

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Лисаковская

Н О В Ъ

ОРГАН ПАРТКОМОВ ЛИСАКОВСКОГО ГОРНО-ОБОГАТИТЕЛЬНОГО КОМБИНАТА
И ТРЕСТА «ЛИСАКОВСКРУДСТРОЙ» КУСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Газета издается
с 1 марта 1969 года
№ 1 (1103)



ЧЕТВЕРГ, 4 января 1979 г.



Цена 2 коп.

СОРЕВНУЮТСЯ УЧИТЕЛЯ

Закончился еще один год инициативы. Вместе со всеми тружениками Лисаковска подвели итоги сделанного работниками народного образования.

В прошедшем 1977—78 году успешно решался вопрос всеобщего образования. Была оказана материальная помощь детям из малообеспеченных семей на сумму около 10 тысяч рублей, проведен учет детей от 6 до 17 лет. 91,8 проц. учеников занимаются в одну смену, что значительно позволило улучшить внеклассную работу. Группы продленного дня посещают 2000 ребят, организован подвоз 133 учеников из сел в среднюю школу поселка Октябрьский, более 92 проц. школьников обеспечиваются горячим питанием.

За время каникул 300 ребят побывало в Городах-Героях СССР, 1200 ребят от-

ОРГАНИЗАЦИЕЙ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ ГОД 1979-И
ОБЪЯВЛЕН МЕЖДУНАРОДНЫМ ГОДОМ РЕБЕНКА.

ГОДАМИ СЕРДЕЧНОЙ ЗАБОТЫ О ДЕТЯХ МОЖНО С
ПОЛНЫМ ПРАВОМ НАЗВАТЬ ВСЕ ГОДЫ СОВЕТСКОЙ
ВЛАСТИ. НАША СТРАНА ПЕРВАЯ НА ЗЕМЛЕ, ГДЕ ТА-
КАЯ ЗАБОТА СТАЛА НЕПРЕЛОЖНЫМ ЗАКОНОМ, УТ-
ВЕРЖДЕННЫМ В СТРОКАХ КОНСТИТУЦИИ. ЭТО ЕСТЕ-
СТВЕННО: ПРАВО НА ДЕТСТВО — ВЕЛИКОЕ И СЧАСТ-
ЛИВОЕ ПРАВО ЧЕЛОВЕКА, А СОВЕТСКИЕ ЛЮДИ
УМЕЮТ НЕ ТОЛЬКО ПРОВОЗГЛАШАТЬ, НО И СВЯТО
СОБЛЮДАТЬ, ОТСТАИВАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПРАВА!...



Жизнь, отданная детям

37 лет отдала школе, детям учитель химии Анастасия Михайловна Когвисарова.

В суровый 1941 год впервые переступила она школьный порог. В военное время приходилось не только учить ребят, но и работать на колхозных полях, вместе с односельчанами переносить трудности военных лет. За 27 лет работы в Пресногорьковской средней школе Анастасия Михайловна воспитала людей 3-х поколений.

Доброжелательность и требовательность, умение понять душу ребенка и прийти на помощь к нему в трудную минуту, высокое педагогическое мастерство отличают опытного педагога и сейчас. Каждый проведенный ею урок — это интересное путешествие в неизведанное. Недаром многие выпускники в жизни избрали специальность, в чем-то родственные ее предмету. А самое главное — она помогла им стать настоящими людьми.

Вот лишь единичные примеры: В. Вухметов — секретарь Кустанайского обкома комсомола, Т. Данияров — секретарь Кустанайского обкома партии, Т. Стасьева

главврач Пресногорьковской райбольницы, А. Старосуд — научный сотрудник Казахского химико-технологического института. Есть среди них и те, кто так же как и их бывший наставник, стали учителями. Дети Анастасии Михайловны тоже педагоги. Александр — физик, Галина — преподаватель английского языка, Валентина заканчивает отделение русского языка и литературы Кустанайского пединститута.

Весь жар своего сердца, тепло души отдала Анастасия Михайловна воспитанию подрастающего поколения. И как принципиальный коммунист, и как доброжелательный чуткий человек он снискала заслуженное уважение среди коллектива учителей школы № 3, где трудится с 1972 года. За безупречный труд награждена значком «Отличник просвещения Казахской ССР» и медалями «За трудовое отличие», «За освоение целинных и залежных земель». Сейчас Анастасия Михайловна на заслуженном отдыхе, на который тепло проводил учителя коллектив школы.

Р. ПОНОВА,
завуч школы.

Посвящение в наставники

«Твой друг — наставник» под таким названием прошел час отдыха в детском саду «Ручеек».

На встречу была приглашена заслуженный учитель, кавалер ордена Ленина, старейший наставник Анна Николаевна Долгих.

Она интересно рассказала о том, как она будучи председателем колхоза проводила работу среди молодежи.

С вниманием мы слушали о том, как Анна Николаевна говорила о встрече с секретарем писателя Николая Островского,

показала книги, открытки, письма с автографами знаменитых людей.

Затем состоялось торжественное посвящение в наставники. Председатель совета наставников А. А. Ручкина пожелала молодым воспитателям успехов и вручила им книги «Наказ молодому рабочему».

Комсомольцы нашего сада поставили концерт. Присутствующие услышали стихи, песни и небольшие юморески.

Т. СЕРДЮК,
председатель месткома.

ПРОВОДИТСЯ КОНКУРС

Лекционная пропаганда прочно вошла в духовную жизнь народа, стала важным фактором формирования научного мировоззрения, высоких идейных и нравственных качеств, повышения общеобразовательного уровня советских людей. Ее важная роль и значение высоко оценены в принятом постановлении ЦК КПСС «О состоянии и мерах по улучшению лекционной пропаганды».

