодых металлургов, где он рассказал о новом почине серовских сортопротатчиков.

Прежде всего Степан решил организовать обмен опытом среди мастеров комсомола Зяблицева поделился своим опытом организации передела и настроили.



Степан Юрпалов, секретарь комсомольской организации сортопротатного цеха.

## НАКАНУНЕ УЧЕБНОГО ГОДА

### Здесь все готово

Восемь новых стартовых верстаков приобрела в этом году свердловская школа № 103. Стартовые и слесарные мастерские оборудованы разнообразными инструментами. Недавно в них загорелись лампы дневного света. В мастерских смогут одновременно работать сорок человек.

В другой школе — № 107 Куйбышевского района открылся слесарная мастерская. В ней уже стоит девять тисов. Продолжит работу и стартовая мастерская. Опытный стартер Алексей Иванюк Ермаков, который будет руководить стартовым кружком в школе № 46, уже ждет своих учеников: мастерская к занятиям полностью подготовлена.

В школах №№ 46, 99, 108 и других переоборудуются и расширяются учебные физические и химические кабинеты, приобретены новые приборы.

В Куйбышевском Доме пионеров делается все для того, чтобы ученики смогли получить как можно больше практических трудов навыков. С началом занятий здесь начнет работать около двадцати различных кружков: «Умелые руки», слесарный, радио-кружок и другие.

Большая радость жлет юных радиолюбителей: Дом пионеров приобрел новое оборудование. В рабочей комнате железнодорожной школы № 1 установлено пять стартовых станков, приобретены комплекты слесарных и других инструментов.

### Где же шефы?

В небольшой рабочей комнате школы № 67 того же Куйбышевского района стоит пять стартовых и столько же не совсем исправных слесарных верстаков. В прошлом году пятиклассники на практических занятиях больше приходилось смотреть, как работали другие, чем трудиться сами. И уроки труда проходили неинтересно. Турбомоторный завод — шеф школы — обещал к 10 августа отремонтировать помещение под мастерские и оборудовать их, однако только сейчас начал эту работу.

Подшипниковый завод — шеф школы № 38 в Сталинском районе — затягивает открытие слесарной мастерской.

Совсем скоро прозвонит первый школьный звонок. В оставшиеся дни шефы должны покончить школам оборудовать мастерские.

## Товарищеская взаимопомощь

После трудовой вахты в честь XX съезда Коммунистической партии Советского Союза, молодые рабочие Уралхиммашзавода помогают другу другу добиваться новых успехов в работе.

Молодая работница инструментального цеха токаря Тамара Осипова за счет сокращения вспомогательного времени и применения больших скоростей резания металла добилась высокой производительности труда. За смену она обрабатывает примерно в четыре раза больше деталей, чем полагается по норме.

Своим опытом Тамара поделилась с молодым токарем Виталием Соколовым, недавно поступившим в цех из ремесленного училища. В результате Виталий также стал перекрывать норму в два—три раза.

А. ДОНЦОВ.

## В первых рядах — молодежь

На Среднеуральском медеплавильном заводе больших успехов в июле добилась неоднократная победительница соревнований комсомольско-молодежная смена конвертерного передела мастера тов. Иценко, выполнявшая нормы на 112 процентов. Смена сэкономила 12,2 тысячи рублей.

В августе впереди идут коллективы комсомольско-молодежных смен сушильного цеха мастера тов. Сундукова и Драпова. Эти смены выполняют ежедневно план по сушке пирита на 115—120 процентов.

Комсомольцы и молодежь сушильного цеха борясь за повышение производительности труда, принимают активное участие в рационализаторской работе. Так, Михаил Сундуков, Василий Шаров, комсомольцы Павел Драпов и Петр Онуфриев внесли по несколько рационализаторских предложений.

А. БУДАРИН.

## Комсомольцы показывают пример

На Свердловском шарикоподшипниковом заводе нет ни одного комсомольца, не выполняющего нормы.

