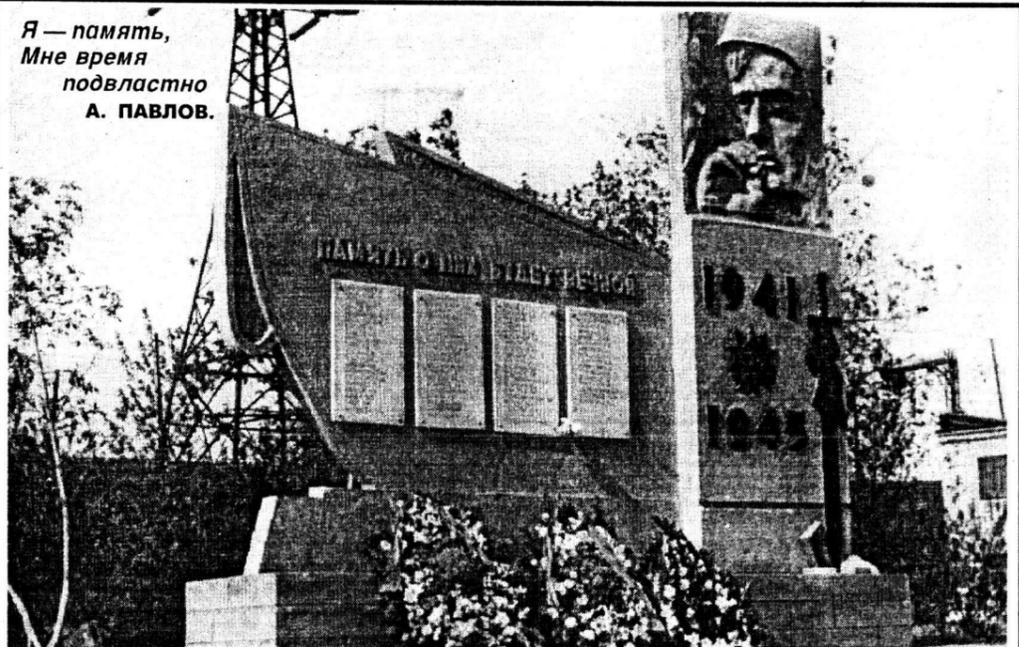


Я — память,
Мне время
подвластно
А. ПАВЛОВ.



АЛЕКСАНДРОВА НА БЕЛОМ МРАМОРЕ

С кровавых полей Великой Отечественной не вернулось более 300 труженников Горы. К 30-летию Победы горняки на главной своей площади установили в память о погибших монумент. Спроектировал и выложил по кирпичику этот священный памятник наш умелец — рабочий обогатительной фабрики Виктор Копликов.

На устремленной в небо стеле — барельеф солдата в каске. Лицо его напряженно: через минуту-другую — в бой. А пока — последняя затычка солдатской папиросы. Говорили тогда, что прообразом солдата автору послужил его отец, павший в боях под Москвой...

При открытии памятника все было честь по чести: многолюдный митинг, оружейные залпы, цветы, трогательные выступления. Одна из вдов не вернувшегося с войны горняка, роняя слезы, сказала: «Не знаю, в каком бою сложил свою голову мой сокол. Теперь мне есть куда приходиться, будто на его могилку».

И возле памятника не бывает пусто. Как-то летом,

уже после золотого юбилея Победы, в субботний день собрались мы, ветераны-горняки, навести порядок в нашем горняцком музее. Где-то за полдень на притихшей площади у памятника, скрипнув тормозами, остановились два элегантных автомобиля. Из них вышли нарядные люди — мужчины, женщины, дети. Стали вчитываться в фамилии павших воинов, выбитые на белом мраморе. Нашли нужное имя. Один из мужчин поднял на пьедестал девочку-ангелочка лет пяти. Против фамилии, наверное, своего прадеда малышка вложила в зороз между плитой и холодным телом монумента пламенеющую розу.

Приехавшие сфотографировались на фоне памятника. Когда машины уехали, на пьедестале остались лежать цветы, горела свечка, стоял поминальный стакан, аккуратно накрытый ломтиком хлеба. Тихий летний ветер ласково перебирал рдеющие лепестки розы на белом мраморе.

Эта маленькая кроха, вырастая, будет знать, что есть место возле самой горы Магнитной, где не забывают о ее прадеде, о тех, кто грудью заслонила землю, чтобы жили мы.

Но везде ли об этом помнят?

М. ЕГОРОВ.

ВСТРЕЧА С ПРОШЛЫМ

ХРАНЮ ПО СЕЙ ДЕНЬ

Первый раз я встретился с научным сотрудником музея им. Б. Ручьева Л. А. Лаптевой в библиотеке им. Б. Ручьева, где она проводила встречу, посвященную 85-летию поэта.