Исходя из задач, выдвинутых в постановлении, правление Кустанайской областной организации общества «Знание» проводит конкурс, в котором принимают участие городские, районные и первичные организации общества.

Цель конкурса — всесторонняя пропаганда марксистско-ленинской теории. Лекторы должны обратить особое внимание на пропаганду материалов 25 съезда КПСС, последующих решений партии и правительства, новой Конституции СССР и Казахской ССР, советского образа жизни. Глубоко разъяснить основополагающие принципы марксизма-ленинизма, творческий вклад КПСС в теорию и практику коммунистического строительства, гуманистическую направленность международной политики КПСС.

Участывая в конкурсе, общества «Знание» должны обеспечить рост количества прочитанных лекций не снижая при этом качества и тематической направленности, регулярное проведение пленумов и т. д.

Итоги конкурса будут подведены в январе 1980 года.

Т. АЛЕКСАНДРОВА.

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

На предприятиях, в организациях города проходит обсуждение нового произведения тов. Л. И. Брежнева «Целина», которое трудовые коллективы воспринимает как руководство к действию.

«Целина» учит, отмечает на собраниях, совершенствовать коммунистическое воспитание, более эффективно использовать резервы производства, сосредоточить внимание на насущных производственных задачах.

В коллективе фабрики гравитационно-магнитного обогащения во всех сменах, участках, бригадах состоялась собрание по обсуждению произведения Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР Л. И. Брежнева.

С докладом на них выступали мастера, рабочие В. П. Грязнов, В. П. Парадочевая, М. Х. Гордалов, Н. Г. Мельник поделились воспоминаниями о годах, когда шло освоение целинных земель.

Н. Г. Курдюк, П. В. Павлушин, А. В. Татаренко, В. П. Грязнов, ежегодные участники уборочной страды, сказали, что в этом году они снова готовы оказать помощь сельским труженикам в их нелегкой борьбе за урожай.

Ю. ЛИКУТИНА,
председатель фабкома
фабрики ГМО.

дохнуло в пионерских лагерях, 300 — на оздоровительных площадках и в профилактории, около 2000 путешествовали по родному краю.

Гороно и горком профсоюза учителей, изучив представленные соревнующимися школами материалы по подведению итогов соцсоревнования, определили победителей среди коллективов народного образования. Первое место, переходящий вымпел и денежная премия присуждены средней школе № 1 (директор М. К. Усольцева, председатель месткома Л. П. Бочкарева), отмечены хорошие показатели в работе заочной средней школы (директор Н. В. Попова, председатель месткома Р. А. Холодова), вспомогательной школы-интерната (директор Ф. П. Гладков, председатель месткома А. Г. Старкова), средней школы № 2 (директор К. В. Мартенс, председатель месткома Н. А. Селяванова), вечерней школы (директор В. Г. Дамура, председатель месткома М. Я. Белоусько).

Отмечена также хорошая работа коллектива среди школьных учреждений станционных техников (директор П. И. Хлебников). Юные техники не раз достойно представляли наш город на различных соревнованиях, неоднократные призеры Союза, республики, области.

Возрос уровень общегородских мероприятий по коммунистическому воспитанию школьников, проводимых Домом пионеров (директор Г. И. Броз). В 17 кружках здесь занимается более 600 ребят. Большой популярностью пользуются кружки: театральный, хореографический, кукольный, кройки и шитья, фотостудия, много замыслов у кружка юных следопытов «Красная гвоздика».

Г. ЕРМАКОВА,
председатель ГК профсоюза
учителей.

Самым слабым местом в работе коллектива Краснооктябрьского бокситового рудоправления была организация транспортных перевозок от места добычи руды до ее погрузки в вагоны, которая производилась автосамосвалами. В основном по этой причине коллектив не справлялся с планом. был среди отстающих.

Сравнительно мало помогло внедрение новой техники (старые марки карьерных автосамосвалов были заменены мощными БелАЗами-540). При поломке автомобиля все три сменных водителя занимались ремонтом и это приводило к его невыходу на линию.

Становилось ясным, что единственный метод устарел и его надо было заменить новой организацией труда.

В конце девятой пятилетки (с июня 1975 года) одиннадцать водителей во главе с бригадиром В. М. Павловым решили перейти на бригадный метод, который полностью менял всю организацию труда.

За бригадой закреплено четыре машины. Члены бригады несут коллективную ответственность за их правильную техническую эксплуатацию, за безаварийную работу на линии. Весь заработок шел в общий котел и поровну распределялся между водителями.

Такой метод привел к резкому повышению производительности труда шоферов, позволил обеспечить посто-

янный выход на линию самосвалов. Теперь уже при поломке работающий в смене водитель не занимался ремонтом машины — его делал специальный слесарь их

ПЕРЕДОВЫМ МЕТОДОМ

бригады, а пересаживался на исправный БелАЗ-540 и продолжал работу.

Перестал ставиться вопрос о «выгодных» и «невыгодных» рейсах, так как каждый знал, что его заработок зависит от общей выработки бригады. Легче стало проводить и ремонт автомашины. Бригадир заранее, перед тем, как поставить БелАЗ-540 на ТО-1 или ТО-2, составлял заявку на необходимые запчасти и передавал механику дефектную ведомость на ремонтные работы.

Коллективный труд повысил ответственность водителей за техническое состояние автомашины. Например, был введен ежесменный контроль за давлением в шинах и это позволило увеличить продолжительность срока их службы.

Новый метод внедрялся, конечно, не без трудностей. Не было опыта, да и психологически водителям, привыкшим работать по старинке, нелегко было освоиться с мыслью, что на «его» машине будет работать кто-то другой. Но несмотря на все это, жизнеспособность и необходи-

мость бригадного метода была очевидна.