В цехе начинки в эти дни отлично трудится наладчик Виталий Моисеев. Он хорошо справляется с наладкой и переналадкой станков и вместе с тем успевает работать штамповщиком

на прессах по штамповке шаров. Июльский план Моисеев выполнил на 230 процентов.

Комсомольцы ремонтно-механического цеха стараются, чтобы станки не простояли на ремонте ни одной лишней минуты, чтобы каждая деталь была изготовлена во-время.

А. СОТОВСКИЙ.



Целые дни проводят на своем опытное участке пионеры Знаменской школы Сухоложского района. Галя Пронина с другими девочками выращивает кукурузу трех сортов, Саша Маркова — различные сорта пшеницы. На участке технических культур — льна-долгунца, конопля, маха, подсолнуха — работает Галя Матреница. А Люба Разуева, Валя Афанасьева и Света Хорькова занимаются разведением цветов.

Юные натуралисты строго соблюдают агротехнику, под руководством учителя биологии Валерия Александровича Медведева проводят интересные опыты и наблюдения. Особенно тщательно выращивают они кукурузу — новую культуру в

их колхозе. Весной ребята обрабатывали семена кукурузы однопроцентным раствором соды по новому методу доктора биологических наук О. Лешинской. Посадили кукурузу при температуре почвы всего 5—6 градусов — на целых 10 градусов ниже указанных в агротехнике.

Опыт удался. Кукуруза поднялась на двухметровую высоту. По соседству с опытным полем расположено сад-птичник. Здесь школьники ухаживают за яблонями, смородиной, вишней и крыжовником. Дружно поднимаются молодые ростки акации, дуба и ясени, которые ребята выращивают из черенков. Когда перерца подрастает, юные садоводы передают их своему родному колхозу. В школе есть и кролиководческая ферма. Правда, в ней всего 6 взрослых кроликов и 20 маленьких крольчат.

Богатый урожай соберут нынче осенью на своем опытно-



ЛЮБЯ НИЖИМАН: учитель биологии В. А. Медведев, Света Хорькова и Валя Афанасьева возле выращенной ими кукурузы; Галя Матреница за полновесной кормовой капустой. Текст и снимки В. Журавлева.

### По следам наших выступлений

10 августа в газете была опубликована корреспонденция «Бездельники». Как сообщает секретарь Белоярского райкома ВЛКСМ тов. Сергиенко, в связи с появлением этого материала, 17 августа в колхозе им. Молотово было проведено открытое комсомольское собрание. Оно посвящалось обсуждению задач комсомольцев и молодежи колхоза в период уборки урожая и заготовки кормов.

На собрании комсомольцы и

молодежь подвергли резкой критике молодых колхозников, небрежностью относившихся к труду, в том числе Виктора Боярских, Николая Ланских, Николая Попова. Молодежь критиковала и комитет комсомольской организации во главе с секретарем тов. Вольным за слабую воспитательную работу. Комсомольское собрание наметило план мероприятий комсомольской организации на период уборки урожая и заготовки кормов.

лучили неудовлетворительные оценки. В чем причина такого положения? Может быть, завышены требования со стороны экзаминаторов? Нет. Объем и степень трудности экзаменационных вопросов не выходили за рамки школьной программы. Следовательно, остается одна причина — неудовлетворительная постановка преподавания математики в ряде школ.

О неглубоких и недостаточных проработках по математике говорят такие факты. Абитурient Н. без особого труда формулирует и доказывает теорему о делимости целого отношения x, многочлена на два члена x — а, рассказывает о следствиях этой теоремы, но не может применить их для разложения на множители совершенно обычного многочлена.

Большинство абитуриентов затрудняется в определении абсолютной величины действительного числа, но и те из них, кто дает точное определение ее, не могут применить это определение для решения самых простых примеров.

