Когда животик к лицу

Клубы создаются разные, даже на период беременности

по интересам. Труднее всего это сделать, когда интересы временные - например, в период беременности. До поры до времени роль такого клуба выполняет женская консульта-

ция, но там с врачом принято об- Гимнастика, суждать лишь мечайные дицинские вопросы беременности, а паузы и в очереди перед дверью в кабинет общаться не при-- это тоже нято. О мужьях и говорить нечего важно предпочитают порога не переступать. Ольга, моя мам давняя знакомая нашла выхол: елва

узнав, что в медицинском реабилитационно-оздоровительном центре на Сиреневом, 38-а готовят программу подготовки к родам, решила проверить ее действенность. Объяснила: Мне нужно окружение.

которое хорошо понимает мое

сомнения и опасения. Не скажу, что информации не хватает: у меня хороший врач, и в книжных магазинах пропасть специальной литературы. Но я не могу беспокоить врача несколь-

ко раз в неделю с каждым мелким вопросом, который у меня возникает. К тому же не все они медицинского характера. Есть, напри-КОНСУЛЬТАЦИИ мер, юридические. А еще есть такой аспект, о котором я прежде не подозревала: беременность привлекает вни-ДЛЯ БУДУЩИХ мание. Иногда от взглядов неуютно. В такие минуты куда проще рядом с такими же, как я, - «пополневшими»

В центре Ольгу встречает врач Зоя Гусельникова. Сначала общая оценка течения беременности - без мелицинской карты из женской консультации тут не обойтись. Вопросы о самочувствии, подробнее - об аспектах риска. Вы-

вод: противопоказаний для гимнастики нет, состояние Ольги и сроки беременности позволяют выполнять специальные упражнения в центре. Тут главное – не навредить, и ссылка на срок не случайна: занятия предпочтительны в первом и особенно во втором триместрах беременности. На

последнем - лучше еще раз посо-

ветоваться с гинекологом.

Гимнастика при всей ее внешней доступности и легкости далеко не случайная: она направлена на постановку дыхания, укрепление сердечно-сосудистой системы, мышц позвоночника, тазового дна, бедер, на повышение общего тонуса. Известно, что малыш в материнской утробе занимается физкультурой вместе с мамой, и тогда после рождения он гораздо крепче своих неспортивных сверстников. Полчаса посильной физической нагрузки здоровую беременную женщину не слишком утомляют: Ольга говорит, что завершила упражнения на приятной усталости. Но и такую

нагрузку надо держать под контролем: обязательный этап перед гимнастикой и после нее измерение давления.

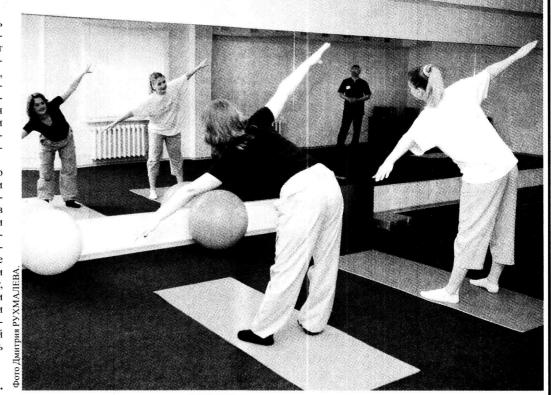
Физическая подготовка - не единственное, ради чего центр приглашает беременных женщин. Как предполагается, занятие целиком должно занимать около двух часов. В это время, кроме гимнастики, включены чайные паузы и консультации со специалистами для психологической подготовки. У будущих мам всегда масса вопросов: когда зарастает родничок, важно ли, чтобы складочки на ножках малыша были симметричными, можно ли плавать во время беременности, отчего период ожидания ребенка славится женскими капризами, как правильно питаться, чтобы ослабить токсикоз... Вопросы - наедине или в группе можно задать гинекологу, детскому травматологу-ортопеду, детскому неврологу, педиатру, патронажной медсестре, фармакологу, диетологу. Кроме медиков, в

команду консультантов войдут

сексолог, юрист, представитель страховой компании. При необходимости этот список может быть пополнен любым специалистом, во встрече с которым, по мнению членов клуба, возникнет необходимость. Например, с экспертом по товарам для новорожденных - родителям важно ориентироваться в качестве погремушек, пеленок, кроваток и детского питания.