Вскоре была создана еще одна бригада, под руководством коммуниста А. А. Гартмана.

Характерны показатели этой бригады за 1976 год. При плане объема перевозок горной массы 762 тысячи тонн они взяли обязательство перевезти 804 тысячи тонн, а фактически перевезли 1 миллион 28 тысяч 36 тонн и стали победителями республиканского соревнования.

Если сравнить показатели 1976 года водителей, работающих бригадным методом, с теми, кто продолжал трудиться экипажем, получится следующая картина. Производительность на одну авто-тонну в бригаде А. А. Гартмана составила 9518 тонн, у других водителей 6378 тонн. Пробег автомашины у А. А. Гартмана (при плане 31 тысячи километров — 55961), у других — 39698 километров).

Такие высокие показатели окончательно убедили водителей автотранспортного цеха Краснооктябрьского бокситового рудоправления в прогрессивности и выгоды работы бригадным методом. В результате, в 1977 году новым способом работают уже семь бригад и только немногие шофера придержи-

ваются еще старых методов.

Факты, как говорят, упрямая вещь, их не оспоришь. В 1977 году средняя зарплата членов бригад у А. А. Гартмана была 311 рубль

в месяц, у В. М. Павлова 304 рубль, у П. Н. Фоменко 304 рубль и так далее.

А вот каково положение было у «одиночек»: водитель Сердюков в октябре заработал 158 рублей, в ноябре — 147, в декабре — 151 рубль. Водитель Рахматов соответственно — 104 рубля, 167 и 215 рублей. Здесь комментарии излишни.

С 1978 года все водители БелАЗов 540 Краснооктябрьского рудоправления перешли на новый способ работы.

Рассказывая об истории бригадного метода в рудоправлении, нельзя не сказать о людях, которые его внедряли. И в первую очередь о коммунистах, таких, как А. А. Кадошиников, который был одним из первых инициаторов создания бригады № 1, бригадир А. А. Гартман, П. Н. Фоменко и многих других. Ведь без их горячей поддержки и партийного подхода инициатива могла заглохнуть, так сказать, «на корню». Они были той силой, которая внедряла не только новый метод, но и новое коммунистическое отно-

шение к труду, развертывала социалистическое соревнование среди водителей БелАЗов — 540 за наибольшую производительность.

Насколько действенным стало соревнование в коллективе АТЦ видно из следующего:

В 1977 году за 9 месяцев объем перевозок был выполнен на 92,1 проц. В 1978 году за тот же период — на 121,4 проц. Грузооборот в 1977 году за 9 месяцев составил 99,7 проц., в 1978 году — 145,4 проц. Снижена себестоимость на 1,5 проц.

Бригады водителей БелАЗов 540 № 1 (бригадир В. М. Павлов), № 2 (бригадир А. А. Гартман), № 3 (бригадир А. А. Кадошиников) к первой годовщине новой Конституции СССР рапортовали о досрочном выполнении плана трех лет десятой пятилетки.

Первого ноября 1978 года коллективы бригад А. А. Гартмана и В. М. Павлова рапортовали о досрочном выполнении и социальности обязательств, взятых на 1978 год.

Впереди еще два года пятилетки. Можно быть уверенным, что со своими заданиями водители автотранспортного цеха Краснооктябрьского бокситового рудоправления с честью справятся.

А. ЛУКЪЯНЧИКОВ.

ЕЛКА В ЦЕХЕ

Разноцветьем электрических огней встретил утреннюю смену главный корпус фабрики гравитационно-магнитного обогащения руды. Право зажечь новогоднюю елку, установленную у стенда с социалистическими

особенного на фабрике вроде бы не случилось. Кроме того, что в цехе по случаю завершения годового плана зажгли новогоднюю елку.

Главный инженер фабрики Николай Васильевич Семкин: — Фабрика выходит на



ГАЗЕТА ВЫСТУПИЛА. ЧТО СДЕЛАНО?

Статья «Марка предприятия», опубликованная в газете «Лисаковская поля», обусловила на открытом партийном собрании горбыткомбината.

обязательствами, заслышала вторая бригада, руководит которой коммунист Юрий Николаевич Прытков. Еще 18 декабря этот коллектив выполнил намеченный на год рубеж, выдав более 1200 тысяч тонн концентрата. А в ночь на 23 декабря старший оператор фабрики, комсомолец Надежда Ягуд передала в управление комбината данные, которые стали главным событием суток: бригада Владимира Александровича Накарякова выдала за свою смену недостающие до годового плана шесть тысяч тонн концентрата! Всего с начала года обогатителями фабрики произведено более пяти миллионов тонн!

В то утро, как и в предыдущие смены, в корпусе царил приглушенный гул сепараторов и конвейеров, а на электронном табло периодически нарастали показатели выработки. Каждые сутки фабрика производит до семнадцати - восемнадцати тысяч тонн концентрата при норме пятнадцать. Ничего

проектную мощность. Коллектив у нас сработался, освоил технологично производство. Узким местом было грохочение руды. За год мы заменили шесть грохотов старой конструкции на более совершенные. Растет квалификация рабочих. В декабре более двадцати машинистов сепараторов закончили курсы.

С момента пуска фабрики трудятся здесь начальник смены А. Ф. Федин, начальник участка сушки В. А. Дрокин, многие другие командиры производства. Добрая слава идет в коллективе о ветеранах фабрики газовщиках - сушильщиках Н. М. Пахомове и В. А. Хомиче, машинисте насосной установки коммунисте Н. В. Свинове, участнике Великой Отечественной войны бункеровщике И. Ф. Киселове, бригадирах участков сепарации, отсадки и сушки Ф. Э. Мельмане, В. А. Русакове и С. Н. Ершове.

А. ФЕЩЕНКО.
(«Ленинский путь»).