На вопрос: какой угол называется углом между прямой и плоскостью, верно отвечают все, но лишь единицы могут правильно построить и определить этот угол в задаче. Многие знают свойства логарифмов, их определения, но допускают грубейшие

ошибки при решении простых логарифмических уравнений. Очень слабы знания по тригонометрии, почти нет понятий об обратных тригонометрических функциях. Явно, что вперед такое положение продолжаться не может.

Несколько улучшились знания выпускников школ по русскому языку. Сочинения, в которых экзаменуемые допускали 8—10 орфографических ошибок, в этом году были исключением. Большинство абитуриентов на устных испытаниях показало хорошие знания грамматики и синтаксиса.

Но все же следует отметить, что грамотность выпускников школ еще не находится на должном уровне. Из 140 письменных работ абитуриентов факультета языка и литературы лишь одна была оценена «отлично», 32 «хорошо», 66 «удовлетворительно», 41 работа «неудовлетворительно». Эти же поступающие несколько хуже справились с русским языком: 14 «отлично», 39 «хорошо», 83 «удовлетворительно» и только 4 «неудовлетворительно». Здесь налицо разрыв между знанием грамматических правил в устном изложении и умением пользоваться ими при письме. На этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.

Из стилистических ошибок наиболее распространен неизменный выбор слов («кружурой интересно», «эта черта составляет патриотизм», «партия встала во главе выполнения этих задач»). Характерно и неправильное употребление предлогов и союзов («вспелит веру о том», «простота его видна в том, когда...»).

Устные ответы по русскому языку показали, что значительная часть экзаменуемых слабо знает грамматику. Разбирая этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.

Из стилистических ошибок наиболее распространен неизменный выбор слов («кружурой интересно», «эта черта составляет патриотизм», «партия встала во главе выполнения этих задач»). Характерно и неправильное употребление предлогов и союзов («вспелит веру о том», «простота его видна в том, когда...»).

Устные ответы по русскому языку показали, что значительная часть экзаменуемых слабо знает грамматику. Разбирая этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.

Из стилистических ошибок наиболее распространен неизменный выбор слов («кружурой интересно», «эта черта составляет патриотизм», «партия встала во главе выполнения этих задач»). Характерно и неправильное употребление предлогов и союзов («вспелит веру о том», «простота его видна в том, когда...»).

Устные ответы по русскому языку показали, что значительная часть экзаменуемых слабо знает грамматику. Разбирая этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.

Из стилистических ошибок наиболее распространен неизменный выбор слов («кружурой интересно», «эта черта составляет патриотизм», «партия встала во главе выполнения этих задач»). Характерно и неправильное употребление предлогов и союзов («вспелит веру о том», «простота его видна в том, когда...»).

Устные ответы по русскому языку показали, что значительная часть экзаменуемых слабо знает грамматику. Разбирая этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.

Из стилистических ошибок наиболее распространен неизменный выбор слов («кружурой интересно», «эта черта составляет патриотизм», «партия встала во главе выполнения этих задач»). Характерно и неправильное употребление предлогов и союзов («вспелит веру о том», «простота его видна в том, когда...»).

Устные ответы по русскому языку показали, что значительная часть экзаменуемых слабо знает грамматику. Разбирая этот существенный недостаток школы следует обратить особое внимание.

Было обнаружено в письменных работах и значительное количество пунктуационных и стилистических ошибок. В отдельных сочинениях число их доходило до 10—12. Так, в сочинении П. П., окончившей школу № 2 г. Свердловска, было допущено 15 пунктуационных и 14 стилистических ошибок. Выпускница Серовского педагогического училища Ш. сделала 6 пунктуационных и 12 стилистических ошибок, выпускница школы № 58 Свердловской ж. д. Б. допустила 13 стилистических ошибок.

Характер ошибок различен: отсутствие запятой в сложносопленном предложении перед союзом «и», при деисподических и причастных оборотах в сложноподчиненном предложении, отсутствие тире при составном сказуемом с опущенной связкой и др.



