

ТЕЛЕТАЙП

Праздник Крещения

В Свято-Вознесенском, Свято-Михайловском и Свято-Никольском храмах торжественно и величаво встретили магнитогорцы святое богоявление, именуемое на Руси Крещением.

Празднование в магнитогорских храмах началось 18 января, в день крещенского сочельника, а закончилось в понедельник почитанием Иоанна Крестителя и вскоре погибшего от рук палачей правителя Ирода. В сочельник и в день самого Крещения при большом стечении магнитогорских прихожан было совершено освящение воды, которая считается святыней, обладающей особой силой и очищающей души и тела людские от всяческих болезней и хворей. Основные службы в храмах Магнитогорска вели благочинный отец Сергей, настоятель отец Иоанн, протоиерей отец Федор, священники и дьяконы этих церковных святынь.

Олег Вилинский.

Опыт делится
Марина Шеметова

Сегодня в Екатеринбурге открылся координационный Совет по здравоохранению Уральского федерального округа, который обсудит проблемы и пути развития промышленной медицины. Магнитогорских медиков на этом симпозиуме представляет Марина Шеметова, главный врач объединенной медсанчасти.

Председательствует на Совете замминистра здравоохранения РФ О. В. Шаропова. В работе также принимают участие первый заместитель полномочного представителя президента России в Уральском федеральном округе В. Н. Туманов, представитель Минздрава РФ в УрФО А. Ястребов, директор Екатеринбургского медицинского научного центра профилактики и охраны здоровья рабочих промышленных предприятий С. Кузьмин, главный государственный санитарный врач Челябинской области А. Гаврилов, директор Уральского окружного Центра медицинских катастроф В. Попов и другие ведущие специалисты в области промышленной медицины.

Доктор медицинских наук Марина Шеметова на Совете поделится опытом организации и работы в условиях рынка медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК».

Шанс отдохнуть
в «Орленке»

Магнитогорские школьники 6 - 11 классов получили шанс выиграть бесплатную путевку во Всероссийский детский центр «Орленок», расположенный в Туапсинском районе Краснодарского края на черноморском побережье России.

Дело в том, что областной комитет по делам молодежи объявляет конкурс детских сочинений, посвященный Великой Отечественной войне. Он проводится в трех территориальных группах — среди школьников крупнейших городов нашего региона — Челябинска, Магнитогорска, Златоуста, Миасса, средних и малых городов и сельских территорий. В каждой группе экспертный совет, в который войдут представители комитета по делам молодежи, главного управления образования и науки Челябинской области, областного Совета ветеранов войны, региональной организации Союза журналистов РФ, определит по три лучших сочинения, авторы которых и получат заветные путевки в самый крупный Всероссийский детский центр, состоящий из пяти лагерей. Кроме того, их родителям будет компенсирована сумма, потраченная на дорогу до города Туапсе и обратно.

Владислав ЛЕОНЕНКО.

КОНКУРС «ММ»: «ЗДОРОВЬЯКИ МАГНИТКИ»

Спортивный марафон
Ларисы Лекаревой

В 62 года эта неумная женщина выполнила норматив мастера спорта и мечтает создать в Магнитке Клуб любителей бега

Энергии и жизненного задора Ларисы Кузьминичны Лекаревой не занимать: она не представляет, как можно часами просиживать у телевизора или болтать на лавочке у дома. Эта неумная женщина считает, что с выходом на пенсию жизнь только начинается, потому что появляется больше времени для любимых занятий. У нее это — лыжи и бег.

Поклонницей здорового и активного образа жизни Лариса Лекарева была всегда. И своих детей — двух дочерей и сына, старалась приобщить к занятиям спортом. А теперь довольна, что трое ее подрастающих внуков всегда готовы пойти с бабушкой на лыжню, на каток, совершить легкоатлетическую пробежку.

О ее спортивных достижениях хорошо знают на метизно-металлургическом заводе. Она 20 лет отработала плетельщицей в цехе металли-

ческих сеток, а затем резьбонарезной в калибровочно-прессовом цехе. И все эти годы ни одно городское спортивное мероприятие не обходилось без ее активного участия. Она не только сама выходила на старт, но и других увлекала, как тренер лыжной секции в клубе, организованном знаменитым на заводе спортивным активистом Владимиром Черным, в память о котором благодарные заводчане в марте каждого года проводят лыжную эстафету.