Конечно, «клубом» встречи по программе подготовки к родам пока можно назвать лишь условно: все только начинается. Но в центре намерены развивать и шлифовать программу подготовки будущих мам к родам. Предполагается, что в группе будет не более десяти женщин – так все они будут на виду. В центре считают, что формат встреч позволяет и мужьям посещать клуб: будущим отцам тоже найдется о чем спросить специалистов, а тренажерный зал позволит не без пользы занять свободное время.

Телефон центра 41-23-10. Алла КАНЬШИНА



ВНИМАНИЮ ПЕНСИОНЕРОВ

Благотворительный фонд «Акционер» с 6 июня начинает прием граждан по вопросу оказания благотворительной помощи.

Благотворительная помощь оказывается по заявлениям в соответствии с принятой программой малоимущим гражданам и неработающим пенсионерам из числа включенных в список лиц, оказавших содействие в консолидации акций ОАО «ММК» в период с 1 января 1997 года по октябрь 2003 года. Информацию о соответствии всем требованиям, предъявляемым к благополучателям фонда «Акционер», можно узнать только по любому из следующих адресов:

пр. Ленина, д. 30 (библиотека ОАО «Магнитострой»);

пр. Ленина, д. 59 (Дворец пионеров); ул. Сталеваров, д. 16/1 (ЖЭУ № 27);

ул. Галиуллина, д. 17 (Правобережный центр дополнительного образования для детей);

пр. Пушкина, д. 19 (ДКиТ ОАО «ММК»).

	ГРАФИК РАБОТЫ:		
Понедельник	с 9.00 до 16.00, перерыв с 12.00 до 13.00.		
Вторник	с 9.00 до 16.00, перерыв с 12.00 до 13.00.		
Среда	с 9.00 до 16.00, перерыв с 12.00 до13.00.		
Четверг	с 9.00 до 16.00, перерыв с 12.00 до 13.00.		
Пятница	с 9.00 до 16.00, перерыв с 12.00 до 13.00.		
Cuffers passenssess	a nuwawan		

Суббота, воскресенье - выходной

Прием осуществляется строго в соответствии с нижеуказанным графиком в зависимости от первой буквы фамилии гражданина:

Первая буква фамилии	Начало приема	Окончание приема
А, Б	6 июня	12 июня
В, Г	13 июня	19 июня
Д, Е, Ж, З, И	20 июня	26 июня
K	27 июня	3 июля
Л, М	4 июля	10 июля
Н, О, П	11 июля	17 июля
P, C	18 июля	24 июля
Т, У, Ф, Х, Ц	25 июля	31 июля
Ч, Ш, Щ, Э, Ю, Я	1 августа	7 августа

Лицам, удовлетворяющим всем требованиям, предъявляемым к благополучателям БФ «Акцио ер», необходимо при подаче заявления иметь следующие документы:

Пенсионное удостоверение и его копия.

Страховая компания —

"СКМ-Регион"

пр. Ленина, 68.

тел. 27-85-67

ТЦ "Мегаполис"

пр. К. Маркса, 164

000 "Саланг",

ул. Сов. Армии, 51/1

Агентство "Тандем",

пр. К. Маркса, 143/1.

тел. 31-78-33

ОАО "Страховая компания "СКМ"

21-14-13, 21-62-10

тел.: 31-62-55, 31-62-66

Паспорт и его копия.

Справка о данных старого паспорта при отсутствии этих сведений в новом паспорте.

Благотворительный фонд «Акционер».

Магнитогорский городской общественный благотворительный фонд поддержки правоохранительных органов «Вместе»

Годовой отчет за 2004 год

В качестве благотворительной помощи поступило 2280335,53 руб., из них израсходовано на благотворительные цели 1905099,43 руб. (84 %), на содержание фонда – 375236,10 руб. (16 %).
В течение 2004 года поступило благотворительной помощи на 2280335,53 руб., из них денежных средств целевого назначения на сумму 46500 руб., которые в полном объеме были израсходованы на цели, указанные благотворительными.