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА

Прошло рабочее собрание в центральной лаборатории по обсуждению книги товарища Л. И. Брежневца.

Первоцелинник коммунист И. И. Шмелев прочитал доклад. Интересно и содержательно выступили участники целинной эпопеи Т. Е. Оберемко, П. И. Михайловская, которые рассказали присутствующим о трудо-

вых делах, трудностях и обидных удачах первоцелинников.

В своем выступлении инженер Т. К. Бердыбаев назвал «Целину» настольной книгой советских людей.

Г. БОНДАРЕНКО,
секретарь партийной организации центральной лаборатории.



Растет промысел нефти в автономной республике Коми. «Черное золото» севера добывается в суровой лесотундре междуречья Печоры и Усы, на Усинском и Возейском месторождениях.

Используя опыт соседей — тюменцев, промышленники объединения «Коминельф» сокращают сроки обустройства и ремонта скважин.

На приполярные промыслы пробиты зимники. Водители колонны тяжелых автомобилей доставляют туда различные грузы: бурильные трубы, оборудование, стройматериалы.

Ударными темпами ведется сооружение будущей столицы нефтяников Приполярья — города Усинска. За годы строительства сдано в эксплуатацию более ста тысяч квадратных метров благоустроенного жилья.

На снимках: планировка площадок под фундаменты домов нового микрорайона Усинска; зимник на Возейский промысел.

Фото С. Губского

(Фотохроника ТАСС).

В статье были высказаны критические замечания по оформлению салонов, наглядной агитации и другие. Все они имели место.

Партийное собрание, обсудив статью «Марка предприятия», постановило:

Выпускать ежемесячно стенную печать, где охватывать все вопросы жизни горбыткомбината. Редакторам стенных газет посещать школу рабкоров.

В кратчайший срок оформить салоны, завести журналы по оценке выполненных заказов, по отзывам клиентов.

Комиссии по контролю деятельности администрации совместно с комиссией по качеству проводить чаще рейды и материалы помещать в стенную печать. К бракоделам применять более строгие меры.

Составлены мероприятия по улучшению обслуживания населения и внедрению новой техники, по распространению передового опыта работников службы быта.

В. ПРАПОРЩИКОВА,
секретарь парторганизации.

У НАШИХ ШЕФОВ

Недавно мы всем классом совершили экскурсию на рудник. Мастер К. И. Смирнов провел нас в карьер, очень интересно рассказывал о нашей лисаковской руде, ее запасах и мощности месторождения.

Побывали мы и в кабине шагающего экскаватора, где с нами беседовали машинист Владимир Иванович Суетин и его помощник П. Г. Видрих. А бурильщик В. И. Мацегора рассказывал нам о месторождениях руды нашего края.

Учащиеся 3 «в» класса школы № 3.

Трудно найти человека, который считал бы, что витамины могут неблагоприятно влиять на здоровье. Родители не только не препятствуют, даже довольны, когда ребенок тянется к «витаминам», как к леденцам. А между тем больше чем кому бы то ни было, родителям надо знать, что «витамины» — отнюдь не леденцы. А аптечные витаминные препараты — самые настоящие лекарства. Врачи назначают «витамины» и взамен лекарств, и, как правило, вместе с ними.

«Витамины», взятые мною в кавычки, — это аптечные препараты. Витамины без кавычек — незаменимые пищевые вещества, поступающие в организм в определенных количествах, необходимых для нормального течения всех процессов обмена веществ. Это такие же пищевые вещества, как белки, жиры, углеводы, микроэлементы.

По своему химическому составу «витамины» и витамины не различаются. Однако — аптечные препараты назначаются врачом или принимаются самостоятельном порядком в дозах превышающих нужные для нормального течения обмена веществ. Это уже лекарства, оказывающие фармакодинамическое действие, а вовсе не пищевые вещества.

Одно из важнейших условий нормальной жизнедеятельности, нормального обмена веществ — относительное постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). В норме витамины входят в состав всех тканей организма в совершенно определенных количествах, и излишек введенных витаминов выбрасывается из них механизмами гомеостаза. Эти механизмы направлены на сохранение постоянства — как химического состава, так и физико-химических и биологических свойств внутренней среды.

Гипервитаминозы вызываются не витаминами — пищевыми веществами, а только «витаминами» — лекарственными препаратами. Начнем с нарушенных функциональных. Они проявляются при длительном приеме (курсе) больших доз одного или нескольких витаминов. В этом случае механизмы гомеостаза

настраиваются на выброс избытка. После прекращения курса приема больших доз витамина С развивается С-витаминная недостаточность, появляются симптомы С-авитаминоза. В экспериментах на животных видно, что после прекращения кормления витамином С животные, получавшие большие дозы витамина, заболевают цингой быстрее, чем те, которые получали норму. Аналогичное явление обнаружено и при наблюдениях за людьми.

Это явление встречается и при передозировках других витаминных препаратов. Известен «гипервитаминозный рахит», когда большие дозы витамина Д способствуют не отложению солей кальция в костях (как это бывает при назначении рахитичным детям требуемых доз витамина Д), а их переходу из костей в ткани внутренних органов.

Отечественные и зарубежные ученые накопили много данных, характеризующих паталогические изменения в организме после приема больших доз витаминов. Как уже говорилось, механизмы гомеостаза действуют лишь до какого-то предела. Затем уже возникают не только функциональные, но и органические паталогические нарушения

структура ткани почек. При А гипервитаминозе у экспериментальных животных обнаружена тенденция к падению уровня (по сравнению с нормой) кальция, фосфора, кальция и натрия в печени, почках, селезенке, легких и сердце.