Сегодня Лариса Лекарева мечтает о создании в городе Клуба любителей бега. Такого, как в тех городах, куда ездит она на соревнованиях: в Москве, Одиноце, Твери, Королеве,

Зеленограде, Царицыне, где хорошо знают эту жизнерадостную женщину, неизменно представляющую магнитогорскую Магнитку. Лекарева постоянно участвует в различных марафонах. Год назад — в сверхмарафоне «Бег по коридорам», который длился 12 часов, Лариса Лекарева пробежала 88 кругов и заняла второе место. В лыжных соревнованиях, недавно прошедших в Царицыне, она заняла четвертое место на дистанции 5 километров.

— Могла бы показать гораздо лучший результат, — говорит Лариса Кузьминична, — но лыжи подвели. Старые очень, а новые на пенсию не купила.

А в минувшие выходные Лариса Лекарева вновь вышла на лыжню. Она заняла III место в традиционных лыжных соревнованиях «Крылатый конь», состоявшихся в Златоусте.

Не стареет человек, у которого душа не ветшает

— К сожалению, мне приходится выступать в командах других клубов, так как в Магнитогорске такового нет, — сетует Лариса Кузьминична. — А как бы хотелось, чтобы об уральцах знали, ведь у нас в городе немало энтузиастов бега.

Кроме лыж Лариса Кузьминична попробовала и бег по сугробам. А в прошлом году освоила спортивную ходьбу.

Заветная мечта городской спортсменки — возобновить работу спортивного клуба по улице Первомайской, который когда-то возглавлял Владимир Чернев. Сегодня бывший клуб пустует, а ведь он бы мог объединить людей всех возрастов, любящих спорт, умеющих жить активно и интересно. И особые средства для этого не нужны. На это обратил внимание участник Всероссийской конференции клубов любителей бега и 25-го



Международного Космического марафона в городе Королеве президент Владимир Путин: «Бег не требует дорогостоящих сооружений и дорогой экипировки. «Театром» этого вида спорта являются площади и улицы наших городов».

Ольга ЛИТВИН.

Синдром хронической усталости



Светлана ПОЛОМАРЧУК, врач высшей категории

Продолжая серию публикаций, основанных на наблюдениях в медицинском центре «Симилия», хотелось бы выделить все чаще встречающееся заболевание — синдром хронической усталости.

Большинство из нас, наверное, думают: мол, врачи не хотят глубоко вникать в болезнь, не могут поставить диагноз, поэтому и подводят итог: «Устал человек». А это далеко не так.

Научные данные свидетельствуют, что у большинства людей при соблюдении ими соответствующих их жизнедеятельности нагрузок есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие не соблюдают простейших, общепринятых норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения и склероза сосудов, а у некоторых — и сахарного диабета, третьи — не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервы, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит

к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые, предаваясь пагубной привычке — курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению, преждевременному старению. В наблюдавшихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а его неправильный режим. Нужно разумно и умело распределять силы при выполнении любой работы — как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья, чем смена периодов простоя напряжением и спешкой. А в итоге интересная и любимая работа выполняется легко, не вызывает усталости и утомления.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. Павлов указывал, что сон своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, иногда с головной болью. Отсюда — постоянная усталость. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем норма составляет

около 8 часов. К сожалению, некоторые рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения каких-то дел. Но систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие тяжелых болезней пищеварения, таких, как язвенная. Важно тщательное пережевывание пищи, что предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. И нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Итак, каждый имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Наша с вами жизнь изменилась в корне, очень многие оказались в экстремальных условиях выживания, часты сверхнагрузки на работе, норма которых не предусмотрена ни в одних медицинских расчетах. Обострились социальные условия, экология, за всем этим стоит резкое снижение иммунитета. И начинается нервоз. Многим и сейчас кажется, что это несерьезно. Далеко не так. Нам,

молодым врачам, старшие коллеги категорически запрещают начинать с этого диагноза. Было законом — обследовать больного детально и только потом ставить диагноз: невроз, нервная. Правило это действует и сейчас. Но теперь, к сожалению, невроз приводит к синдрому хронической усталости.

Многие научные исследования, практический опыт свидетельствуют о том, что синдром хронической усталости это чаще всего иммунодепрессия. Чтобы подтвердить диагноз «синдром хронической усталости», необходимо детальное обследование. В этом вам помогут врачи медицинского центра «Симилия», где проводится полная компьютерная диагностика с последующим лечением.