Кто из вас, читатель, не помнит красочно описанную Н. В. Гоголем историю о том, как поссорился Иван Иванович Перерезчик и Иван Никифорович Довгоухов? Смешная история — скажете вы. Согласны. Но не смешной, а скорее возмутительной выглядит подобная история, если она пренебрегает не в «очень давние времена» в захолустном Миргороде, а в наши дни в городе Свердловске с двумя почтенными людьми и хорошими производственниками. Эти люди — машинист паровозного депо Георгий Андреевич Лубнин и Дмитрий Николаевич Копенкин.

Лубнин и Копенкин живут в общей квартире. Было время, когда соседи жили мирно и дружно, делились и радостями и горестями. Но четыре года назад между ними вспыхнула ссора.

Дружба семей Копенкина и Лубнина с той поры кончилась, а вражда стала разгораться все ярче. В описываемой нами истории тяжело страдают от распри не два, а шесть человек семьи Копенкиных, причем Лубнин и его жена Ираида Васильевна сделали оружием мести соседям также своих сыновей Вову и Юру — комсомольцев, ныне перешедших в 10-й и 9-й классы.

В школе № 45, где на протяжении многих лет учатся Вова и Юра, о них не знают ничего дурного. Юра — один из лучших учеников своего класса, оба брата — активисты, общественники, оба увлекаются музыкой. Ираида Васильевна Лубнина хвалит их в глаза и за глаза. От нее только и слышно: «Мои мальчики — самые лучшие на нашей улице».

И вот эти образцово-показательные мальчики по наущению матери стали вкладывать в ссору с соседями свою лепту.

Началось с вышбленного у Копенкиных окошного стекла. Разумеется, Лубнина-мать сразу пошла к сыновьям на помощь, доказывая, что это вообще не их рук дело, хотя улики были налицо.

Дальше пошло куда хлеще. На протяжении ряда лет великовозрастные Вова и Юра не давали играть во дворе маленьким детям Копенкиных, старшему из которых — Сереже — еще нет девяти лет, средней — Наташе — шесть, а младшему — Мише — только исполнилось пять. Миша то и дело приносит в дом нецензурные выражения, замостованные у Вовы или Юры. 80-летняя мать Копенкина Евдокия Григорьевна пишет в редакцию, что довела до отчаяния грубым и хулиганским поведением братьев Лубниных.

А один из последних инцидентов таков: супруги Лубнины, обзаведясь на Копенкина за то, что тот в 9 часов утра разбудил стуком спавшего в сарае Вову, с бранью и кулаками напали на соседа, и только хладнокровие Дмитрия Николаевича спасло его от рукопашной. А старуха-мать от нервного потрясения на месяц слегла в постель.

Так и получается, что Лубнины не только сами углубляют ссору с соседями, но и с удовольствием наблюдают, как сыновья действуют на «их» стороне, и поощряют мальчиков в хулиганских выходках.

Многие годы длилась тяжба гоголевских Иван Ивановича и Ивана Никифоровича. Но мы не можем и не должны допустить, чтобы продолжалась и без того чрезмерно затнувшаяся ссора Георгий Андреевич и Дмитрий Николаевича, ссора, которая мешает нормальной жизни и работе обеих семей, которая резко отрицательно сказывается на моральном облике Вовы и Юры Лубниных.

Т. МАРКОВА.

## Ниже предъявленных требований

Вступительные экзамены в высшие учебные заведения являются важным показателем качества знаний выпускников средних школ. И, надо сказать, что именно вступительные экзамены свидетельствуют о том, что советская школа в последние годы добилась значительных успехов в обучении и воспитании учащихся. Однако как ни досадно, но попрежнему приходится констатировать и многие упущения в обучении подрастающего поколения.