Фактическое исполнение сметы поступлений и расходов денежных и материальных средств на реализацию благотворительной программы благотворительного фонда «Вместе» за 12 месяцев 2004 года

Наименование статей доходов	Сумма, руб.	
1. Поступления от физических лиц	1627325,00	
2. Юридические лица	653010,53	
Итого поступлений	2280335,53	
Наименование статей расходов	Сумма, руб.	
1. Подарки ветеранам УВД	6750,00	
2. Благотворительная помощь пенсионерам, инвалидам,	110330,00	
ветеранам, семьям погибших, работникам УВД		
3. Поощрение сотрудников УВД	278100,00	
4. Школа милиции	3000,00	
5. УВД г. Магнитогорска	272685,00	
6. ЭКО УВД г. Магнитогорска	1051171,33	
7. Программа строительства объектов УВД	106133,90	
8. ЛПУ Больница УВД и другие медицинские учреждения	76929,20	
9. Содержание фонда	375236,10	
Итого израсходовано на благотворительные		
цели согласно уставу и законам РФ	2280335,53	

ТЕРАПИЯ ХХІ ВЕКА

Высокоэффективное лечение аллергии, бронхиальной астмы, астматических бронхитов, дерматитов у взрослых и детей, артрозов, псориаза, детского энуреза, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта у детей, простатита и импотенции у мужчин. Диагностика и лечение инфекций мочеполовой системы. Кабинет биорезонансной терапии: пр. Ленина, 24, каб. 21. Т. 20-69-93.

Консультация бесплатно!



любых диаметров. Замена водопровода.

канализации, отопления (пластик, металлопластик).

СКИДКИ, КРЕДИТ каб. 102

T.: 49-20-40, 49-20-50.

Изготовим ЖАЛЮЗИ от 280 руб./кв. м,

рольставни.

лиц. Г955168 курсовое лечение

T. 29-11-07.

ЗАО «РосБизнесАктив»

Юридические консультации. Адвокатские услуги, представление в суде. Арбитраж. Риэлтерские, бухгалтерские услуги. Регистрация, изменения ООО,

Ул. Ворошилова, 33. Т. 49-27-27.

ФОТО НА ЭМАЛИ.

Качество гарантировано. Галиуллина, 30 (за курортной поликлиникой). T. 35-08-09.

Пора подумать об отдыхе!

Оздоровительный комплекс «АБЗАКОВО»

Комфортное размещение. Прекрасное разнообразное питание: летние кафе, шашлычные, ночной бар-караоке закусочные.

Бани, сауны, аквапарк, детские игровые площадки, сплавы от 1 до 10 дней, однодневные конные маршруты, однодневные веломаршруты, универсальный корт, баскетбольные площадки, волейбольные площадки, катамараны, стрельба по тарелочкам, пневматический тир, мини-зоопарк, канатно-кресельная дорога.

Мы ждем вас!

Тел.: 241-177, 259-301.

Оздоровительный комплекс «АБЗАКОВО» предлагает

водное путешествие по рекам Белая, Зилим, Инзер, Нугуш от 1 до 10 дней.

T. 259-387.

Единственная городская

"СКМ-Центр",

тел. 22-00-44

000 "Промстройресурс",

ул. Ушакова, 35, тел. 21-44-95

Автостудия "Флекс",

ул. Шишки, 29,

ул. Гагарина, 35, ком. 104

Фирма "Резонанс",

ул. Герцена, 2,

тел. 23-28-22

Салон "Пежо",

пр. Ленина, 62, тел. 37-52-81

Для тех, кому важна надежность...

пр. Ленина, 55,



Открылся прокат лодок на водно-

страховая компания 12 лет работы в сфере страхования любителей 50 000 клиентов

 "Высокий уровень надежности" (свидетельство от РА "Эксперт-РА")

Уставный капитал 140 млн. рублей

• Время оформления документов на выплату — 1 час

Лицензия № 4056 Д Минфин РФ

гребной базе

OAO «MMK». Приглашаем

активного отдыха. К вашим услугам: прогулочные плюпки, катамараны, прогулочный

Прокат работает ежедневно 10.00 до 22.00



ПРО «Строитель» МС РОСТО обучает

водителей «В», «ВС».