Если не ощущаешь удовольствия от жизни, от работы, если появилась немотивированная слабость, нужно подумать — все ли я правильно делаю, и своевременно обратиться к врачу. Нельзя впадать в болезнь, лечить ее. Надо помогать организму из нее выйти.

Приглашаем вас в медицинский центр «Симилия» своевременно, до прихода болезни, чтобы предупредить ее. У нас врачи высокой квалификации предлагают вам многие виды традиционного и нетрадиционного лечения.

Ждем вас по адресу: пр. Металлургов, 15, оф. 39. Часы работы: ежедневно с 10 до 18, суббота — с 10 до 14 часов. Телефон 322-062.

PR

РЕКЛАМА

Хочешь носить титул самого
сильного человека в городе?

Приходи 25 января
в ВСК «Водопад чудес»
на городской турнир
по эсиму лежа.

Регистрация участников
до 24.01.03 в тренажерном зале
аквапарка.

Наш адрес: ул. Набережная, 9.



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

*Прицеп к легковому автомобилю грузоподъемностью 5 тонн. Новый. Недорого. Т. 34-54-70.

*Шубу мужскую, чейговую, с покрытием джинсовой тканью (новая). Т. 34-54-70.

*Гараж в ПТУ-63. Т. 21-48-37.

КУПЛЮ

*Комнату, квартиру. Т. 30-90-40.

*Комнату. Т. 30-90-40.

СДАМ

*Комнату. Т. 30-90-40.

СНИМУ

*Жилье. Т. 35-95-45.

УСЛУГИ

*Ремонт TV. Тел. 35-55-58 (Юра).

*Видео-фото. Т. 32-72-94.

РАЗНОЕ

*Предлагаю ценков (Т. 35-08-95, после 17.00) и котят (Т. 22-41-23, после 18.00). Общественно: животные, обладающие мощной энергетикой, лечат, снимают стрессы, врачуют души.

*Прощу вернуть документы в черном портфеле, утерянные 14.01.03, на имя Черкасовой Л.С. за вознаграждение. Т. 32-62-40.

*Вниманию владельцев гаражей № 25!

Срочно оплатить долги за прошлые годы. В случае неуплаты будут заварены ворота в гаражах.

Приветствую.

Купля-продажа, обмен, приватизация квартир,
консультации юриста.
Т. 30-90-40, 35-95-45.

Театр Михаила Козакова

Татьяна Догилева
Сергей Макавцев

С. Гармаш
В. Стеклов
Е. Дмитриева

8 февраля
в 18.00
в ДКМ
им. С. Орджоникидзе

в романтической комедии

«Луны свет,
медовый месяц»

Режиссер — Т. Догилева

С 26 января большая цирковая программа

«Фэариленд»

Начало представлений каждую субботу и воскресенье
в 12.00 и 16.00.

Билеты можно приобрести в кассе цирка (возможна оплата по пластиковым карточкам), магазинах: «Зори Урала» (пром.), Гум-Урал, «Галерея» (бывший «Медвежонок»). Принимаем коллективные заявки.

Справки по тел. 37-25-42.

В ЛИТОБЪЕДИНЕНИИ «МАГНИТ»

22 января в 18 часов в конференц-зале редакции «Магнитогорский металл» состоится очередное занятие литобъединения.

Приглашаются все желающие.

Помогаю бросить пить. Врач Курдюмов. Все методы — в одном! Запись производится ежедневно в помещении театра оперы и балета по адресу: пр. Ленина, 16. Лич. Г. 297522. Рег. №291.

МЕБЕЛЬ
НА
ЗАКАЗ

Фирма
«Дельта М»
изготавливает
по индивидуальному
заказу

КУХНИ,
ДЕТСКИЕ,
ШКАФЫ-КУПЕ,
ОФИСНУЮ
МЕБЕЛЬ.

Качественно,
недорого,
минимальные
сроки,
послуги
обслуживание.

ТЕЛЕФОН
28-12-94

19 февраля ДКМ им. С. Орджоникидзе

короли пародии

ALEXANDER PESKOV

В юбилейной программе

«15 лет
со звездами»

сценическое шоу звездный карнавал костюмов
море смена, красоты, пластики
и танца королевского балета. Величие декораций

Телефон для справок: 32-34-72

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Суперлига (Дивизион «Б»)

28-29 января. «Металлург-Университет» — «Союз» (Заречный)

Начало матчей в 18.00.