Если судить по результатам вступительных экзаменов нынешнего года, то уровень знаний выпускников школ по отдельным учебным предметам несомненно. Хорошие знания в пределах школьной программы продемонстрировали многие абитуриенты, державшие испытания в педагогический институт по истории. Материал излагается ими осознанно, с привлечением художественной и научно-популярной литературы. Не случайно из 145 абитуриентов, державших испытания по истории, подавляющее большинство получило оценки «хорошо» и «отлично».

Но при общем довольно высо-

ком уровне знаний по истории несомненно выпускники показали на испытаниях и серьезные пробелы. Многие экзаменуемые слабо знают карту, плохо ориентируются в хронологии и иногда затрудняются определить некий. Многие не могут дать оценку историческим событиям, сделать выводы из успехов в обучении и воспитании учащихся. Однако как ни досадно, но попрежнему приходится констатировать и многие упущения в обучении подрастающего поколения.

Вступительные экзамены в институт показали также некоторые упущения знаний выпускников школ по географии. Из 445 человек, державших экзамены по географии, 374 получили положительные оценки.

Однако значительная часть экзаменуемых показала слабые знания по общей физической географии (по программе пятого класса), особенно по разделам: «Связанные с математикой: масштаб, градусная сеть, движение Земли вокруг Солнца, смена времен года».

Многие затруднялись показать хозяйственный комплекс той или

другой территории, связать природные условия с особенностями экономики, ограничивались перечислением отдельных фактов.

Нередко учащиеся не умели оценить географического положения города

# Норвежские встречи

(Продолжение. Начало в № 100)

— У нас работодатель заключает договор с отцом юноши сроком на четыре года, — медленно, взвешивая слова, начинает объяснять Эрландсен. — Юноша за это время постепенно приобретает квалификацию. Первое полугодие он получает по кроне в час — пятую часть заработка взрослого рабочего. Постепенно оплата повышается и к концу четвертого года достигает двух с половиной крон.

— Удовлетворены ли вы ответом? — оняя добродушием, вмешивается Эстберг.

— Да, спасибо, я все поняла. Иными словами, к концу срока юноша, фактически выполняя работу взрослого, получает лишь половину его заработной платы.

Улыбка исчезает с лица вице-президента.

— А как оплачивается труд женщины? — интересуется Элла Канзанина, референт Антифашистского комитета советской молодежи.

— Женщины получают семьдесят пять процентов заработной платы рабочего, — неохотно отвечает президент.

— За одинаковое количество изготовленной продукции мужчины платят сто процентов, а женщины — только семьдесят пять? — угрожает Элла.

Вопросы сыплются один за другим. Речь заходит о социальном обеспечении рабочих, охране труда. Президент все чаще задумывается, советуется со своими коллегами. Ответы становятся предельно короткими.

— Есть ли у вас система медицинского обслуживания рабочих? — задает вопрос кто-то из членов делегации.

— Медицинское обслуживание? — переспрашивает Эрландсен и почему-то смотрит на часы.

— Да, хотелось бы знать, получают ли ваши рабочие бесплатную медицинскую помощь, как, например, у нас, в Советском Союзе?

Но тут сопровождавший делегацию член Государственного совета молодежи, тоже взглянув на часы, вдруг прерывает беседу:

— Извините, но у нас совершенно не остается времени, делегацию ждут в другом месте.

Пришлось закончить разговор. Мы благодарим хозяев за дружескую беседу и покидаем контору.

## Томик Ибсена

Мы у витрины большого книжного магазина. От ярких цветных обложек выставленных здесь книг пестрит в глазах. Но что это за литература! Верзила с зверским лицом целится из пистолета прямо в читателя, на другой обложке женщина в маске стреляет в спину мужчине, на третьей — полуголая дамочка натягивает чулок. Такие же книги стоят и на полках.