Переобучает с «С» на «В»

срок обучения 1 месяц.

Ул. Ленинградская, 26.

Ten. 22-31-91.

Лиц. А № 104030 МОИН Челяб. обл

Школа иностранных

ЯЗЫКОВ «Опыт»

проводит набор учащихся

от 6 до 17 лет на новый

учебный год. Запись

только до 10 июня

по адресу: ул. Труда, 18/1,

т. 49-44-74.

«Научись видеть

С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ».

Начало семинара 6 июня в 19.00, ауд. 305,

педколледж (ул. «Правды», 79/3).

Первое занятие бесплатное. Т. 34-28-68.

лет на временную работу в летний период.

Обращаться по адресу: ул. Менделеева, 7/1

(ост. «Первая палатка»), т. 22-69-24.

21-97-22

*Ремонт холодильников оте-

*Ремонт холодильников и

*«Стинол». Ремонт любых

*Ремонт холодильников, те-

*Ремонт телевизоров. Гаран-

*Телеремонт, гарантия. Бы-

*Телеантенны! Всеканаль-

*Настройка компьютеров. Т.

«ВАЗ», «ГАЗ», 3 дня, запчас-

Продажа и прокат. Оформле-

ние на автомобиль. Ул. Гряз-

*Грузоперевозки. «ГАЗе-

*«ГАЗель»-тент. Грузопере-

*ТВ-антенны. Установка.

*Учреждению «Спортивный

клуб «Металлург-Магнито-

горск» на летний период - мат-

рос-спасатель, ландшафтный

дизайнер, разнорабочие. Обра-

щаться по адресу: ул. Набереж-

ная, 5, отдел кадров. Часы рабо-

ты: с 8.00 до 17.00 (перерыв на

*Приемщики стеклопосуды в

ли», «бычки», «КамАЗы» Груз-

чики, оперативно. Т.: 35-69-78,

возки. Т.: 30-20-05, 8-906-872-

Сервис. Ямал. Т. 22-54-65.

*Свадебный салон «Фея».

двигателя

ные. Установка, опыт, гарантия сохранности. Т. 41-44-35

8-922-69-83-252.

ти. Т. 20-35-84.

8-29-46-03-82.

ТРЕБУЮТСЯ

нова, 51.

*Капремонт

стро. Без выходных. Т. 35-84-

чественных и «Стинол». Т. 34-

«Стинол». Пенсионерам скид-

ки. Св. № 5759 -ПР-2000. Т.

холодильников. Гарантия 2

левизоров, гарантия. Т. 35-69-

тия. Вызов бесплатный. Т. 29-

года. Т.: 41-44-35, 31-29-76.

ПРОДАМ

*Дом. Т.: 35-95-45, 8-904-

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

*1-комнатную квартиру. Т.: 35-95-45, 8-904-807-59-81. *Комнату. Т.: 35-95-45, 8-

904-807-30-97 *2-комнатную квартиру. Т.: 35-95-45, 8-904-935-71-26.

*3-комнатную квартиру. Т.:

35-95-45, 8-904-802-96-61. *3-комнатную улучшенной

планировки, ул. Труда, 47, 8/9, 65/43/9/p/63/T. T. 8-904-975-14-41. *1-комнатную улучшенной

планировки, ул. Труда, 9/3, 4/5, 35/17/9/р/бз/т, отл. состояние, цена 620 т. р. Торг. Т.: 8-290-17-182, 20-64-58.

*Рассаду помидоров. Недорого. Ул. Одесская, 68 (ост. «Сосновая» по Магнитной). Т. 28-57-93.

КУПЛЮ

*Дом. Т.: 35-95-45, 8-904-806-81 - 78

*1-комнатную квартиру. Т.: 35-95-45, 8-904-802-69-50. *Квартиру, комнату. Т.: 35-95-45, 8-904-802-96-61

*Долю в квартире. Т.: 35-95-45, 8-904-807-64-23. **МЕНЯЮ**

*1-комнатную «хрущевку». ул. Вокзальная, 138/1, 1/5, 33/17/6/с на 2-комнатную улучшенной планировки. Т.: 8-904-

СДАМ

*Посуточно. Т. 40-72-15. **УСЛУГИ**

975-14-41, 20-64-58.