«Витамин В1». Нужно иметь в виду, что большие дозы его

повышают кровяное давление. Резкое против нормы увеличение содержания «витамина В1» в крови обнаружено при гипертонии и некоторых видах болезни почек. При В1 - гипервитаминозе наблюдается направленность обмена в сторону синтеза жирных кислот. А увеличение синтеза жирных кислот, как известно, может способствовать развитию атеросклероза и гипертонии. Кроме того, «витамин В1» снимает действие препаратов, тормозящих синтез холестерина (таких, как фтивазид, ПАСК и другие).

«Витамин В2». Большие дозы его при условии отсутствия в питании растительных масел вызывают у человека ожирение печени. Жировое перерождение печени отмечено при избыточном введении не только этого, но и некоторых других витаминов.

«Витамин В6». У людей с повышенной кислотностью желудочного сока большие дозы «витамина В6» увеличивают кислотообразование.

«Витамин В12». Назначение больших доз этого витамина целесообразно хотя бы уже потому, что от 60 до 80 процентов его выводится из организма за 8 часов после приема. Это

особенно важно знать, что остаточные последствия Д гипертравитаминоза прослеживаются через пять—семь лет после прекращения приема витаминов.

Однако останавливаться только на вреде для здоровья человека приема разнообразных препаратов было бы неверно. Чи-

рез день дополнительно принимать еще одно драже. При заболеваниях, связанных с повышенной температурой тела повышенным приемом лекарств, ежедневную дозу витамина удваивают: надо принимать по одному драже дважды в день после еды.

Здоровым детям источником витаминов должен быть максимально разнообразный пищевой рацион с черным хлебом, гречневой и овсяной кашей, включающей яйца, молочные продукты, отварное мясо, овощи и фрукты в достаточном количестве. В зимнее время с октября по март здоровому ребенку нужен витамин Д в количестве 500 международных единиц (и. е.) в сутки, но не более того. Здесь хорош рыбий жир. Для взрослого человека дополнение рациона витамином Д целесообразно. Однако беременным и кормящим женщинам такое дополнение рекомендуется особенно осенью, зимой и ранней весной — также по 500 и. е. ежедневно.

Витамины очень важны и в профилактике простудных заболеваний. Ежедневный прием по одному драже вышеперечисленных поливитаминных препаратов повышает иммунные свойства организма, его стойкость по отношению к повреждающим факторам.

Рекомендуются при первых же ощущениях недомогания, свойственного простудному заболеванию, принимать по 1 грамму аскорбиновой кислоты три дня подряд. Реакция на избыток витамина — усиленный выброс его из организма — возникает лишь после достижения такого количества: 3 грамма за 3 дня. Прием одного грамма витамина сразу одновременно, а не дробно (2—3 раза в день в меньших дозах) благоприятен для быстрой мобилизации фи-

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ И „ВИТАМИНЫ“

защитной роли механизмов гомеостаза ясна, но их возможность не беспроблемна — систематический прием избытка любого пищевого вещества, будь то жир или углеводы, соли или витамины, приводит к потере их функций. Вначале возникают функциональные, а затем и органические нарушения. Систематический прием больших доз витаминных препаратов приводит к патологии, к заболеваниям, носители называют «гипервитаминоз». Однако здесь следует оговориться — при некоторых заболеваниях соответствующие витаминные препараты необходимы как лекарства, а мы ведем речь о случаях их приема как средств общеукрепляющих.

В механизме гомеостаза активно участвует эндокринная система и в частности, надпочечники. Гипервитаминозы приводят к дисгормональному состоянию — расстройству гормональной функции надпочечников. Так, А гипервитаминозы, вырабатываемые надпочечником минералокортикоиды, которые влияют на водно-солевой обмен, не могут обеспечить нормальное соотношение натрия и калия в плазме крови и в эритроцитах. Содержание этих элементов в плазме крови падает, а в эритроцитах уменьшается количество калия и увеличивается количество натрия. Снижается выведение натрия через почки, нарушается ультра-

фильтрационная реакция организма. При заболеваниях, требующих назначения «витамина В12», хорошо действуют малые его дозы. Но надо учитывать что применение «витамина В12» при атеросклерозе нередко вызывает увеличение протромбина в крови. Нецелесообразно назначать его при заболеваниях с опухолевым ростом.

Да, «витамины» как лекарства необходимы при многих болезнях. Но курс лечения повышенными дозами витаминов следует проводить в условиях стационара с регулярными наблюдениями за особенностями обмена данного витамина в организме и за функцией надпочечников.

Рекомендовать дополнительное обогащение рациона витаминами в достаточных количествах в любое время года.

В аптеках имеются витаминные препараты не лечебного, а гигиенического назначения. К ним относятся поливитаминные драже, содержащие витамины А, В1, В2 и С, а еще лучше — драже «Гексанит», в котором, кроме названных, есть еще и витамины РР и В6. В одной горшине — ежедневная доза витаминов, необходимых взрослому человеку. Она указана на прилагаемых этикетках. Поэтому больше принимать не следует. Только беременной женщине и кормящей матери надо

физиологических защитных механизмов. Важно только с приемом аскорбиновой кислоты не запаздывать. При первом же признаке простуды, как только вы почувствуете, что у вас «першит» в горле, «заложен нос» «ломота в теле», или просто общее недомогание — сразу же проглотите 1—2 таблетки аскорбиновой кислоты. Запаздывание с приемом аскорбиновой кислоты даже на несколько часов уже не остановит заболевание, хотя и облегчит его течение.

Н. ТКАЧ,
заведующая аптеки № 77.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

МОСКВА

4 января, четверг. 16.40 — «Скиппи». Телевизионный художественный фильм. 5 я, 6 я серии. 17.30 — Ленинский университет миллионов. 18.00 — Стихи — детям. 18.15 — Сегодня в мире. 18.30 — «Человек и закон». 19.00 — Выступает национальный ансамбль танца Бирмы. 19.35 — «Быль о Фаусте». Документальный фильм. 20.30 — «Время». 21.05 — «Шахразада». Фильм-концерт. По окончании — Новости.