Заходим в другой магазин. И здесь нам предлагают пресловутые комиксы, детективы и прочую дребедень. Все это — переводы с английского языка, и многие из них увидели свет далеко на западе от Норвегии. В следующем магазине опять прославление всевозможных бандитов, рецидивистов, убийц, психически ненормальных. Просим показать нам что-нибудь из произведений западных классиков.

— К сожалению, сейчас ничего нет, — смущенно извиняется продавец. — Загляните к концу месяца.

Начинаем терять надежду приобрести какую-нибудь действительно стоящую литературу и только благодаря упорству нашего товарища студента Рада Хохлова попадаем в четвертый по счету магазин.

От высоких полок шагнула навстречу милостивая девушка.

— Что вам угодно? Какая литература вас интересует? — живо спросила она. — Выбор в нашем магазине, сами видите, большой.

— Есть ли у вас «Спекулянт» Эйвина Болстада и «Наша честь, наша сила» Нурдала Грига?

Девушка внимательно посмотрела на Хохлова. — Нет, мы лишь недавно продали последние экземпляры. — В голосе ее звучало сожаление. — Но возьмите «Ганец в лесном доме» Уиланда или книжки современных норвежских писателей Санделя и Дууна.

Мы отобрали несколько произведений художественной литера-

туры, словарей и пособий для изучающих норвежский язык.

— А не найдется ли каких-нибудь переводов классиков русской литературы, советских писателей.

— Пока нет. — В светлых глазах продавщицы вспыхнули огоньки. — Вы русские?

— Да, мы из Советского Союза.

— Простите, но я слышала, что в вашей стране издается фантастически много книг. Правда это?

— Пожалуй, верно, — рассмеелись мы. — Только за последнее время вышли на русском языке собрания сочинений Балзака, Гюго, Драйзера, Лондона, не говоря уже о Гоголе, Льева Толстом, Чехове, Максиме Горьком и других классиках, русских и иностранных, а также книги современных писателей и поэтов. Вы спрашиваете о тиражах? Книжки Жюль Верна, например, печатаются в сотнях тысяч экземпляров.

Девушка на минуту задумалась: — Ну, а норвежские классики? Знакома с ними советская молодежь?

— Конечно! В нашей стране знают и любят Ибсена, Бьорнсона. Их книги не раз выходили массовыми тиражами.

— Неужели произведения наших писателей так широко распространены в Советском Союзе? Как это хорошо! — с восхищением воскликнула продавщица.

Она упаковала отобранные книги и ловко обвязала пачку шпагатом.

— Знаете, — сказала девушка, закончив эту работу, — книги Достоевского еще бывают в продаже; если поискать, то можно найти Льва Толстого и Чехова. А других русских и советских писателей почему-то, — она удивленно подняла брови, — у нас не издают.

Эти слова объяснили нам многое. Вот, оказывается, по какой причине норвежцы нередко пытаются составить себе представление о русском народе по героям Достоевского.

(Окончание следует)

## ФУТБОЛ

### Выбыли из числа лидеров

В минувшее воскресенье состоялись игры очередного, 19 тура на первенство СССР по футболу среди команд класса «Б». Свердловская команда «Авангард» принимала на своем поле сборную команду Калининграда, занимающую в таблице розыгрыша девятое место с шестьюдесятью очками. Авангардовские футболисты к отчетной встрече имели лишь 11 очков и занимали предпоследнее место. Победа над футболистами Калининграда значительно улучшила их турнирное положение.

Несмотря на сырую, дождливую погоду игра протекала очень напряженно. Многие атаки гостей разбивались о стойкую защиту свердловской команды. Четко, безошибочно играл в этот день и вратарь авангардовцев — Пестов. Снова показали отличную игру в защите Белоусов и Никонов.

С «сухим» счетом 2:0 закончилась эта игра. Свердловчане ушли с поля победителями. Теперь у них после 19 игр — 13 очков.