*Отделка дверей, балконов евровагонкой. Т.: 30-38-18, 8-912-803-21-84, 31-90-80.

*Водопровод, канализация, отопление. Обвязка котлов. Т. 8-902-89-601-72

*«Холсервис». Ремонт любых холодильников и «Стинол». Т.: 31-90-80.

стационарные павильоны. Контактный телефон 23-56-68. *Считать нелействительным Письма и рукописи не рецензируются.

обед с 12.00 до 13.00).

студенческий билет МаГУ на имя Кривенко Юлии Игоревны.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ -СКИДКА 5%. НА ВСЕ! Магнитогорский

лицей (директор - академик А. Л. Савицкий) Объявляет конкурс на за-

СУПЕРПРЕДПОЖЕНИІ

ПО СУПЕРЦЕНЕ:

пальто от 1990 руб

2 куртки - 1500 руб

мещение вакантных должностей преполавателей-совместителей математики, физики, химии, биологии, информатики, истории и обществознания, русского языка и литературы, географии, физвоспитания и по дополнительному образованию. Предпочтение отдается кандидатам, докгорам наук.

С документами обращаться по адресу: пр. К. Маркса, 106, в приемную директора до 24 июня 2005 года с 10.00 до 16.00. Телефон для справок 37-37-41 (приемная).

память жива

1 июня исполняется год, как нет с нами лорогого, горячо любимого сына Максима Леонидовича ГОНЧА-РОВА. Память о

нем светла, скорбь бесконеч на. Все, кто знал моего сына вспомните его. Мама, папа, жена, сын,

родственники.

Коллектив и совет ветеранов симного цеха скорбят по повод МЕРКУШЕВОЙ МЕРКУШЕБОЙ
Натальи Петровны
и выражают соболезнование
родным и близким покойной.

Соллектив агломерационного цеха скорбит по поводу смерти АХМЕТОВА Асхата Хабировича и выражает соболезнование родным и близким покойного

Коллектив и совет ветеранов дробильно-обжигового цеха скорбят по поводу смерти ХАСАНОВА Садрея и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов равления персонала ОАО «ММК» скорбят по поводу смерти _ ПРУСАКОВОЙ

Коллектив и совет ветеранов ЗАО «РМК» скорбят по поводу смерти КРУГЛЯКОВОЙ

Любови Алексеевны и выражают соболезнование родным и близким покойной. Коллектив и совет ветеранов ККЦ скорбят по поводу смерти ЛУКИНА М.В.

и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Левый берег

"Конгресс-М"

ул. Кирова, 56/2.

тел. 24-73-19

"Техинком"

ул. Эл. сети, 18

Агентство "Тандем".

ул. Кирова, 97

ООО "Подъемник",

ул. Эл. сети, 31.

тел. 24-54-08

М-н "Автоэмали"

ул. Маяковского, 19

пр. А. С. Пушкина, 19

тел. 24-82-40

Спасибо, что читаете нас и пишете нам!

ГОРОДСКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Правобережный район Орджоникидзевский р-н Ленинский р-н

Магазин "Монетка".

vn. Калмыкова. 7

ул. 50-летия Магнитки, 42

000 "Регинас"

ул. Советская. 160

ООО "Азия-Авто СТО"

(станция техобслуживания), ул. Советская, 160

Студия "Магия звука",

ул. Тевосяна. 11

тел. 35-18-22

агнитогорский

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 455038, пр. Ленина, 124/1. ИНТЕРНЕТ: http://www.mmk.ru Учредитель - Открытое акционерное общество (455002, Кирова, 93).

инспекцией по защите своболы печати и овой информации (г. Екатеринбург) Регистрационный № Е-0370. Главный редактор

С. А. РУХМАЛЕВ

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность программы телевидения, содержания рекламы, объявлений редакция ответственности не несет. При воспроизведении материалов «ММ» атном, электронном или ином виде ссыл 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 30.05.2005 в 19.00. Заказ № 2634. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Тираж 80439.