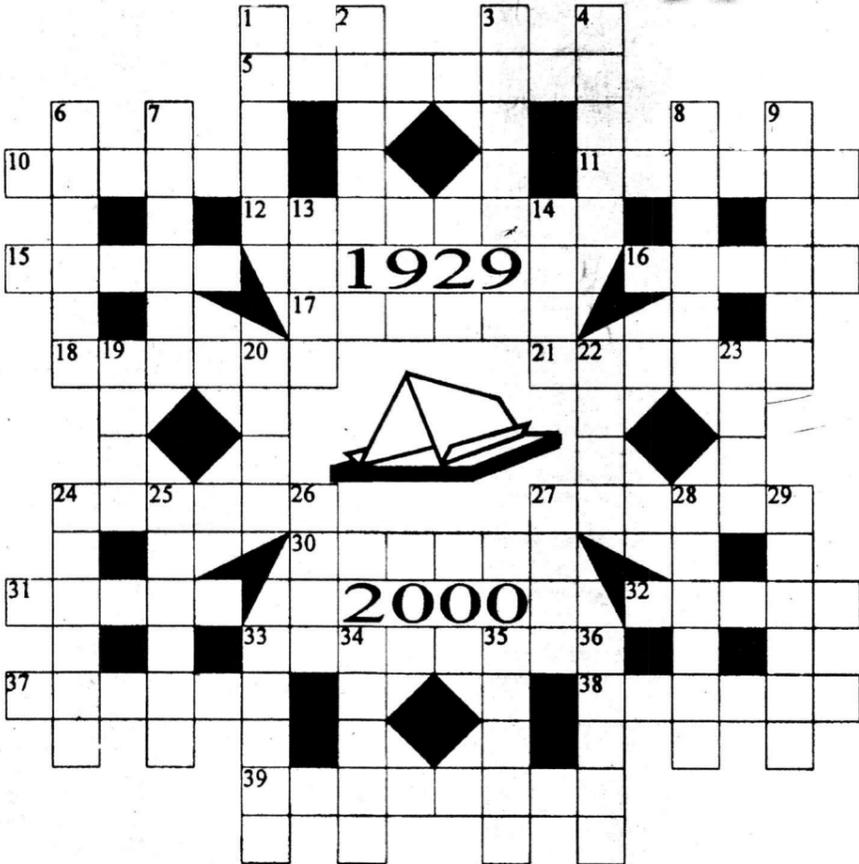


«УРАЛ-РЕКА И ДВА МАТЕРИКА...»

Составил **Б. И. ПОЛИКАРПОВ.**



Ответы на кроссворд «Для тех, кто отдыхает от школы» («ММ» № 115-116).

По горизонтали: 7. Каникулы. 8. Баранкин. 9. Шмель. 11. Лимон. 12. Матроскин. 15. Гермес. 18. Полкан. 19. Шоколад. 20. Хвост. 21. Алиса. 23. Чемодан. 26. Матрос. 27. Дороти. 31. Беладогна. 33. Волос. 34. Комар. 35. Скорород. 36. Кисточка.

По вертикали: 1. Бармалей. 2. Пиала. 3. Плакат. 4. Маркиз. 5. Индия. 6. Виноград. 10. Добро. 13. Телевизор. 14. Поросянок. 16. Портрет. 17. Таракан. 22. Гармошка. 24. Обида. 25. Степашка. 28. Щелчок. 29. Англия. 30. Кобра. 32. Ворон.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