5 января, пятница. 8.00 — «Время». 8.40 — Утренняя гимнастика. 9.00 — Веселые нотки. 10.00 — «Девочка и крокодил». Художественный фильм. 11.05 — Концерт ансамбля электромузыкальных инструментов. 14.00 — Новости. 14.20 — «Салют, Виктория». Телевизионные документальные фильмы. 14.55 — Шахматная школа. 15.25 — «Один за всех, все за одного». 16.10 — «Москва и москвичи». 16.40 — Телевизионный художест-

венный фильм «Скиппи». 7 я и 8 я серии. 17.30 — Село, дела и проблемы. 18.00 — «Лесная быль». 18.15 — Сегодня в мире. 18.30 — Международная встреча по хоккею. «Детройт ред вингз» — «Крылья Советов». 20.30 — «Время». 21.00 — «Русская зима». Закljučительный концерт фестивалей искусств. По окончании — Новости.

6 января, суббота. 8.00 — «Время». 8.40 — Утренняя гимнастика. 9.00 — Творчество юных. 9.30 — Для вас, родители. 10.00 — Играет В. Григди (баян). 10.15 — Больше хороших товаров. 10.45 — Сегодня в мире. 11.00 — Утренняя почта. 11.30 — Советы и жизнь. 12.10 — Тираж «Спортлото». 12.15 — «Здоровье». 13.00 — Музыкальный абонемент. 13.35 — «Инициатива». Документальный фильм. 14.25 — Играет ансамбль «Ленинградский дискленд». 14.50 — «Очевидное — невероятное». 15.55 — Телевизионный художественный фильм «Скиппи». 9 я,

10 я и 11 я серии. 17.10 — «Здесь и трава родится красной». 18.00 — «Дальше — тишина». Фильм-спектакль. 20.30 — «Время». 21.05 — «Театр А. Пугачевой». Фильм-концерт. 21.50 — «Сегодня и ежедневно». Документальный фильм. По окончании — Новости.

7 января, воскресенье. 8.00 — «Время». 8.40 — «На зарядку, становись». 9.00 — «Будильник». 9.30 — «Служу Советскому Союзу». 10.30 — В гостях у сказки. 11.30 — Музыкальный киоск. 12.00 — «Тот самый Головченко». Документальный фильм. 13.00 — «Память сердца». Фильм-спектакль. 15.15 — Концерт лауреатов Всесоюзного самодеятельного художественного творчества трудящихся. 15.45 — «Скажу про себя». Документальный фильм. 16.15 — Международная панорама. 17.00 — По вашим письмам. 17.45 — «Клуб кинопутешествий». 18.15 — Мультифильм. 19.00 — Чемпионат СССР по фигурному катанию. 19.50 — Литературные чтения. П. Мериме «Венера Ильская». 20.30 — «Время». 21.00 —

Чемпионат СССР по фигурному катанию. По окончании — Новости.

АЛМААТА

4 января, четверг.

18.00 — У раскрытой партитуры. 18.45 — «Казахстан». На казахском языке. 19.10 — «Казахстан». 19.30 — «Достык дружба». Телефильм. 19.50 — «Учили домбра». Домбрыст и певец Данеш Ракишев. 20.30 — «Время». 21.05 — «Тени исчезают в полдень». Многосерийный художественный телефильм. 2 я серия.

5 января, пятница. На казахском языке. 16.35 — «Жаш толқун». Детский концерт. 17.00 — Учебное телевидение. 17.45 — В эфире — 02. 18.00 — «Шохины». Документальный телефильм. 18.30 — «Играют Арига и Арал Байсакаловы». Фильм-концерт. 18.45 — «Казахстан». На русском языке. 19.10 — «Казахстан». 19.30 — Литература и искусство Казахстана. Телеобозрение. 20.30 — «Время». 21.00 — «Тени исчезают в полдень». Многосерийный художественный телефильм. 3 я серия.

6 января, суббота. На казахском и русском языках.

10.00 — «Приключения поросенка Чока». 10.30 — «В мире чудес». Документальный телефильм. 11.00 — Экран — детям. «Встань пораньше». Художественный телефильм. 11.20 — Песни Нусупбаева (каз.) 12.00 — Жарысқа шық ас улан. 12.40 — Звездочка. 13.40 — «Сигульдены». Фильм-концерт. На русском языке. 14.00 — «Сделано в Фитиле». Документальный фильм. 14.25 — «Я русский бы выучил...». 14.55 — «Расул Гамзатов». Документальный фильм. 15.25 — «Гуси-лебеди летят». Художественный фильм. 16.40 — «Творчество». 17.10 — «Алмазная грань». «Вятские кружева». Документальные телефильмы. 17.40 — Экран — детям. 18.00 — «Встреча в музыкальной гостиной». Лауреат международных конкурсов пианистка Любовь Тимофеева. 18.45 — «Казахстан». 9.30 — Сахна. 20.30 — «Время». 21.05 — «Тени исчезают в полдень». Многосерийный художественный фильм. 4 я серия.

Представьте себе — узнать о Ловушке из уст того, кто побывал на ней сам.

— Ловушка, — сказал брат, — да нет там, собственно, ничего.

— Не скажи, не согласишься с ним кто-то — невидимый мне, говорящий с мягким акцентом. Я сразу узнал Марьяничу, штурмана «Стрелы», корабля брата. Он тоже, оказывается, сдавал зачет на Ловушке. — Это примерно то же, что приобрести колесо. Или порох. Все проходили мимо, не обращали внимания, а один кто-то вдруг взял да и обратился. Не все, а кто-то тот, у кого своеобразное мышление. Ты не замечал, что знания сами по себе — еще ничто. Им нужен инструмент — хорошо организованный мозг. Плох инструмент, и знания — мертвый груз.