В этот же день в Краснодаре против местной команды «Нефтяник» играла другая наша команда — футболисты Свердловского Дома офицеров. В этой игре свердловчане проиграли со счетом 5:1 и выбыли из числа ли-

деров второй зоны класса «Б». У них после девятнадцати игр 26 очков.

Игры 18 тура дали следующие результаты: ОДО (Тбилиси) — «Энергия» (Саратов) — 3:0; «Спартак» (Ереван) — «Урожай» (Алма-Ата) — 1:0; «Нефтяник» (Краснодар) — сборная г. Молотова — 4:0; «Торпедо» (Сталинград) — «Торпедо» (Ростов-на-Дону) — 4:1; «Авангард» (Челябинск) — сборная Калининграда — 1:0; «Спартак» (Ташкент) — «Нефтяник» (Баку) — 1:1.

Сильнейшими командами сейчас являются футболисты Тбилисского Дома офицеров и спартаковцы Еревана. Они набрали по 28 очков. Тбилисские армейцы в последней встрече со счетом 2:0 одержали победу над торпедовцами Сталинграда. Спартаковцы Еревана со счетом 2:1 выиграли у команды «Спартак» (Ташкент). Футболисты города Воронежа с результатом 1:0 выиграли у команды гор. Молотова. Вничью, с результатом 2:2, сыграли футболисты саратовской команды «Энергия» с торпедовцами Ростова-на-Дону и со счетом 1:1 — алма-атинская команда «Урожай» с бакинской командой «Нефтяник».

В воскресенье, 28 августа, свердловские команды ДСО «Авангард» и Дома офицеров встречаются между собой.



На заводе «Уралэлектроаппарат» участок сборки стиральных машин цеха товаров народного потребления переведен на точный метод работы. Здесь произведена переустановка оборудования и разработана новая технология сборки. Это позволило сократить число рабочих более чем на 30 процентов и значительно повысить производительность труда.

НА СНИМКЕ: лучшие слесари-сборщики Петр Савин и Афанасий Кожнев завершают сборку стиральных машин. Они выполняют до двух норм в смену.

Снимок Я. КУНИНА.

# Гигиена физкультурника

Гигиена — наука об условиях, в которых должна протекать жизнь человека. Гигиена спорта определяет условия, в которых должна проводиться тренировочная работа, и мероприятия по повышению общей и спортивной работоспособности.

Режим — это целесообразное распределение работы и отдыха, сна и бодрствования, физического и умственного труда, правильного, регулярного питания.

Велико не только оздоровительное, но и воспитательное значение режима. При строгом его выполнении воспитываются такие важные качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени. Это значительно расширяет возможность к разносторонней и содержательной жизни.

Построение рационального режима должно производиться с учетом индивидуальных особенностей, условий труда, быта тренирующихся. Однако существуют некоторые общие положения, которые должны быть учтены при построении режима. Вот один из вариантов режима дня спортсмена:

- 1) Время подъема, утренние гигиеническая гимнастика, водные процедуры — 7—30—8—00.
- 2) Первый завтрак — 8—8—30.
- 3) Утренняя прогулка на работу пешком — 8—30—9—00.
- 4) Время начала работы — 9—00.
- 5) Второй завтрак на работе — 13—00—14—00.
- 6) Прогулка с работы пешком — 18—00—18—30.
- 7) Небольшой отдых перед обедом — 18—30—19—00.
- 8) Обед — 19—00—19—30.
- 9) Послеобеденный часовой отдых — 19—30—20—30.
- 10) Прогулка к месту тренировок — 20—30—21—00.
- 11) Тренировка — 21—00—22—30.
- 12) Прогулка с тренировки домой — 22—30—23—00.
- 13) Легкий ужин — 23—00—23—15.
- 14) Культурный досуг и небольшая спокойная прогулка перед сном — 23—15—24—00.
- 15) Отход ко сну — 24—00.