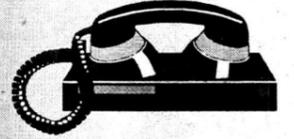
5. Первостроитель Магнитки, чье имя носит улица города. 10. Класс, категория, разряд. 11. Знамена из этого плетеного из мочала материала вручали отстающим бригадам в 30-е годы. 12. «Урал-река и два материка — немалая для города... Он тут обосновался на века». (Л. Татьяничева. «Слово о Магнитогорске»). 15. Основной конструктивный элемент прокатного стана. 16. «Закон возмездия» в индийской религии и философии. 17. Первопроходец Магнитки, в 1929 г. изготовивший по своему разумению вывеску «Станция Магнитогорск». 18. «По гостям гуляй, да и сам ... растворяй» (посл.). 21. То же, что государство. 24. Азиатская страна, которой хотели продать гору Магнитную. 27. «... дороже денег» (посл.). 30. Грубый, жестокий человек. 31. «Прощай, ...! Мы задними умами сильны и знамениты как всегда. И черными, пустыми берегами змеится ядовитая вода» (А. Павлов). 32. Светлая мечта, сновидение. 33. «Далеко путь держим, батя?» — «Магнитка живем, ... работаем». — «Строитель, значит?» (А. Н. Лозневой). 37. Последний владелиц Белорецкого, Тирлянского заводов и горы Магнитной. 38. Озеро в Башкортостане, где найдены остатки жилища и орудия неандертальского человека. 39. Ласковое обращение к девочке, женщине.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Стальной лом, обрезки, стружка, идущие в переплавку. 2. Добро, достаток, польза. 3. «Синей осенью в двадцать девятом, о руду навострив топоры, обнесли мы забором дощатым первый ... у Магнитной горы» (Б. Ручьев). 4. Перебранка, ссора (разг.). 6. Великий русский баснописец, который бегал босым мальчиком у подножья горы Магнитной. 7. Самая большая планета Солнечной системы. 8. «Худ муженек, да ... моя: завалюсь за него — не боюсь никого!» (посл.). 9. Неестественное телодвижение, гримаса. 13. Возраст, года. 14. «Он ... печет, глотая горький дым, его пирог не по зубам сластене» (А. Павлов. «Дверевой»). 19. Мужское имя. 20. «Сбежались ... в одну кучу — быть ненастью» (посл.). 22. Базар, рынок (устар.). 23. Все видимое над землей пространство. 24. Большой кривой турецкий кинжал. 25. Неправильность в действиях, мыслях. 26. Белый клен. 27. Нечто поучительное, из чего можно сделать вывод для будущего. 28. Зевака, ротозей (разг.). 29. Строгое внушение, нагонный (разг.). 33. Крик, шум (разг.). 34. Заключение под стражу. 35. Усадьба, земельное владение в Америке. 36. Отступ в начале строки.

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

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА В. В. МИНУЛЛИНА.



ПРИЕМНАЯ

(отдел рекламы) — 33-47-04.

ЗАМ. ГЛ. РЕДАКТОРА 33-76-04.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР

33-40-35.

КОРРЕСПОНДЕНТЫ ОТДЕЛОВ:

промышленности — 33-31-33;

молодежи, культуры — 33-14-42;

литературы, газеты в газете «Ветеран» — 33-33-09.

Фотокоры — 33-07-98.

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

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Письма и рукописи не рецензируются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственно не несет.

При воспроизведении 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).

Подписано в печать 23.06.2000 в 16.00. Заказ № 2917. Объем 2 печ. листа. Печать офсетная. Тираж 35792.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
455002,
пр. Пушкина, 6.

ИНТЕРНЕТ:
<http://www.mmk.ru>

ЮМОРЕСКА БАУШКА

На автобусной остановке малолюдно. Три парня в оранжевых касках сидят на скамейке. Женщина с сумочкой на плече стоит у обочины. Поодаль — малыш с красным портфелем. Все ждут автобуса.

— Баушка, а баушка, — тарача кверху серые, чистые глазенки, тянет малыш.

Первоклассник, наверное. Возвращается домой.

— Баушка-а...

Женщина в норковых мехах, с тремя золотыми перстнями на левой руке, в модном, под седину, парике не слышит. Делает вид, что не слышит. Работяги, надвинув на глаза каски, изо всех сил сдерживают смех. Они зажимают грязными ладонями рты, избегая смотреть друг на друга. Но уши-то каской не закроешь.

— Баушка-а, — повышает голос малыш.

Он что-то хочет обязательно сказать расфуфыренной даме, стоящей впереди него. Он заглядывает сбоку ей в лицо, на котором нервно играют желваки. Ах, как хочется даме быть молодой! Но это парик под седину и детская непосредственность делают свое черное дело.

— Баушка-а...

— Ты мне говоришь, мальчик? — не выдерживает дама.

— Вам.

— Я слушаю тебя.

— У вас таракан по спине бегает.

Скамейка взрывается хохотом. Давление, как говорится, переходит красную черту. Предохранительный клапан заклинило...

— Тебе показалось, мальчик, — вспыскивает дама, отворачиваясь.

— Вас надо посыпать хлороформом, да?

— Такси! — вскрикивает дама и перебегает на другую сторону улицы, где стоит белая «Волга» с шашечками.

Из-за поворота показывается желтокожий автобус.

Н. РОДИОНОВ.

ПОГОДА И МЫ

ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ!