— Вообщем-то, конечно, хитро придумано, — согласился брат. — Но, главное, как мне кажется, на Ловушке надо не теряться. Потихоньку собирать все важное и делать выводы. На нее затем и посылают, чтобы проверить.

Они перешли в другую комнату, и я больше ничего не услышал.

Одно у меня не укладывалось в голове — меня-то зачем на нее послали?

То, что я был руководителем, ничего не значит. Авось пригожусь. Знаю я эту процедуру дипломатно, с сильными посылаю слабых. Администратор, и все. Корми, следя за оборудованием. Нянечка при двух будущих светилах.

Прилетели мы на Ловушку. Раскинули купол станции. Пока мы с ним возились, автоматы приготовили посадочную площадку для вертолета, разместили соответствующие приборы для наблюдения за флорой и фауной и для выявления прочих данных, необходимых для отчета. Институт не упускал возможности использовать нас для каких-то только ему известных целей, а может, просто приучая к аккуратности, дисциплине —

смотри друг на друга, работай. Приборы сами отмечают, когда у тебя появилось желанье швырнуть в соседа по обеденному столу куриной костью, а он в отместку придет к тебе ночью с намерением покончить с твоим соседством раз и навсегда.

А. РУДНЕВ

ПОСЛЕДНИЙ ЗАЧЕТ

У меня до сих пор, за все четыре месяца, не возникало желанье ударить Мирзоева чем-нибудь. Он тоже остается благостным тихоней, если не посягать на его лабораторию. Надеюсь, что и он испытывает нечто подобное.

С Архиповым у нас сложились отношения довольно непонятные. Он что-то нищет и нищет, а я за ним наблюдаю. Он знает об этом и тихо сердится про себя. Бывает, взъеряется, как сегодня. Но это с ним происходит нечасто. Лишь когда он что-то не может объяснить или понять. Ярость у него вроде запала — всыхнет он, а затем заряд. Но тогда с Архиповым опасно разговаривать — в рабочем состоянии его ум способен на такие ассоциации, что возникает вопрос — кто из собеседников — ты или он — во вменяемом состоянии.

Благостный Мирзоев, тот может с Архиповым потягаться. Я время от времени наблюдал редкостную картину: Архипов снахает слово — Мирзоев секунду глядит на него, округлив глаза, затем качает головой. И опять отрицательный кивок. Через полчаса Архипов моит, как мышь, а удовлетворенный Мирзоев скрылся в лаборатории. Это он зарядку своей голове дал. А я из их разговора абсолютно ничего не понял — дуб дубом. За что мне только это наказание — возле талантов отираться. Сравнение — то убийственное, кого хочешь

миических кораблей.

Через день — еще один ключ. Теперь с Северного плато. Архипов искал там редкий минерал.

Потом ключи пошли косяком. Архипов иногда привозил их по дюжине.

Мирзоев сразу же их в

— Ясно, что предназначенные ключей трактовать можно как угодно. Но как не крути, смысл в них один — что-то открывать. Пестину ли, замок ли — все равно открывать. Ну, а что все же эта штука открывать должна? Замок здесь нет, неоткрытого кроме

РАССКАЗ

ключей, ничего не обнаружено. Спокойная, флегматичная планета. Животных нет. Мотыльки да одуванчики. Горы да равнина.

— Может, ключи — это символ? — наивно предположил я, — помните разговоры о контактах — идеи, выраженные в символах, должны быть понятны всем. Нет ли тут чего-то такого? — Я покрутил ручку в воздухе.

Архипов иронически поглядывал на меня.

— Амбарная, однако, абстракция. Ключ замка и вдруг бессмертный символ? Это лишь мешанина на такое способе. Для него крепкий замок действительно символ. А уж ключ — тем более. Отмычка к благополучию. Мещане, к счастью, вымерли, кроме одной особи, которую мы имеем честь видеть перед собой.

Архипов остановился. Наши взгляды встретились. Хватный все-таки. Понял, что я знаю что-то, чего он не знает. А тут и до Мирзоева начало доходить.

Мы как по команде извлекли из карманов ключи (точно угадал — с собой несут). Архипов сгреб их в кучу — они были разные по длине, но с одинаковыми по размеру ручками.

Я выдернул ключ у Архипова. Выпуклые части ручки образовывали фигуру, очень напоминающую знак параграфа из инструкции. Архипов дернул головой.

До Мирзоева дошло оконча-

чилась, открывая тайник, и мы увидели еще один ключ, точную копию наших.

Нам он был абсолютно не нужен. Мы уже поняли, в чем дело.

Архипов постучал себя пальцами по лбу. Мирзоев боролся.

Нетипичное решение типичных задач. Или субъективная трудность — как раньше говорили юристы. Предположить, что что-то надо открывать, а не искать это что-то. Как же мы, а? А-а-а!

Моя догадка окончательно созрела, когда Архипов сказал об амбарной абстракции. Я подумал — мысль была медленной и тягучей, и я никак не мог ее вытянуть до конца — что мы больше смотрели на ключ только как на ключ. Если ключ — значит должен что-то открывать. Но если даже открывать, то почему именно одним концом, а не другим?

Я уже однажды смотрел на ключ с торца, видел фигуру. Вот почему меня мучило в эти дни, что-то или забыл или должен вспомнить.

Мне, чтобы во всем этом разобраться, понадобилась неделя, а ребята поняли с одного взгляда. Что ж, я не претендовал на звание капитана звездной...