С жизнью и творчеством Ручьева ее связывало многое. Их родители дружили семьями. После окончания в 1980 году литфака пединститута она посвятила себя изучению литературного наследия Магнитки. Знакомилась с периодикой 30-х годов в наших архивах, была в Московской публичной библиотеке, ездила в Магадан, где с 1937-го по 1947 год отбывал свой срок Борис Ручьев. Все материалы, добытые ею за эти годы, пополнили экспозицию музея...

В очередной раз я пришел в музей поэта. Навстречу мне вышла большая группа школьников начальных классов, ознакомились с жизнью и творчеством их земляка. Заглянул в книгу отзывов: «Дорогому музею. Спасибо за то, что вы есть! Выжили, сохранились и продолжаете жить. Интересна новая рубрика «ГУЛАГ литературный и личный». Дерзайте, боритесь, мужайте, как Ручьев! С уважением С. С.»

И еще много прекрасных отзывов. Документы, фотографии, книги, рабочий кабинет, где можно услышать в записи голос Бориса Александровича, печатная машинка, рукописи и масса

книг, до которых он был жаден.

Мы должны быть очень благодарны Лидии Александровне Лаптевой за ее кропотливый труд. Собрана уйма документов, открыты новые разделы, отображены даже детские годы поэта.

Не буду заниматься описанием музея. В народе говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Музей Б. А. Ручьева стал литературным музеем города, чем редко может похвастаться какой-нибудь другой. Здесь налицо литературное движение Магнитки, начиная с тридцатых годов, история ее первооткрывателей и наших современников.

В 1931 году мы, как раскулаченные, жили до самой зимы в палатке на Центральном поселке. Отец мой был смертельно травмирован во время пуска первой домны. В то время спецпереселенцев хоронили так: к баруку подъезжала подвода, мужик кричал: «Покойники есть?», забирали и увозили на кладбище в станице Магнитной, где хоронили в общей могиле. Услышав мои воспоминания об этом, Б. Ручьев подарил мне свою визитную карточку, которую я храню поныне как добрую память о близком мне человеке, поэте-первооткрывателе, перенесшем тяжелейшие испытания и не сломившемся.

И. ДАВЫДОВ,
ветеран войны и труда.



В библиотеке комбината: встреча любителей поэзии.

ЗАГОТОВЬ НА ЗИМУ

СОВЕТ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Недозревшие помидоры уложите в 3-литровые банки, на дно банки и в середину ее положите 1-2 зонтика укропа, несколько долек чеснока, листиков черной смородины, корешок хрена. В холодной воде разведите соль (на литр воды 2 столовые ложки без верха), дайте отстояться осадку от соли и залейте помидоры холодным раствором.

Прикройте банки полиэтиленовыми или стеклянными крышками и оставьте их на кухне на три дня брожения. Когда рассол станет прозрачным, сверху в банку добавьте прокипяченное и охлажденное растительное масло на высоту шейки банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в погребе или ином прохладном месте.

ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ

ПЕССИМИСТЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

На пороге — осень. Для здорового человека переход от летней жары к осенне-зимним температурам — своего рода закалывание. Самочувствие от этого не страдает. Но, увы, таких людей становится все меньше, особенно в пожилом возрасте. Причин тому множество.

Первая из них — малоподвижный образ жизни. Со снижением двигательной активности происходит ослабление всего организма: мышц, сердца, сосудов. Они реагируют на перепады температуры, на атмосферное давление, на неблагоприятные метеопатические условия. Почему это происходит?

При ограничении движения организму труднее нейтрализовать адреналин, вырабатываемый во время стресса. А стрессов, как известно, у пожилых более чем достаточно. Что же делать? Доктора рекомендуют больше двигаться, совершать пешие прогулки, нагружать свой организм посильным физическим трудом.

С наступлением осеннего ненастья увеличивается число простудных заболеваний. Замечено: чаще болеют те, кто много нервничает, пребывает в плохом расположении духа и унынии. Не поддавайтесь этим провокациям. Ударим по стрессу ходьбой! Чаще улыбайтесь — ведь впереди еще «бабье лето».

ДОЛГОЖИТЕЛИ КОМБИНАТА

ЖИВИ СТО ЛЕТ, ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ!

Услышав, что в медицинском центре БФ «Металлург» проходит курс лечения 93-летний дедушка, недоуменно пожала плечами: будет в таком возрасте польза от этой поддержки? «Таскают», наверное, деда на процедуры из кабинета в кабинет под руки бедные сестрички...

Оказывается, «таскать» Ивана Васильевича Зиновьева вовсе не нужно — он сам приезжает ежедневно на лечение с проспекта Metallургов на остановку «Энгельса».

— Вы из какой газеты? — живо полюбопытствовал он. — В «Рабочий» я и сам не раз писал. А «Металл» всегда читаю, все события знаю. Мне его Совет ветеранов бесплатно выписывает. Я как-то говорю нашему председателю: может, кому другому нужнее? А Таранюк отвечает: «Ты, Иван Васильевич, у нас пенсионер номер один. Просвещайся!» Я, правда, не знаю, где сейчас редакция находится, а была на Кирова.