Спорткомплекс МГТУ.

ИНСТИТУТ
ЭНДОКРИНОЛОГИИ

Консультации проф.
В.С. Лукьянчикова,
г. Москва

□ Заболевания щитовидной железы,
□ Ожирение
□ Климактерический синдром
□ Вегетативные кризы
с повышением АД
□ Пубертатная задержка роста.

Запись по телефону 22-44-65.
МДЦ «Нейрон», Горького, 21.

Внимание родителей
и детей!

В аквапарке «Водопад чудес»
работают детские ванны
для обучения плаванию самых
маленьких жителей города.

Ждем ваших заявок
ежедневно
с 9.00 до 21.00
по телефонам:
23-33-99 и 37-45-84,
ул. Набережная, 9.

Профсоюзный комитет ОАО «ММК» выражает соболезнование близкому Владимиру Захаровичу по поводу смерти ОРЕХОВОЙ Марии Ивановны.	Коллектив и совет ветеранов отдела контроля качества и приемки продукции скорбит по поводу смерти ИВКИНОЙ Татьяны Николаевны и выражают соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив ООО «Автомобильное управление» и совет ветеранов скорбит по поводу смерти почетного пенсионера КРЫЛОВА Павла Михайловича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.	Коллектив и совет ветеранов ООО «Автомобильное управление» скорбит по поводу смерти НЕУДАЧИНА Владимира Михайловича и выражают соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив обиходного цеха и совет ветеранов скорбит по поводу смерти ГОРБУНОВОЙ Александры Степановны и выражают соболезнование семье и родственникам покойной.	Коллектив и совет ветеранов ООО «Автомобильное управление» скорбит по поводу смерти БЕГЛЕЦОВА Владимира Ивановича и выражают соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив доменного цеха скорбит по поводу смерти СЕРМАНА Николая Александровича и выражает соболезнование родственникам и близким покойного.	Коллектив и совет ветеранов цеха железнодорожного транспорта ГОП скорбит по поводу смерти ОСИНИЦЕВА Анатолия Ивановича и выражает соболезнование родным и близким покойного.
Коллектив и совет ветеранов отдела контроля качества и приемки продукции скорбит по поводу смерти ГУБАРОВОЙ Валентины Ивановны и выражают соболезнование семье и близким покойной.	Коллектив и совет ветеранов цеха пути ЖДТ ОАО «ММК» скорбит по поводу смерти ЛИТВИНОВОЙ Зои Васильевны и выражают соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив и совет ветеранов отдела контроля качества и приемки продукции скорбит по поводу смерти ЕУЛИКОВОЙ Раисы Архиповны и выражают соболезнование семье и близким покойной.	Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-3 скорбит по поводу смерти ДЬЯКОНОВА Андрея Юрьевича и выражает соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив ЛПЦ-3 и совет ветеранов скорбит по поводу смерти АБДРАХМАНОВА Мавлета Абдрахмановича и выражает соболезнование семье и близким покойного.	Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-5 скорбит по поводу смерти ТЕРЕНТЬЕВА Валентина Георгиевича и выражает соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив обиходного цеха и совет ветеранов скорбит по поводу смерти КОРОТКОВА Николая Фомича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.	Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-8 скорбит по поводу смерти МАРКИНА Олега Александровича и выражает соболезнование семье и близким покойной.
Коллектив и совет ветеранов сортового цеха скорбит по поводу смерти РЕПАНОВОЙ Праксисы Михайловны и выражает искреннее соболезнование семье и родственникам покойной.	Коллектив и совет ветеранов управления подготовки производства скорбит по поводу смерти ТУРОВА Леонида Ивановича и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Спасибо,
что читаете нас!

Магнитогорский
МЕТАЛЛ
городская газета

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
455038, пр. Ленина, 124/1.
ИНТЕРНЕТ: <http://www.mmk.ru>

Учредитель — Открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

Главный редактор
С. А. РУХМАЛЕВ

Письма и рукописи не рецензируются. Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность программ, телепередач, содержащих рекламу, объявлений редакция ответственности не несет.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл». Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Телефон редакции
35-95-66.

Корпункт 24-74-27
(пр. Пушкина, 6).

Подписано в печать 20.01.2003
в 21.00. Заказ № 203.
Объем 4 печатных листа.
Печать офсетная. Тираж 62 057.