Вечером пришел рейсовый. Я проследил за погрузкой. Наблюдая, как автоматы быстро перетаскивают контейнеры с приборами, я подумал, почему побывавшие здесь не говорят о заданиях. Была ситуация — хамелеон. Когда идешь в открытом Космосе, любая неожиданная случившаяся неполадка или просто случай могут выглядеть так же. Действует обстановка, условия, сама готовность встретиться с неожиданным. Есть предрасположенность увидеть необычное в обычном. А это такая же крайность, как в необычном увидеть только обычное, рядовое. И обе чреватые последст-

проверка этих приборов, пока мы не привыкли, убивала у нас по две трети рабочего времени, и ничего при этом не пропусти. А ведь флора и фауна исчерпывались на Ловушке одувачниками, мотыльками и небольшими жуками и зверьками, обитающими в горах.

Перетащили мы на станцию груз, рейсовик взвыл сиреной и ушел.

Мы вскрыли пакет и узнали задание: проверка на совместимость. То есть, живы.

(ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО В № 99 ЗА 1978 ГОД)

проинмет. На третий день нашей жизни на Ловушке, оказавшейся заурядной планетой, довольно жаркой и безветренной, Архипов привез ключ. И тогда мы поняли, что испытание на совместимость — задание вряд ли глазное.

Ну посудите сами — некий ключ, неизвестно кем оставленный, который лежит на вершине самой высокой горы Ловушки. Архипов летал туда проверить маяк — пеленг. Их тысячи разбросаны по планетам, сигналы служат для расчетов траекторий кос-

Надо было видеть, как у него изменилось лицо. Будто маску сдернули. Теперь для него не существовал я со своей дурацкой субординацией, ни Архипов с совсем высохшей физиономией, а сейчас явилась телно улыбающийся.

Вцепившись в меня ажно заблестевшими глазами, Мирзоев начал перечислять:

— Химически чистая медь... Узор нанесен лучом, подобным лазерному. Предназначение — неизвестное. Во всяком случае — не то узко утилитарное, как некоторые думают.

Архипов поморщился, невольно перебил Мирзоева

Он быстро сбежал в навигаторскую и приволок нестерраемый ящик из-под пакета с данным в институте заданием. На спинке его была прорезь, в точности повторяющая рисунок ручки ключа с торца. Мы думали, что кто-то в шутку вырезал на ящике этот знак параграфа. Для космонавтов инструкция — непреложный закон, слишком дорого дается невыполнение любого из ее пунктов, чтобы нарушать. Но шутки на эту тему ходит предостаточно.

Я вставил ключ ручкой в прорезь, стенка со звоном от-

вняла. Зная, что на Ловушке происходит загадочное, мы заранее все что угодно считали загадочным и так готовы были воспринять и воспринимали. Неосознанно мы первые дни косились даже на одувачники. И, зная, что здесь нет хищников, прятались за маски. Состав атмосферы на Ловушке такой же, что и на Земле. Через эти «очки» мы и смотрели на ключи...

Перед отлетом и во время его нас мучила одна и та же мысль — какова же будет оценка? Сдали ли мы зачет?

ПОДЗЕМНЫЕ КЛАДОВЫЕ БЕЛОРУССИИ

Недалеко от деревушки Чижевичи были открыты богатейшие залежи слонстого буровато-красного сильвинита — основной руды для получения калийных солей. По своим запасам Солигорский калийный бассейн — один из крупнейших соляных бассейнов в Европе.

Над Полесьем, среди непроходимых болот, взметнулись нефтяные вышки и за-

били фонтаны «черного золота». В окрестностях Солигорска и Турова обнаружены горючий сланец. А на Витебщине — немалые запасы доломита.

Долго скрывали болота гранитные клады. Теперь геологи обнаружили залежи камня необычайной красоты. Расположен гранит на сравнительно небольшой глубине — от 7 до 42 метров. Его добыча не

требует строительства дорогостоящих шахт: работы ведутся буроваривным методом.

Имеются в республике стекольные, формолячные,



земли, вырастают новые города, мощные современные предприятия, получают дальнейшее развитие различные отрасли индустрии.

На верхнем левом снимке: в карьере Гралево на Витебщине идет добыча доломитового камня.

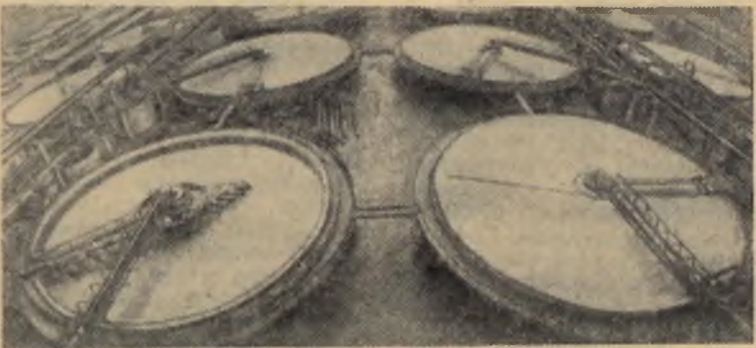
На нижнем снимке: сотрудники трестею рудоуправления производственного объединения «Беларускалий», которое дает сейчас почти половину союзного производства калийных удобрений.

На верхнем правом снимке: образцы поваренной соли Мозырского месторождения. Здесь начато сооружение крупного завода по производству соли.

Фото Г. Усламова (Фотохроника ТАСС)



Недра Белоруссии, ранее считавшиеся бесперспективными для геологической разведки, богаты полезными ископаемыми:



строительные пески и гравий, гончарные глины, из которых изготавливают облицовочные плитки, дренажные и капитализационные трубы, кирпич, керамзит, другие строительные детали и материалы.

И там, где открывают исследователи кладовые

Редактор В. А. КОШЕЛЕВ