Интервал между работой или учебной и тренировочными занятиями должен составлять не менее полутора—двух часов. Если же тренировка происходит непосредственно по окончании производственной деятельности, ее эффективность значительно снижается. Это объясняется тем, что настройка нервной системы на производственную деятельность мешает быстро и полноценно переключиться на тренировочную работу. Лучшее время для вечерних тренировок — между 18 и 22 часами. Тренировка должна заканчиваться за 2—3 часа до отхода ко сну.

Сон необходим для восстановления энергии, истраченной за день. В среднем для поддержания нормальной деятельности нервной системы, руководящей всеми функциями организма, продолжительность сна взрослого человека должна составлять 7—9 часов. При установлении количества часов сна должно учитываться общее состояние организма и нервной системы. Так, например, людям, выполняющим работу, связанную с большим нервным напряжением, необходим более продолжительный сон. В период напряженной тренировки продолжительность сна долж-

на быть доведена до 8 — 9 часов. Следует помнить, что систематическое недосыпание способствует снижению работоспособности и возникновению различных заболеваний. Нужно стараться ложиться спать и вставать в одни и те же часы.

Физическая и умственная работа, так же как и прием пищи и крепких возбуждающих напитков (кофе, чай) перед сном, снижают полноценность ночного отдыха. Причина этого заключается в возбуждении центральной нервной системы. Поэтому всякая работа и прием пищи должны быть закончены за 2—2,5 часа до сна. Перед сном полезны спокойная прогулка и прием теплой ванны или душа. Спать нужно в хорошо проветренной комнате при температуре 15—16 градусов Цельсия. Постель должна быть не слишком мягкой, но и не очень жесткой. Самой гигиеничной является панцирная сетка. Проснувшись утром, не следует лежать в постели. Нужно сразу вставать и приступать к утренней гимнастике.

По утрам нужно ежедневно обмываться водой до пояса, что одновременно является и гигиенической мерой и мерой закаливания, так же как и ежедневное мытье ног перед сном вначале теплой водой с мылом, а затем и прохладной является не только важным гигиеническим правилом, но и мерой закаливания.

При работе, сопровождающейся усиленным потоотделением (зачастая спортом или физическим трудом), необходимо мыться под горячим душем ежедневно. Однако это не заменяет еженедельного мытья в бане. Если на спортивной базе нет душа, то нужно, придя домой, согреть воду и обмыть тело в тазу горячей водой.

Еженедельное мытье в бане с использованием парного отделения является не только обязательной гигиенической мерой, но и мероприятием, способствующим повышению работоспособности.

Придя в баню, следует вначале обмыть тело горячей водой с мылом в мыльном отделении, не смачивая голову водой. После этого пойти в парное отделение. Длительность пребывания в нем зависит от давности использования парильного отделения. Начинать нужно с 3—5 минут, доведя это время в дальнейшем до 10—15 минут. Категорически запрещается смачивание головы холодной водой во время пребывания в парильном отделении. После выхода из парной рекомендуется вторично обмыть тело и голову горячей водой с мылом, а затем обмыть тело комнатной и, наконец, прохладной водой.

Вредные привычки, пристрастие к табаку и алкоголю, являются причиной многих заболеваний. Никотин способствует преждевременному изнашиванию кровеносных сосудов, их склерозу. Отмечено, что курящие значительно чаще заболевают туберкулезом.

Аналогичный вред наносит употребление алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя отрицательно действуют на нервную систему, вызывая ее возбуждение, вслед за которым наступает отрицательная фаза, снижающая работоспособность человека. Под влиянием алкоголя развиваются заболевания желудка, сердца, печени, почек. Каждый человек, желающий оздоровиться или сохранить свое здоровье, должен избавиться от вредных привычек. Люди, приобщившиеся к занятиям физическими упражнениями и спортом, значительно легче отвыкают от вредных привычек.

М. КАЗАКОВ,  
главный врач городского  
врачебно-физкультурного  
диспансера.

И. о. редактора П. ЛЫСОВ.