На вопрос «Не боитесь одиночества ездить так далеко?» ответил с юмором:

— Когда мне было 90 лет, я еще такой шустрый был. Сейчас что-то стал неустойчивый. Но хожу еще и все соображаю. Как комбинат подбросил нам сотняшку, я бы-стро в банк побежал получать. Какие уж тут страхи.

Памятью и сообразительностью уральского казака Зиновьева Бог не обидел: события собственной жизни, развитие комбината помнит в хронологическом порядке.

— Сколько лет на комбинате отработал, спрашиваете? Если быть точным, сорок лет. В книжку не смотрите, там трудовой стаж написали с 37-го года. Посудите сами, может ли такое быть, если я член профсоюза с тридцатого? Все, кто приехал тогда работать на Магнитку, были энтузиастами. Директор Завенягин сам был первым энтузиастом и таких вокруг себя собрал. Помню, наша бригада устанавливала на пятом участке палатки. Приходит профсоюзный начальник: мол, хотим тебя, Зиновьев, послать с товарищами отдохнуть на Черное море. Как я не отнекивался, послали. Город такой на море — Анапа. Подъезжаем, а на украшенных цветами воротах плакат: «Привет ударникам Магнитостроя!» Все мы парни из деревень, удивляемся такой красоте. Назначили нам ванны. А мы — смех и грех! — думали: баня. Зачем пузырек с песком ставит? Взяли по куску мыла и ну намыливать голову. А волосы-то все сплелись. Еле потом отмыли. Это, оказывается,

лечебные ванны, которые по минутам принимать надо.

— Иван Васильевич, — спрашиваю, — вы грамоте-то обучены? Очень у вас вид интеллигентный и речь правильная.

— С молодости я почти что и не учился — школа слишком далеко была от деревни. Потом уж, когда работал на Магнитострое, закончил «школу для взрослых» — так называли ликвидацию безграмотности. У меня всегда было понятие, как обращаться с людьми. Вот, скажите, вы знаете разницу между почетным ветераном и просто ветераном? Ветеран — это кто долго работал на производстве. А почетный ветеран — это и стаж, и еще всякая общественная работа. Другого ведь не затащишь, бывало, на собрание или субботник. Я активным был, любил общественную работу, шефство над трудными детьми брал, на собраниях ходил, на гармошке, на баяне умел играть. Даже на фронте музыкой веселил солдат.

Воевал Иван Васильевич два года, был тяжело ранен. Награжден орденом Отечественной войны I степени, медалью «За отвагу», три года назад, в 1996 году, получил медаль Жукова. Но ветеран не выставляет своих заслуг напоказ, не требует особых льгот. На пиджаке его значок «60-летие СССР». «Остальное я не ношу, все в корбочке лежит», — говорит он. Важным периодом в своей жизни считает то время. Потому, наверное, по его словам, симпатизирует партии народолюбивости.

— Есть пенсионеры, которые жалуются: меня, мол, забросили, не помогают. А сами-то они не забыли про свое бывшее производство? — рассуждает старичок. — Я не дожидаюсь, когда про меня вспомнят, сам частенько позваниваю в свой совет ветеранов. Не думайте, мне особо ничего и не надо — квартира хорошая, пенсии с бабушкой получаем, хватает. Нам ведь дорогие вещи не покупать, доносить бы то, что есть. Курить я не курил, правда, пока 90 не исполнилось, бывало, рюмочку пропускать. Сейчас нет — и без того качает. Раз как-то все же пошел я в профком. Подходит ко мне их работник: «Вам чего, дедушка?» Да вот, говорю, мил человек, я член профсоюза, мне бы помощь на лекарство. Скажу вам: такое дорогое лекарство врач прописал, что моей пенсии не хватит. Вот и обратился за помощью. Иди, говорят мне, дедушка, домой, будет тебе помощь. И правда: из ЛПЦ-3 позвонили, 200 рублей дали. А чего жаловаться? Жизнь мне нравится.

Беседовала
Н. БАРИНОВА.

ЕСЛИ ВЫ НА ДИЕТЕ

Когда человек на диете, мысли о еде особенно занимают. Постарайтесь отвлечься — работой, интересным делом, отправляйтесь погулять.

Не чувствуйте себя чрезмерно виноватым, если съели что-то, запрещенное диетой. Но перед уходом в гости съешьте что-нибудь легкое, салат, например. Тогда будет не так трудно удержаться от искушения перепробовать все выставленные на стол закуски.

Если очень проголодались, ложитесь спать. Если все же чувство голода мешает уснуть, выпейте медленными глотками треть стакана молока.

Хорошо, когда в доме есть весы и можно постоянно следить за своим весом. Но если весов нет, измерьте талию с помощью портновского сантиметра.