Итак, лето и долгожданная жара на дворе. А это значит, что настало время отпусков и раздумий, где и как лучше отдохнуть с пользой для здоровья. Послушаем мнение ведущего сотрудника Российского научно-центра восстановления медийности и курортологии, кандидата медицинских наук **Асю Ивановну УЯНАЕВУ.**

— Ася Ивановна, последние дни для многих снова стали неожиданностью. После недавних холодов — жара за тридцать. Что с погодой? Какое будет лето?

— С погодой ничего особенного не происходит. Лето, по предварительным данным, принесет много ультрафиолета, то есть будет много солнечных дней. Если уметь к этому относиться, то солнце станет благом. Летний период, по данным многих исследователей, которые изучают влияние климата и погоды на самочувствие человека, — наиболее благоприятный период для здоровья. В эту пору количество заболеваний и обострений снижается вдвое!

— Но именно летом, уезжая на юг или в жаркие страны, люди нередко возвращаются с разного рода осложнениями, в основном связанными с сердцем и сосудами.

— Да, теперь самое время поговорить о том, как и где надо отдыхать, чтобы себе не навредить. Смена климатических зон противопоказана людям пожилого возраста, особенно с ярко выраженными изменениями сердечно-сосудистой системы. Что же касается молодых и людей среднего возраста, то для них адаптация к непривычному климату — благо. Однако многие могут в первые дни резкой перемены климата почувствовать дискомфорт, бессоницу, колебания артериального давления и даже боли в сердце.

— С чем же это связано?

— С необходимостью приспособления организма к новым условиям внешней среды — новому тепловому и ультрафиолетовому режиму. Период акклиматизации длится 5-6 дней. И если вы решили поехать в жаркую экзотическую страну всего на 7-8 дней, то большая часть времени уйдет на акклиматизацию! Кстати, в таком случае стрессовые ситуации возникают не только у пожилых, но и у женщин после 45 лет и у маленьких детей! При возвращении домой могут обостриться старые «болячки», а иногда появляются новые, о которых вы не подозревали. Собираясь на отдых в жаркие страны, непременно посоветуйтесь с лечащим врачом. Помните, что щадящий режим на солнце и на воде — залог того, что вы не ухудшите свое здоровье. Солнце — великий друг человека. Его благотворное влияние было известно с давних времен. Ультрафиолетовые лучи широко применялись для лечения самых разных заболеваний, а также для закаливания. Однако пользоваться солнцем нуж-

но с большой осторожностью, особенно теперь, когда так высока солнечная активность! Известно немало случаев, когда молодые женщины, девушки, увлекаясь загаром и топлес, то есть оставив открытой грудь, возвращаются домой с мастопатией. Затем они находятся под постоянным наблюдением врача, так как мастопатия нередко приводит к раку груди.

Не забывайте также, что под солнечным воздействием быстро стареет кожа и образуется так называемая «морщинистость», атрофия кожи. Может появиться гиперпигментация. При активном злоупотреблении солнцем могут быть более серьезные осложнения — фотодерматозы, солнечная крапивница, солнечные ожоги.

— А как относиться к солнышку у себя дома, на даче, у реки или пруда?

— Конечно, привычные климатические зоны менее опасны, так как человек к ним адаптирован. Но должна предупредить, что все сказанное выше относится и к тем, кто часами сидит в самую жару на солнцепеке. Причем не обязательно у пруда. Можно получить тепловой удар, сидя у грядки на садовом участке.

— Каким должен быть режим в это жаркое лето?

— На солнце бывать лучше в ранние утренние часы — до одиннадцати, когда озоновый слой атмосферы выполняет защитную роль, задерживая лучи, обладающие раздражающим действием. На кожу нанесите фотоэкранирующий защитный крем или эмульсию. Сейчас их достаточно в продаже, причем отечественных. Очень полезно в это время принимать витамин Е, а также никотиновую кислоту, метионин. В жаркие дни стоит больше употреблять молочных, овощных блюд, ограничивая мясные продукты. И — побольше пить. Делайте морс из ягод, по возможности пейте минеральную воду, лучше без газа!

— А если человек получил солнечный ожог?

— При первых признаках солнечного ожога необходимо обожженные участки кожи смазать холодным кефиром, огуречным соком или примочкой из свинцовой воды. Хорошо помогает фенестилжеле или беталин в мази. Помните, что нельзя загорать на голодный желудок, а также после сытного обеда. И нельзя спать на солнце! Соблюдение этих несложных правил уберет вас от беды и сделает ваш отдых полноценным и полезным для здоровья!

Н. ИВАНОВА, «Семья».